



"Veracruz, late con fuerza"

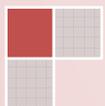
DIRECCIÓN GENERAL DE TELEBACHILLERATO

**Reforma
integral**
DIRECCIÓN GENERAL DE TELEBACHILLERATO

Curso-Taller

**DESARROLLO DE HABILIDADES
LECTORAS**

Noviembre 2009



INDICE

	Pág.
Presentación	3
Introducción	4
Propósitos del curso	5
Metodología de trabajo	6
Desarrollo del taller (sesiones)	7
CONTENIDO	
Importancia de la lectura	8
Habilidad lectora	9
Estrategias de lectura	10
LECTURAS	
1. El Ladrón de sueños	13
2. Los riñones	14
3. Hígados famosos	15
4. La felicidad de la lectura	16
5. La letra con los años entra	18
6. La sal y la fortuna	19
7. Historia de la obesidad	20
8. La obesidad en la cultura popular	21
9. Total, para leer	23
10. El alumno que no escuchaba	24
11. La abeja reina	26
12. La fiesta del rey	28
13. La liebre, El león y el pozo	29
14. Un buey llamado hermoso	30
15. El loro sabio	31
16. X-HAIL	32
17. La ratona que no sabía ladrar	33
18. Dos pequeños héroes	34
19. El tomate es efectivo contra el cáncer	35
20. Ácidos y bases	36
21. ¿Qué es la influenza y cómo prevenirla?	37
22. Soy un maestro	39
23. El alma femenina	40
24. El sacrificio humano	41
EVALUACIÓN	42
Una evaluación a mi nivel de lectura	51
ANEXO	
• La Reforma Integral	52
• Enfoque del campo	57
• Organizadores de información	58
• La lectura desde el marco Pisa	90
• ENLACE en educación media superior	96
Bibliografía	97
Créditos	98

PRESENTACIÓN

La Dirección General de Telebachillerato a través de la Mesa Técnica de formación tiene como objetivo ofrecer cursos de formación continua a los docentes de la modalidad. En esta ocasión ofertamos:

- Planeación y Evaluación basadas en competencias.
- Estrategias para el desarrollo de habilidades lectoras.
- Estrategias para el desarrollo de habilidades matemáticas
- Estrategia para el desarrollo de habilidades en ciencias experimentales.
- Estrategia para el desarrollo de habilidades en Ciencias Sociales.

Nuestro propósito es formar a los docentes en servicio con el fin de brindar elementos básicos para el trabajo áulico y desarrollar habilidades que permitan, en este momento, la implementación de la Reforma Integral para mejorar su desempeño docente en beneficio de la comunidad estudiantil.

Se requiere que los docentes puedan propiciar el cumplimiento de los principios básicos que guían la Reforma Integral de la Educación Media Superior, tiene como objeto la creación de un Sistema Nacional de Bachillerato en un marco de diversidad.

Por tanto, se trata de definir aquellos desempeños terminales que el egresado del bachillerato debe alcanzar, mediante la existencia de distintos planes de estudio con un Marco Curricular Común, delimitado por tres conjuntos de competencias a desarrollar: Competencias genéricas, disciplinares y profesionales, por lo que formar en este nuevo enfoque implica "ir más allá", sobrepasar la mera definición de tareas, ir hasta las funciones y roles, definidos en los ambientes, entornos y escenarios adecuados.

Este curso pretende formar a los docentes para que puedan reconocer su práctica educativa como objeto de conocimiento, en sus dimensiones de práctica política, escolar y áulica; incluir entre las tareas la reflexión sobre la práctica, el indagar acerca de sus dimensiones, formular conocimiento a partir de la experiencia empírica de los problemas que emergen de su contexto y así integrar la teorización propia en su quehacer cotidiano como facilitador de los aprendizajes en la comunidad educativa.

Introducción

Una de las tareas más arduas como docentes de Telebachillerato es fomentar en nuestros alumnos el hábito de la lectura. Leer... ¿Para qué? Es una interrogante común entre los jóvenes.

Leer para adentrarse en la palabra escrita para llegar al fondo de su significado. Leer, en el más profundo sentido del término: penetrar en el pensamiento del que escribe. Leer para crear hábitos para desarrollar una actividad fundamental: el pensamiento. **Leer para adquirir conocimientos.**

Cualquier opción de las anteriores como respuesta al cuestionamiento inicial implica habilidades del pensamiento

En suma leer para reflexionar.

El contenido del curso pretende, precisamente, reflexionar acerca de la importancia del desarrollo de habilidades lectoras, de esta forma se presentan una serie de estrategias que permiten abordar la lectura desde diversos ángulos y finalidades: para obtener información, de comprensión y crítica.

Las lecturas seleccionadas tienen la finalidad de coadyuvar en el desarrollo de la habilidad lectora, por ello pertenecen a diversos campos de conocimiento y a distintos tipos de texto.

Al realizar una lectura siempre tendremos una finalidad, cualquiera que ésta sea se recomienda que no olvidemos la parte recreativa y lúdica que nos permita vislumbrar otros horizontes que contribuyan, a la vez de formarnos, transformarnos como seres pensantes, informados y formados.

En sentido estricto, no aprendemos a leer, aprendemos unas bases para la lectura. El acto de leer más que un aprendizaje, requiere de ejercitación y práctica constante para desarrollar la habilidad lectora, por ello hoy te invito a que practiques tú mismo la lectura, procures dar ejemplo ante la comunidad estudiantil, además de practicar con tus alumnos diversas actividades que conlleven al descubrimiento del gusto y placer por la lectura.

PROPÓSITOS DEL CURSO

Al Término del curso taller se pretende que:

1. El docente planifique los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.
2. El docente domine y estructure los saberes para facilitar experiencias de aprendizajes significativos en los alumnos.
3. El docente construya ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo plasmados en las evidencias de aprendizajes mostradas por los alumnos.

PROPÓSITOS ESPECIFICOS

El docente:

1. Reflexione acerca de la importancia de la lectura y promueva el desarrollo de la habilidad lectora en los estudiantes de Telebachillerato para mejorar el proceso de aprendizaje.
2. Conozca estrategias para abordar diferentes tipos de lecturas de acuerdo a la intención que como lector persigue ante un texto determinado.
3. Realice ejercicios para desarrollar la habilidad lectora que le permitan extraer información específica del texto seleccionado.

METODOLOGIA DE TRABAJO

El curso esta diseñado para impartirse en tres sesiones, los días 26 y 27 de noviembre en un horario de 9:00 a 14:00 hrs, y de 16:00 a 20:00 del primer día y el segundo de 9:00 a 13:00 hrs, con recesos de 15 minutos.

Los criterios de Evaluación son:

Asistencia 100%

Trabajo en Equipo

Trabajo Individual

Participaciones

Investigaciones

Autoevaluación

Coevaluación

Los porcentajes de los otros indicadores quedan a consideración del instructor con su grupo de trabajo.

PARA LA REPRODUCCIÓN EN LAS SEDES SE CONSIDERA LO SIGUIENTE:

El curso esta diseñado para impartirse en el receso escolar, en tres sesiones los días 25,26 Y 27 de enero del 2010, con un horario de 9:00 a 14:00 hrs en las 33 zonas de supervisión.

Para la acreditación del presente curso-taller en su reproducción en las zonas, se tomarán en cuenta los mismos criterios arriba mencionados, los cuales serán considerados por el instructor.

Lo no previsto en el curso será resuelto por el Supervisor de la Zona.

DESARROLLO DEL TALLER

SESIÓN 1

1. Encuadre del taller
2. Breve introducción de la Reforma Integral (revisión de concepto de competencia)
3. Enfoque del campo
4. Revisión de concepto de lectura
5. Estrategias de lectura
6. Ejercicios

SESIÓN 2

1. Ejercicios de lectura con aplicación de estrategias
2. Breve revisión de concepto de evaluación
3. Evaluación de la lectura
4. Diseño de borrador de producto final del curso

SESIÓN 3

1. Ejercicios
2. Breve Presentación de productos finales (comentar trabajo terminado y su proceso)
3. Evaluación final
4. Conclusión del Taller: elaboración de propuestas

Importancia de la lectura

La lectura es una actividad muy importante en todos los niveles de la educación, puesto que en gran parte de la información que el estudiante obtiene y se utiliza en el salón de clases, se encuentra en los textos escritos. No obstante, en la enseñanza media superior la lectura ha sido descuidada. Hasta hace muy poco se pensaba que el lector únicamente debía decodificar el mensaje que emitía el autor, destreza que se aprende en los primeros años de la escuela básica. Por si fuera poco, los profesores solicitamos a los alumnos que para extraer información específica lean en plazos muy limitados de tiempo. Ello ha conducido a que la lectura que se propicie en forma mecánica y anteponiendo la velocidad a la comprensión profunda. Así el texto, en lugar de representar un universo abierto por descubrir, se maneja como un recipiente del que se extrae información descontextualizada. Por su parte, los estudiantes al carecer de estrategias suelen encarar todos los textos del mismo modo, sin tomar en cuenta las diversas características de lenguaje, formatos, géneros y contenidos y, por lo tanto, los distintos grados de dificultad que presentan las diferentes lecturas. Al enfrentar la lectura, por lo general se percatan de que su comprensión es muy limitada y que no pueden extraer la información que necesitan porque no saben cómo identificar, distinguir, seleccionar y clasificar los contenidos. Los estudiantes piensan entonces que si aprenden a leer con rapidez resolverán sus problemas. Finalmente, los estudiantes se sienten defraudados en todos sus esfuerzos e intentan memorizar la información, en lugar de comprender y evaluarla: de aquí que en gran parte de los estudiantes alcancen un aprendizaje deficiente.

Si bien es necesario aprender a decodificar un texto, este proceso es esencial sólo en las primeras etapas de la escuela primaria. En los niveles educativos superiores la lectura debe entenderse de manera mucho más amplia y profunda.

Cualquier texto, desde el periódico hasta textos literarios, parece permanecer en estado latente, dormido hasta que un lector activo interroga al texto.

QUÉ SIGNIFICA LEER

Hasta hoy día no hay una definición única sobre lectura, sin embargo sobre lo que si hay acuerdo entre los investigadores es que *la comprensión de lo leído* es una condición indispensable de la lectura. Para comprender el lector necesita extraer el significado, tanto explícito como implícito de lo que lee, con base en sus conocimientos previos y experiencias.¹

“... leer es pensar, resolver problemas, es saber obtener información de distintas fuentes, construir el significado del texto al establecer un diálogo con el autor, evaluar su confiabilidad y reconocer la tendencia del mismo, con el objeto de que el lector pueda sustentar su propia posición frente a los materiales escritos”. (Batjín, 1992, cit.)

El proceso de la lectura

El proceso de la lectura es uno interno, inconsciente, del que no tenemos prueba hasta que nuestras predicciones no se cumplen; es decir, hasta que comprobamos que en el texto no está lo que esperamos leer. (Solé, 1994) Este proceso debe asegurar que el lector comprende el texto y que puede ir construyendo ideas sobre el contenido extrayendo de él aquello que le interesa. Esto sólo puede hacerlo mediante una lectura individual, precisa, que le permita avanzar y retroceder, que le permita detenerse, pensar, recapitular, relacionar la información nueva con el conocimiento previo que posee. Además deberá tener la oportunidad de plantearse preguntas, decidir qué es lo importante y qué es secundario. Es un proceso interno; que es imperioso enseñar.

De lo que se trata es de estimular una mejora del nivel educativo de los alumnos de México, subrayando la importancia de abandonar los enfoques memorísticos, adoptando en su lugar enfoques pedagógicos que destacan la importancia del desarrollo de las habilidades intelectuales superiores.

¹ Comprende el bagaje de hechos, conceptos y principios que poseemos sobre distintos temas de conocimiento, el cual está organizado en un retículo jerárquico constituido por esquemas (Brown, 1975, lo ha denominado saber a este tipo de conocimiento. Frida Díaz B., y Hernández Rojas, G. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Edit. McGraw Hill. México, 2002. p. 235.

La habilidad lectora

Nuestro aprendizaje a través de la lectura, el tratamiento que le damos a los textos y a su reelaboración en nuestras notas y apuntes, todo ello es parte importantísima del trabajo mental.

Ser capaz de leer, re-elaborar y comunicar textos, cada vez más y con mejor calidad, es una necesidad actualmente generalizada.

Leer bien afecta e involucra a todas nuestras capacidades: tanto la percepción y la imaginación, como la memoria, la comprensión, la creatividad y la capacidad para resolver situaciones intervienen en la **experiencia mental de la lectura**.

Más agilidad lectora

Cuanto más agilidad para leer desarrollemos más capacidad tendremos para tratar con ciertos materiales y ciertos objetivos.

La lectura a mayor velocidad de la que ahora nos resulta cómodo aplicar no sólo es real y accesible para todos sino que puede ser lo más adecuado en muchas situaciones.

Obviamente, hay que ejercitarse un poco. No puedes sustituir la experiencia de la lectura rápida con la información acerca de la lectura rápida. La habilidad de dominar la lectura a mayor velocidad se adquiere gradualmente y fuera de las aulas y las academias. En tu vida cotidiana lees más que en las ocasiones que asistes a clases, y es en tus lecturas habituales donde puedes comenzar a desarrollar habilidades; está demostrado que se puede alcanzar un buen nivel de lectura veloz con suficiente práctica aunque sin ejercicios rutinarios.

Objetivos generales

Aprovechar mejor a nuestra capacidad y habilidad visual. (Esto significa menos movimientos oculares en cada renglón, con más agilidad y mayor aprovechamiento del campo visual).

Leer con menor dependencia del sonido de las palabras.

Enfoque más flexible e integrado entre el procesamiento de los contenidos y la organización de los mismos.

Más seguimiento de las ideas y menos seguimiento de las palabras.

Desarrollar un criterio efectivo para seleccionar qué es importante y qué es secundario en los contenidos y en la estructuración de los textos.

Patricio Jorge Vargas Gil
www.mentat.com.ar

<http://www.educar.org/articulos/Lahabilidadlectora.asp>

ESTRATEGIAS DE LECTURA

¿Qué entendemos por estrategia?

Estrategia: Es la habilidad para dirigir un asunto. Implica: destreza, pericia, práctica y experiencia.

Las estrategias de Lectura son las habilidades que emplea el lector para interactuar con el texto, para: obtener, utilizar, y evaluar la información contenida en él.

Si partimos del hecho de que estrategias son los medios de los que se sirve el alumno para la consecución de sus metas,(cognitivas) y aquellas que van más allá del conocimiento y se relaciona con el control de la comprensión realizada(metacognitivas) , apreciaremos lo útil que resulta el conocimiento y aplicación de estas por los docentes de cualquiera de las ramas del saber, para favorecer la comprensión y producción de discursos orales y escritos.

Existen disímiles criterios de clasificación de las estrategias; pero casi todos coinciden en señalar como válidas las de activación del conocimiento previo, de predicciones, de inferencias y de autocorrección.

A continuación se presentan algunas de las estrategias para abordar la lectura dependiendo el nivel y la intención del propio lector.

LECTURA DE COMPRENSIÓN

Para comprender un texto se requiere de la observación y comparación básicamente, de aquí se fundamentan las estrategias para el rescate de información de los textos.

Estrategia para lectura de comprensión

1. Lee cuidadosamente el texto
2. Utiliza el diccionario para conocer el significado de las palabras desconocidas
3. Identifica el tema de la lectura
4. Señala los párrafos e identifica la idea principal de cada uno.
5. Identifica ideas secundarias

La pregunta es un recurso que se utiliza para facilitar el trabajo mental cuando la intención es buscar información

Estrategia de lectura para obtener información

1. Lectura general del texto
2. Elabora lista de preguntas que ayuden a obtener datos que describen el contenido del texto Ejemplo. ¿Qué es...¿Qué dice...?¿Qué tiene? ¿Cuántos son?, etc.
3. Realiza una segunda lectura utilizando las preguntas anotadas.
4. Escribe los datos obtenidos de la lectura contestando las preguntas generadas.
5. Revisa el resultado y decide si hace falta realizar una tercera lectura para agregar o corregir alguna información.

LECTURA ESTRUCTURAL

Si al leer clasificamos, se genera un segundo nivel de organización de datos o información en un texto. Este segundo nivel de organización genera también la identificación y desarrollo de una estructura dentro de un texto. El nivel de comprensión en la lectura se complementa con la elaboración de estructuras, dando paso a otro nivel de lectura: estructural

Estrategia para lectura estructural

1. Realiza detenidamente la lectura
2. Busca el significado de las palabras que no entiendas
3. Localiza y subraya la oración principal de cada párrafo.
4. Ubica y encierra en paréntesis las oraciones que refuerzan la idea de la oración principal.
5. Representa la información de la lectura en un esquema.

Estrategia de lectura para identificar estructuras

1. Lectura general del texto
2. Elaborar preguntas que te ayuden a identificar conceptos o ideas clasificables.
3. En una segunda lectura identifica datos o características de los conceptos o ideas
4. Compara y relaciona las características
5. Establece los criterios de clasificación
6. Organiza las ideas en clases elaborando una estructura conceptual.
7. Revisa el resultado y decide si hace falta realizar una tercera lectura para agregar o corregir alguna información.

LECTURA CRÍTICA

¿Te has preguntado qué significa ser crítico?

Ser crítico significa:

1. Reflexionar sobre lo que se hace o se planea hacer.
2. Razonar ante cualquier idea
3. Valerse de la capacidad intelectual para solucionar problemas.
4. Estar mentalmente activos al aceptar conclusiones.
5. Razonar para elaborar juicios de valor u opiniones
6. Cuestionar cualquier decisión o solución de un problema.

Estrategia para lectura crítica

1. Lee cuidadosamente el texto que se te presenta
2. Investiga el significado de las palabras que desconozcas.
3. Separa en párrafos la lectura
4. Localiza en el párrafo introductorio la idea que se pretende desarrollar a lo largo de todo el texto.
5. Ubica la conclusión (Describe cómo se plantea y dónde se encuentra).
6. Responde las siguientes cuestiones:
 - ¿Cuál es el propósito del autor?
 - ¿Qué tipo de lenguaje se emplea en el texto: complejo o sencillo?
 - ¿Cómo dio a conocer sus ideas el autor?

¿Qué intención(es) tiene el autor para quienes lean este texto?

Estrategia para lectura crítica a través del proceso de análisis

1. Definir el propósito de lectura
2. Realizar lectura general del texto
3. Identificar la estructura o estructuras que facilitarán el logro del propósito.
4. Hacer una segunda lectura para localizar la información de acuerdo con las estructuras o criterios de análisis.
5. Organizar la información de acuerdo con las estructuras o criterios de análisis.
6. Revisar el resultado y decidir si hace falta realizar una tercera lectura para corregir o agregar información.

Estrategia para lectura crítica a través del proceso de síntesis

7. Definir el propósito de lectura.
8. Realizar lectura general del texto.
9. Identificar la estructura o estructuras que facilitarán el logro del propósito.
10. Hacer una segunda lectura para localizar la información de acuerdo con las estructuras o criterios de análisis.
11. Organizar u ordenar la información localizada de acuerdo con los criterios de análisis.
12. Revisar el resultado y decidir si hace falta realizar una tercera lectura para corregir o agregar información.
13. Elaborar una conclusión, resumen, ensayo, etc., como resultado de la lectura
14. Revisar el producto de la síntesis para corregir o agregar información

PREGUNTAS PARA VALORAR LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA

¿Qué propósito se tiene al realizar una lectura?

¿Qué habilidades consideras debe poseer una persona para realizar cualquier lectura?

¿Qué actitudes debe adoptar la persona que se dispone a leer cualquier información?

¿Qué características debe tener una estrategia de lectura?

¿Cómo ayuda una estrategia de lectura para comprender el contenido de un texto?

¿Cómo es que ayuda una estrategia de lectura para identificar la estructura de un texto y comprender su contenido?

¿De qué manera ayuda una estrategia de lectura a profundizar en el contenido un texto a través del análisis, la síntesis y la evaluación?

¿Cuándo se debe leer con sentido crítico?

¿Qué beneficios tiene un lector que comprende, estructura y cuestiona un texto?

¿Cómo debe ser una estrategia de lectura?

¿Qué valor le das a la lectura superficial?

¿Qué valor tiene la lectura planificada?

¿Qué importancia tiene realizar la actividad de la lectura para comprender el contenido y expresarlo en forma fidedigna?

¿Qué actividades o tareas se califican con una buena lectura?

¿Qué debe hacer cualquier persona para desarrollarse cada vez mejor en la actividad de lectura?

LECTURAS

Historias y Reflexiones

El ladrón de sueños

Ante un grupo de niños un hombre narró la siguiente historia...

Ante un grupo de niños un hombre narró la siguiente historia:

Había una vez un muchacho quien era hijo de un entrenador de caballos. El padre del muchacho era pobre y contaba con apenas unos pocos recursos para mantener a su familia y mandar al muchacho a la escuela.

Una mañana en la escuela, estando el muchacho en la clase, el profesor le pidió a los alumnos que escribieran la meta que quisieran alcanzar para cuando fueran adultos.

El joven escribió una composición de siete páginas esa noche en la que describía su meta. Escribió su sueño con mucho detalle y hasta dibujó un plano de todo el proyecto: el rancho, las pesebreras, la ganadería, el terreno y la casa en la que quería vivir; en fin, puso todo su corazón en el proyecto y al día siguiente lo entregó al profesor.

Dos días más tarde, recibió de vuelta su trabajo reprobado, y con una nota que decía: 'venga a verme después de clases'.

El chico del sueño fue a ver a su profesor y le preguntó ¿por qué me reprobó? El profesor le dijo: 'es un sueño poco realista para un chico como tú. No tienes recursos; vienes de una familia pobre. Para tener lo que quieres hacen falta muchas cosas y además mucho dinero. Tienes que comprar el terreno, pagar por la cría original y después tendrás muchos gastos de mantenimiento. No podrías hacerlo de ninguna manera. A continuación el profesor agregó: si vuelves a hacer el trabajo con objetivos más realistas, reconsideraré tu nota'.

El chico volvió a su casa y pensó mucho. También le preguntó a su padre qué debía hacer.

Éste le respondió: 'mira hijo, tienes que decidir por ti mismo; de todos modos, creo que es una decisión importante para ti, ¿cierto?'

Finalmente después de reflexionar durante una semana, el chico entregó el mismo trabajo, sin hacer cambio alguno.

Le dijo al profesor: 'usted puede quedarse con mi mala nota, yo me quedaré con mi sueño'.

Al concluir el hombre miró a los niños y les dijo: 'les cuento esta historia porque es mi historia. Aquí estamos en medio de la casa de mis sueños, dentro del rancho que me propuse conseguir por que esa era la meta de mi vida. Aún conservo aquella tarea del colegio enmarcada sobre la chimenea'.

Luego agregó: 'lo mejor de la historia es que hace dos años, ese mismo profesor trajo a treinta chicos a visitar mi rancho'.

No dejemos que nadie nos robe nuestros sueños, ni tampoco le robemos a otros los suyos.

Gentileza, Marian Benedit

LOS RIÑONES

La sangre ingresa al riñón por la arteria renal y se distribuye por una red de vasos que finalizan en delgadísimos capilares sanguíneos. A través de las paredes de los capilares la sangre se desprende del agua y de las sustancias nocivas que contiene.

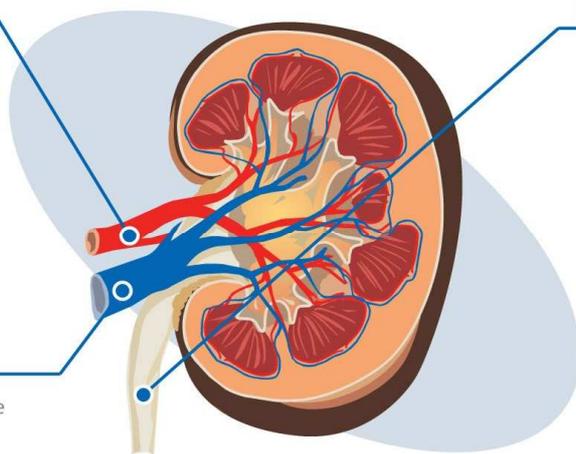
Arteria Renal

Uréter

Vena Renal

A ella llega la sangre una vez filtrada

Exceso de agua, sales, urea, creatinina y otras sustancias de desecho que forman la orina salen por este conducto llegando a la vejiga



Funciones del Riñón

- Los riñones filtran 200 litros de sangre al día
- Ayudan a producir glóbulos rojos
- Regulan la presión arterial
- Mantienen los huesos saludables

Gentileza: Fresenius Medical Care Argentina

Hígados famosos. Para echar a perder el día... o la vida

JORGE IBARGÜENGOITIA

El hígado, además de ser una parte del cuerpo humano, indispensable para eliminar el alcohol que nos bebemos, es algo que se puede comer en rebanadas, encebollado, o bien en forma de pasta, metido en una tripa llamado "salchichón de idem". Al hígado enfermo e hinchado de un animal al que se le ha dado de comer más de la cuenta a través de un embudo y a fuerzas, se le agregan trufas, se pone en lata y recibe, automáticamente nombre francés. En esta presentación el hígado cuesta carísimo y puede comerse embarrado en pan, o como ingrediente de platillos tan sorprendentes e indigestos como el filete a la Wellington.

El hígado es también la parte del alma humana que recibe el peso moral de los que nos caen gordos —de ahí la expresión "Fulano me cae en el hígado".

Por último y como curiosidad semántica, podemos agregar aquí que hígado es también la persona que nos cae gordo— es decir que nos cae en el hígado.

—Moravia es buen escritor, pero es un hígado— dijo, durante una sobremesa, uno de nuestros literatos más ilustres, con lo que la acepción queda autorizada y pasa a formar parte de nuestro acervo insultativo.

Pero el hígado no es cualquier persona que nos anti-patiza. Tiene que reunir ciertas condiciones que voy a explicar a continuación.

El hígado es quien con sólo verlo un momento y sin él hacernos ningún daño, puede echarnos a perder el día. Si tenemos que verlo todos los días, nos amarga la existencia. El aspecto físico y el estado de ánimo son factores determinantes en la formación de un hígado. Hay menos hígados sonrosados que verdosos y más taciturnos que risueños. Cuando pela los dientes, el hígado tiende a provocar la misma pregunta que la hiena del cuento de Pepito:

—¿De qué se ríe?

Uno de los hígados más formidables que he conocido era —no que sea yo racista— filipino y dueño de una farmacia. Si llegaba uno a pedirle Betapirodinal, por ejemplo, él preguntaba:

—¿En tabletas o inyectable?

—Pues no sé, señor.

—¿Con Ampusolina o simple?

—Pues tampoco sé.

—¿De cuántos centímetros cúbicos?

El cliente escudriñaba la prescripción por tercera vez, sin encontrar la respuesta. Entonces, el hígado adoptaba un aire triunfal y decía:

—Es que Betapirodinal sólo hay uno: en tabletas y sin Ampusolina.

Afortunadamente quebró y tuvo que traspasar la farmacia, que quedaba muy cerca de mi casa.

Los hígados abundan en las dependencias oficiales, en donde, por su carácter —y por el carácter de dichas dependencias— tienden a desplazarse hacia las ventanillas, en donde atienden al público y le hacen la vida de cuadritos. Cuando llega uno a ventanilla atendida por el hígado, éste siempre está ausente. Tiene uno que esperar un ratito —durante el cual se forma una cola— antes de que el hígado aparezca en el umbral de la trastienda con una cara de quien ha sido interrumpido en una labor mucho más importante que la de atender al público, y avanza hacia su lugar caminando despacio, limpiándose de los labios los restos de revoltijo o abrochándose la hebilla del cinturón. Al llegar a su puesto atiende al segundo o al tercero que está en la cola, nunca al primero. Revisa los documentos con resignación y va diciendo:

—Esta solicitud debió haber sido presentada antes del martes pasado... aquí falta un timbre de cuatro centavos..., esta firma debería ir más a la derecha... etcétera.

Si el solicitante es tenaz y logra demostrar que la solicitud está en regla, el hígado contesta:

—Sí, está en regla, nomás que ahora no estamos despachando solicitudes. Vuelva a principios del mes que entra.

También hay hígados mujeres —o hígadas— una de las cuales se lleva el primer lugar en mi clasificación particular. La conocí gracias a un retraso que tuve en el pago de las mensualidades de mi hipoteca. Recibí la consabida carta: "pase al departamento de Cuentas Atrasadas y entreviste a la señorita Secante, de lo contrario... etcétera."

El encomendar a la señorita Secante la tarea de estimular deudores morosos es la única idea genial que ha tenido el director general de la compañía hipotecaria a que me refiero. Es una mujer flaca color "agua", que se lava la cara una vez por semana, debido a lo cual, si la entrevista tiene lugar un viernes, por ejemplo, puede uno distinguir alrededor de los labios de la señorita Secante —que siempre están en rictus—, siete trazos, superpuestos, pero diferentes, de lápiz labial. El pelo de la señorita Secante, color zanahoria y en caireles, tiene una especie de escarchado que nunca llegué a saber si era caspa o azúcar cristalizada.

Digo que fue idea genial encomendarle ese puesto a la señorita Secante, porque yo, cuando menos, con tal de no verla, estoy al corriente. (9-1-73.)

Instrucciones para vivir en México.

Una entrevista con Daniel Pennac

JACQUELINE REMY

Daniel Pennac es profesor de secundaria, autor de novelas para adultos y de una serie infantil cuyo héroe comienza a volverse indispensable en Francia. Pero sobre todo es el autor de un ensayo, Comme un roman (Como una novela, Gallimard, 1992), que desde hace varios meses es uno de los libros más vendidos en el Hexágono. Comme un roman postula la felicidad, la alegría esencial de la lectura, establece una carta de derechos del lector y repasa los múltiples obstáculos que las instituciones levantan entre el lector potencial y el libro. En las siguientes entrevistas hace alarde de pedagogo.

Entre los "derechos imprescriptibles del lector" que usted proclama, coloca en primer término el "derecho de no leer". Esto resulta más bien provocador en el momento en que todos los libreros se quejan del poco apetito lector de los franceses.

—Cuando me dicen que los franceses leen cada vez menos —frase cotidianamente desmentida por el mínimo de mis viajes en metro—, yo me hago dos preguntas: ¿con relación a qué época y con relación a quién? ¿A sus homólogos del siglo XIX? No, evidentemente. Ni a sus homólogos de antes de la guerra ni a los de los años 70-75... En realidad, la lectura avanza con bastante constancia. Al pretender que los franceses leen menos, se pasa de un juicio de orden comercial a un juicio de orden cultural. Tal vez lean menos tonterías. A fuerza de considerar el libro como un producto, los editores se topan con la lógica del "mercado", saturable por definición. Sin embargo, el mercado jamás se satura de sus mejores productos. Si el mercado se inunda con libros que son ensayos de circunstancia, artículos que podrían ocupar una media plana de *Le Monde* o de *L'Express*, entonces sí se puede saturar. Aparte de eso, uno tiene el derecho de no leer. Si alguien me dice: "A mí no me gusta leer", sin erigir eso en valor, me parece profundamente estima-

ble. Me dan ganas de visitarlo. Se trata del grado cero de la agresión cultural: ni humildad estúpida ni ignorancia arrogante, esta actitud es una forma de vida. Es necesario que admitamos, nosotros, los lectores, que buenas personas que se alimentan con otras pasiones pueden prescindir perfectamente de la lectura.

—Sin embargo, usted sintió la necesidad de escribir un libro que despierta las ganas de leer.

—Es un libro contra la tristeza. Nació de dos frases catastróficas. La de un alumno que al comenzar el año escolar me preguntó con una cara tan larga como su fastidio: "Profesor, ¿vamos a leer este año?". Algo de qué inquietar a un profesor de literatura. Esa misma noche mi hija me dice, deshecha: "Papá, tienes que revisarme mi lectura en silencio". De esa angustia nació la primera frase de mis libros: "el verbo leer no soporta el imperativo". En realidad, esa angustia traduce la angustia de los padres: "Mi hijo no lee, está mal". Y la angustia del profesor: "No logro hacer leer a mis alumnos, no cumplo con mi trabajo". Yo quisiera desdramatizar todo eso. Ahí también hay que desconfiar de las ideas hechas sobre la incultura de los niños. Resulta que la escuela se democratizó y toma a su cargo a la totalidad de los menores de 16 años. No puede exigirse que todos esos niños sean lectores. En cambio, cuando el filósofo Alain tenía una clase de 16 alumnos, éstos eran verosíblemente 16 lectores, porque en realidad se trataba de un consejo de administración con pantalones cortos: esos 16 alumnos habían nacido en el serrallo. Hay algo tramposo en esta nostalgia.

—Si los jóvenes leen poco, ¿no es porque no hay nada que leer?

—No lo sé. No llego a dar un juicio sobre la literatura contemporánea. Observo que es muy, muy autoanalizante. Yo puedo decir cuándo me aburro o no, pero mi aburrimiento no es un criterio de valor. Cuando la mayoría

de los alumnos de mi clase decretan que no les gusta leer, primero me hago una pregunta: si no leen, ¿qué es lo que leen? Saben leer, así que a fuerzas leen. Con frecuencia, cuando los padres dicen "Mi hijo no lee", eso significa otra cosa, nunca "Me da miedo de que a los 50 años no pueda gozar de ese placer maravilloso que es la lectura". Más bien, lo que los padres quieren decir es: "¿Irá a reprobado? ¿Hará el bachillerato? O, "El ya no me quiere, no nos entendemos, ya no nos comunicamos". Y cuando los alumnos dicen que no leen, con frecuencia eso significa "No queremos hacer más análisis de texto", etc. Un día, cierto chico me dio esta respuesta sintomática: "hay demasiadas palabras en los libros". Eso es: el niño no tiene del libro sino la imagen de un objeto lleno de palabras enigmáticas, cuyo sentido hay que ir a buscar en el diccionario. Para devolver a los niños el gusto por la palabra, el gusto por el concepto, sostengo que de entrada debo ofrecerles gratuitamente una historia. Así que les leo una novela.

—¿Usted lee en el salón, en voz alta, durante las horas de clase?

—Sí. Por lo demás, durante las primeras lecturas, como no tienen la costumbre sucede que uno o dos se quedan dormidos. Evidentemente la consigna es no despertarlos. Así que el muchacho se despierta al final de la clase y exclama "Carajo, se me fue..." Y viene a preguntarme. Yo le resumo lo que se ha perdido. En la segunda sesión, él se duerme menos o más tarde. En la tercera, ya no se duerme, ha caído en las redes de la historia. Y si todo sucede como se debe, en vista de que no se trata de iletrados, ellos solos concluyen el libro. A partir de entonces comienza a hacer preguntas "¿Quién es ese cuate, Süskind? ¿Qué otras cosas ha escrito?"

—Parece que también les cuenta novelas.

—Sí. Este año, con los alumnos de segundo, incluso he llegado a las 172 novelas contadas en clase. En ocasiones eso sucede muy rápido porque las novelas pueden reunirse en dos o tres fases. Cuando era chico, mi hermano me cautivó con las siguientes palabras: "La guerra y la paz es la historia de una muchacha que ama a un cuate pero se casa con otro". ¡Con eso bastó! Pero sobre todo no les pido una tarea después. Luego de 172 novelas contadas en el año, los alumnos hallan forzosamente algo atractivo. A la altura de la novela 35 puede haber una muchacha que se queje "¡Todos sus libracos son una mierda!". No es grave. Y le respondo: "Hay más. Acabarás por encontrar alguno que te guste". Después resulta encantador cuando se prestan libros a escondidas. Por ejemplo, yo les había contado obras de Shakespeare. ¿De qué se trata Coriolano? "Es la historia de un tipo que arma un

relajo gigantesco en Roma porque no sabe decir ni gracias ni por favor". Está a punto de ser elegido César, de convertirse en el rey del universo pero lo va a perder todo. Enigmático. ¿no? Si sólo les cuento eso, cuatro o cinco alumnos irán a ver. Y conocerán a Shakespeare, ique evidentemente no está en el programa! La enseñanza de las letras en Francia no le deja ningún lugar a la literatura de los demás. Somos incapaces de aprender lenguas extranjeras pero tenemos una repulsión de un snobismo extraordinario contra las traducciones. Total, somos analfabetos en literatura extranjera.

—¿Cómo encuentra el tiempo para contarles historias a los alumnos?

—Cuando se encierra a los niños en la escuela desde los siete años hasta los 18 ó 20, de 30 a 40 horas —semanas de obreros—, no comprendo que se pueda tutear en tomarse el tiempo para iniciarlos también en la felicidad. Estimo tener el tiempo necesario para enseñar la técnica de la disertación, de la composición de comentarios, del resumen, de la síntesis, del análisis —¡oh qué metódico!—, en una palabra, para reservarlos por lo menos una hora a la semana a la felicidad de la literatura. Entre otras cosas yo soy profesor de letras. Si quisiera hacerme el interesante, podría decir que soy profesor "del ser". Yo tengo dos cosas que comunicar: el saber, por mandato, y luego la cultura, que tiene que ver con la felicidad, con la autonomía. ¡Qué libertad ser prisionero de una biblioteca! La transmisión de una felicidad no soporta la orden. Yo no puedo decir: ámame. Yo puedo decir: te amo. Yo no puedo reclamar dividendos ni en amor ni en cultura. Ser profesor es ser, a fuerzas, un usurero del saber: eso tiene que rendir, ¡y rápidamente! Pero la condición de la felicidad es la gratuidad. Si yo le doy un libro a mi hija o a mis alumnos y comienzo a bombardearlos "¿Qué pasó, ya lo leiste?", planteo a posteriori el problema del deber de la lectura. Si dejo que las cosas sigan, si ya no digo nada, si me las arreglo para dejarlos discutir, ellos sienten placer. Es apasionante saber por qué uno no ama. Este año los alumnos tuvieron pleitos feroces por John Fante. Esas discusiones valen por todos los análisis de texto, que sin embargo se realizan, en función del principio de que no hay que enviar a los chicos a la guerra del bachillerato sin las armas convenientes. En fin, nunca les digo: "Lean tal libro durante las vacaciones". Sino: "Lean 400 páginas, las páginas que quieran, dónde quieran, pero que sean 400". No, no es una idiotéz: con frecuencia regresan habiendo leído 800. [...]

El Nacional.

LA LETRA CON LOS AÑOS ENTRA

HUMBERTO PADGETT

Un día, María Luisa Naranjo Jiménez ya no tuvo quien le llenara la documentación necesaria para los ingresos y las altas en los hospitales en los que su hijo Alejandro, nacido con Síndrome de Down, es internado constantemente.

Y es que algo sencillo para muchos le era imposible. Las letras no eran más que rayas repetidas hasta convertirse en líneas sin significado en un papel.

Durante 38 años la mujer se transportó por el DF con los símbolos del Metro, el color de las casas y los edificios, sus colindancias con tiendas o monumentos.

María es un caso excepcional en Benito Juárez, en donde el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) registra un analfabetismo de uno por ciento, pero cumple con cierto patrón detectado por la Delegación de esa dependencia en el Distrito Federal: llegó de provincia y es empleada doméstica.

Nació en la Huasteca Hidalguense y no pisó ni una sola vez la escuela; sus padres no consideraban necesario que una mujer agarrara un libro. María llegó a la capital de 11 años. Nadie la trajo, sólo la pobreza y la orfandad. Se colocó como empleada doméstica, hasta terminar contratada en la Colonia Nochebuena.

"Mi trabajo es de empleada doméstica y para trapear y barrer no se necesita saber leer. Pero cuando necesité más leer y escribir fue cuando tuve a mi hijo. A los 22 años tuve a mi niño y tuve la necesidad de aprender, porque tenía que leer algunas cosas por la salud de él y tenía que llenar las cosas. Me ayudaba una amiga, pero se regresó a su pueblo", cuenta la mujer de ojos negros.

El niño, con la vista y el corazón deficientes, va y viene del asma a un estado de excitación apenas controlable en el salón 6 del centro de capacitación del INEA en Avenida Extremadura 26, Colonia Insurgentes Extremadura.

Ella hace una pausa en su relato para tranquilizar a Alejandro, atrapado en la falta de aire que lo lleva a un violento mecimiento de adelante hacia atrás y entonces, la sensación de ahogo se incrementa. María lo toca con suavidad y le dice con energía que se calme. El niño regresa a su respiración normal, siempre por la

boca, pero no siempre es tan sencillo. La profundidad del Down en que está sumido Alejandro parece ser directamente proporcional al amor que María le profesa.

"Pero fui dejando aprender a leer. Con él era difícil, porque tenía que llevarlo a la escuela y llevarlo a todos lados y apenas me decidí. También me daba pena, porque ya estoy grande, pero me decidí porque cada vez me resulta más difícil que alguien me llene las formas del hospital, que me lea los papeles de lo que tiene mi niño. Ahora tengo un año que vengo a aprender", afirma.

María y Alejandro van una o dos veces a la semana al salón de tres por tres metros con loseta amarilla y pintura de aceite en las paredes de las que cuelgan mapas de la República Mexicana, un cartel del sistema digestivo, un juego de pronunciación silábica "esa, ese, eso" y algunas palabras impresas en cartelitos: "mercado", "tortilla", "hospital".

Durante su primer año de escuela, superó dos de los 12 módulos previstos para el nivel primaria.

Aún se esfuerza por leer sin interrupciones, la letra "g" es un enorme tope donde debe hacer un alto para averiguar si le sigue una vocal fuerte, una débil o una "u" para hacer la pronunciación correcta y así, continuar.

Al principio, la escritura no era la repetición de signos, sino el dibujo de formas, el trazado de líneas verticales, horizontales o circulares que reproducía apretando el lápiz con el papel. Cada vez es menos así y su caligrafía ha mejorado.

A los 38 años, pudo escribir, por vez primera y entendiendo cada una de las letras, el nombre de su hijo y el suyo: "Escribí su nombre y María", dice sonriente.

Durante años de ir a comprar la comida de sus patrones, aprendió al vuelo la suma y la resta, pero la multiplicación y la división le resultan una incógnita.

"Terminaré la primaria y seguiré la secundaria y después, si Dios nos da licencia, quién sabe", dice y mira a su hijo con sus ojos negros y una sonrisa.

Reforma.

La sal y la fortuna

LUIS XAVIER LÓPEZ FARJEAT

En Roma existían algunos soldados con estipendios especiales que consistían en una ración de la sal denominada *salarium argentum*. Ésta es la raíz latina del término que utilizamos hoy en día para designar el pago del trabajo: *salario*.

*Verter el vino es buen sino;
derramar la sal mala señal*

Diversas historias relacionan la suerte con algunos alimentos. Por ejemplo, sobre el huevo se dice que conocer el primero puesto por la gallina alarga el ciclo vital; si

alguien encuentra dos yemas en uno, tendrá buena suerte. El arroz es de buen agüero para los recién casados y por costumbre romana, todavía asistimos a bodas en las

que se arroja este cereal a la pareja. El ajo es famoso por su poder protector contra varios males: cura cualquier problema de salud (disminuye el colesterol) y se cree que ahuyenta a los vampiros y malos espíritus. La cebolla es un remedio para la gripa, pero cuidado si se guarda una partida, porque traerá tristezas. La manzana es uno de los alimentos con más simbologías. Aunque la Biblia no dice qué fruto comieron Adán y Eva, se ha interpretado que fue una manzana. Desde entonces es el símbolo de la tentación. Pero también tiene un carácter supersticioso: hay quienes colocan tres manzanas en la puerta de su casa para atraer la buena suerte.

La sal y las creencias

Es posible que los motivos para considerar la sal como un elemento taumátúrgico se deban a su capacidad para conservar alimentos como la carne, el pescado e incluso para purificar el agua. Gracias a la salazón, la comida podría conservarse en buen estado. Por ello, en algunas culturas llegó a creerse que echar sal en los rincones de la casa era favorable para conservarla. En el medievo tardío algunos brujos y alquimistas dibujaban un círculo con sal para proteger el territorio de una maldición o de la presencia de algún demonio. En la Edad Media, en el Renacimiento, e incluso en muchas culturas no tan antiguas en Latinoamérica y el Continente Africano, se habla de embrujos. Alguien puede ocasionar que el otro sea víctima de un presagio funesto. A ello se le llama "mal de ojo", y para contrarrestarlo, se recomienda bañarse en agua salada o beberla.

El remedio más conocido para evitar un conjuro es arrojar una pizca de sal por encima del hombro izquierdo. Los supersticiosos dicen que esto sirve para cegar al diablo o al mal espíritu que nos persigue. Al entrar a casa de una bruja, se solía echar sal al fuego. También se recomendaba arrojar sal en el lugar donde hubiera estado una persona indeseable. Supuestamente, ésta era una manera de evitar su presencia.

Se llegó a creer, incluso, que colocar un recipiente con sal bajo la cama de un enfermo era un buen remedio para curarlo.

Sin embargo, también se han considerado algunas consecuencias de su mal uso. Por ejemplo, si alguien la tira será víctima de mala suerte. La razón parece simple: no puede desperdiciarse un elemento tan apreciado para conservar los alimentos en buen estado. Jesucristo comparó a sus discípulos con la sal del mundo cuando les dijo: "Ustedes son la sal de la tierra. Si la sal se vuelve insípida, ¿con qué se salará?" (Mt. 5, 13).

El valor de la sal

La sal fue el primer condimento en la alimentación del ser humano. Primero fue un conservador, después un poderoso ingrediente en los guisos. Para muchas culturas fue un elemento exageradamente valioso. En Roma era indispensable para la comida y también la utilizaban para curar las heridas. Los romanos se percataban de la utilidad de la sal para cicatrizar. Se ha registrado, en cambio, que en los tiempos de Napoleón algunos de sus soldados morían por una mala cicatrización ocasionada por la falta de la sal en la dieta. Al parecer, las primeras frases hechas en las que se aludía a los poderes de la sal, proviene del mundo grecorromano. En el Satiricón de Petronio, por ejemplo, se menciona la frase "no vale su sal". En Roma existían algunos soldados con estipendios especiales que consistían en una ración de sal denominada *salarium argentum*. Ésta es la raíz latina del término que utilizamos hoy en día para designar el pago del trabajo: *salario*. Es cierto que muchas veces la sal se utilizó como moneda y en algunas regiones adquirió un valor equiparable al del oro. Se sabe que en la antigua Grecia, se intercambiaba la sal por esclavos. También los egipcios compraban e intercambiaban mucha sal, porque la utilizaban para evitar la descomposición de los cadáveres al embalsamarlos. (...)

Revista Recompensas.

Historia de la obesidad

En diversas culturas humanas, la gordura estuvo asociada con el atractivo físico, la fuerza y la fertilidad. Algunas de las piezas artísticas más antiguas, conocidas como figurillas de Venus, son estatuillas de tamaño bolsillo que representan una figura femenina obesa. Aunque su significado cultural no se conoce, el uso extendido de esta imagen entre las culturas prehistóricas mediterráneas y europeas sugiere un papel central de la mujer obesa en rituales mágicos, y revela una probable aceptación cultural (y quizás de reverencia) hacia esta forma corporal. Esto era así debido a la capacidad de la mujer obesa para criar niños y sobrevivir al hambre.



En las culturas donde escaseaba la comida, ser obeso era considerado un **símbolo de riqueza y estatus social**. Esto también era así en las culturas europeas a principios de la era moderna. Luego fue más signo visible de "lujuria por la vida", apetito e inmersión en el reino de lo erótico. Este significado fue particularmente usado en las artes visuales, como por ejemplo en las pinturas de Rubens de figuras femeninas orondas (de donde proviene el apelativo "rubesco" como sinónimo de gordura).

La obesidad ha sido vista también como un símbolo dentro de un sistema de **prestigio**. La clase de comida, la cantidad y la manera en la cual es servida están entre los criterios importantes de la clase social. En la mayoría de las sociedades tribales, incluso en aquellas con un sistema social muy estratificado, todo el mundo -la realeza y los trabajadores- comían el mismo tipo de alimentos, y si había escasez todos pasaban hambre. Con el incremento de diversidad en los alimentos, la comida ha llegado a ser no sólo un asunto de estatus social sino también una marca de la personalidad y el buen gusto.

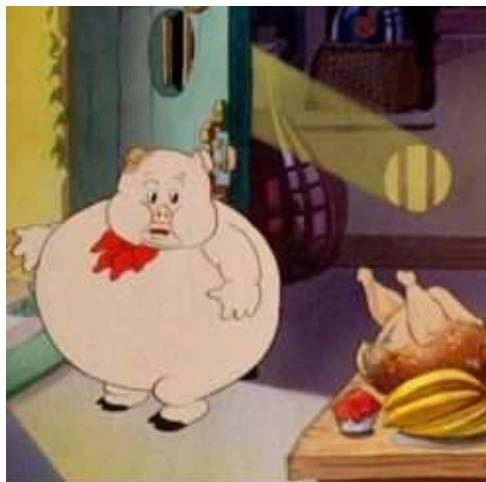
En la cultura occidental moderna, la obesidad se considera en general poco atractiva. Los cuerpos obesos raramente se representan de forma positiva en los medios de comunicación. Muchos estereotipos negativos se asocian con la gente obesa, como la creencia de que son perezosos, sucios, estúpidos o incluso malos. La glotonería, el segundo de los siete pecados capitales, se refiere a este último estereotipo. Los niños, adolescentes y adultos obesos hacen frente a un fuerte estigma social. Los niños obesos son a menudo objetivo de acosadores y sufren la ridiculización de sus compañeros. La obesidad en la edad adulta puede conducir a mayor dificultad en ascender en el trabajo. La mayoría de la gente obesa ha tenido pensamientos negativos acerca de su imagen corporal, y muchos toman medidas drásticas para intentar cambiar su figura. No todas las culturas contemporáneas desapruaban la obesidad. Actualmente la obesidad se considera en Occidente una enfermedad para la que es necesario un tratamiento médico. Hay otras culturas, sin embargo, que aprueban tradicionalmente a los obesos, incluyendo algunas africanas, árabes, indias y de las islas del Pacífico.

Recientemente está ascendiendo un pequeño pero vivaz movimiento de aceptación de los gordos en Occidente que busca defenderse de la discriminación basada en el peso. Este movimiento y diversos grupos de abogados han iniciado demandas para defender los derechos de la gente obesa y prevenir su exclusión social.

<http://www.muydelgada.com/historia-obesidad.html>

La obesidad en la cultura popular

En la cultura popular se han desarrollado diversos **estereotipos** de la gente obesa. Un estereotipo común es el personaje obeso con una personalidad cariñosa y dependiente, y también el acosador vicioso (Dudley Dursley, de la serie de libros Harry Potter, es un perfecto ejemplo de esto). La glotonería y la obesidad suelen ir juntas en las obras de ficción. En los dibujos animados, la obesidad se usa a menudo con objetivos cómicos, como por ejemplo personajes gordos obligados a deslizarse por pasajes estrechos y que acaban explotando. Otro ejemplo de obesidad asociada al **humor** es Bustopher Jones, el gato gordo del musical *Gatos*. Algunas personas argumentan que estas caricaturas en la cultura popular contribuyen al mantenimiento de los estereotipos y dañan la autoestima de la gente obesa, siendo un ejemplo de discriminación.



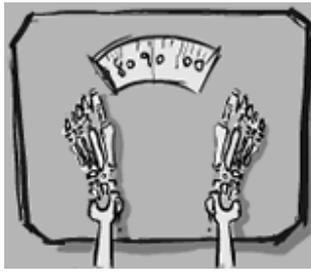
Por otra parte, la obesidad se asocia a menudo con características positivas como el buen humor (el estereotipo de gordo bonachón como Santa Claus, por ejemplo), y algunas personas sienten atracción sexual por las personas obesas más que por las delgadas.

La cultura de la delgadez



En el mundo de la moda gustan flacas. Muy flacas. Se buscan y aplauden esos cuerpos. Ya nos podremos quejar, pero la modelo, si no está flaca, no trabaja. La moda también es un arte, y no debemos olvidarlo. No podemos tomarla al pie de la letra y pretender caber todas en un mismo pantalón muriendo de hambre. Sería más productivo filtrar la información y cuando aparecen esas prendas hermosas en la pasarela, ni contemplar la posibilidad de lucirlas del mismo modo en nuestro cuerpo.

Como futura publicista me da vergüenza que los medios y las empresas se forren explotando la idea de que la belleza únicamente va de la mano de la delgadez. Vivimos en una sociedad que padece de anorexia crónica. Las grandes corporaciones junto con la publicidad se han encargado de esto. Por un lado nos desvivimos por ser distintos, pero por otro, caemos en las redes de la masificación y



tendemos a imitar todo lo que está a la moda. Y el mensaje que nos transmiten a diario es que si no estamos como un palo de escoba, no somos nadie. Nos hacen creer que nuestros cuerpos son un delito, llegando a un punto en el cual nos retraemos, nos sentimos fuera de la sociedad. La idea de lo "normal" está muy distorsionada. ¿Cómo podemos pensar que por tener unos kilos de más somos menos? Por más que el interior es lo que importa, hay que decir que a ninguna nos gusta vernos feas y sentirnos mal en esta sociedad mediatizada y consumista. No puede ser que vayamos a una tienda y no haya ropa de la talla que necesitamos.

La imagen es muy fuerte, sobran las palabras. En las últimas dos décadas, la delgadez se ha convertido en la tarjeta de visita de todos aquellos que desean triunfar social y profesionalmente. Los mensajes que hacen referencia a la imagen corporal son omnipresentes y con ellos se transmite la idea de que estar delgado es el medio para obtener la felicidad y el éxito. La presión es excesiva. Los anunciantes presentan modelos jóvenes anoréxicos como paradigma de deseo sexual; por otro lado, la ropa se diseña y exhibe para los cuerpos delgados a pesar de la realidad de que pocas mujeres podrían llevarlas con éxito. Aunque corren mayor riesgo las personas cuyo sentido de la autoestima se basa en su totalidad en la aprobación externa y apariencia física, pocas mujeres son inmunes a estas influencias. Yo creo que a todas en algún momento nos pasa que nos desalentamos por no vernos como nos gustaría. Por suerte no me afecta no poder ser como las diosas que hay en la tele o en las revistas, porque me parece absurdo. Hay personas que nacieron con una gran belleza exterior y está perfecto que vivan de ello si les apetece. Pero todos tenemos nuestras virtudes, nuestro lugar en el mundo. Que no podamos desfilan en una pasarela, no quiere decir que no podamos ser exitosas! La vida nos ofrece miles de caminos para lograrlo. Espero que nos queramos un poquito más, y dejemos de lado todos esos complejos que a veces se apoderan de nuestras vidas.

<http://petalodesal.espacioblog.com/post/2006/04/21/la-cultura-la-delgadez>

ABRIR LAS PÁGINAS DE UN LIBRO, A PESAR DE LA INUTILIDAD QUE IMPLICA, ES UN ACTO DE REBELDÍA

Cuentan que un empresario que andaba de visita en un pueblo manchego fue invitado por el alcalde a visitar las obras públicas que había fomentado en el mejoramiento del lugar, a ver si con la magnificencia de lo hecho el otro se animaba y dejaba en el sitio los cuartos de su industria. El alcalde, zalamero, le fue indicando lo construido, el polideportivo, el nuevo matadero, la canalización del río, la carretera de circunvalación y así hasta agotar los detalles de sus logros municipales. Al subir un repecho el empresario se fijó en un edificio de pinta singular que, en mitad de un páramo, se alzaba al sol. ¿Y eso qué es?, le preguntó al alcalde. El otro se enfundó el orgullo y con un deje despectivo le contestó que era una biblioteca que se había empeñado en levantar el Ministerio, «una millonada les ha costado y total para leer.» Quien me contó la anécdota me asegura su veracidad y no sólo carezco de elementos para rebatírselo sino que además comparto en última instancia la opinión de aquel alcalde garañón: leer no sirve para nada. Es el nuestro un mundo de rentabilidades inmediatas en el que el nivel de vida y el éxito social están ligados al dinero que se posee. La cultura, esa moneda de cambio de la inteligencia, sólo tiene sentido como mercancía transmisible con la que obtener acaso un provecho económico.

No hay cabida en el mercado para el pensamiento reflexivo, para la filosofía especulativa o para la lectura desinteresada de obras literarias. En el mercado sólo hay lugar para la transacción, para el rédito, para el crecimiento económico y para el esfuerzo individual al servicio del beneficio. Meritocracia, excelencia, competitividad, liderazgo son las palabras que resumen el credo de estos

tiempos de necios en los que el valor es a menudo preferido por el precio.

Así puestas las cosas el Ministerio de Cultura va y se enzarza en lanzar un llamado 'Plan de fomento de la lectura' para ver si la gente se lo piensa y lee, pero, claro, a la gente hay que hablarle en su idioma y de sus cosas y de rentabilidades y de provechos inmediatos y entonces se orquesta una campaña de publicidad en la que, por ejemplo, unos muchachos se pierden en el bosque y sólo uno que ha leído es capaz de sacarlos del atolladero porque ha aprendido en un libro que el musgo de los árboles nace cara al norte, y así, claro, no vamos a ningún sitio más que a la mugre de la que partíamos. El alcalde del sucedido era por lo menos sincero, y es que al margen de campañas más bien zafias con las que pretender fomentar la lectura por lo mucho de práctico que supuestamente conlleva, leer, la verdad no sirve para nada. Engolfarse en una novela, perder el tiempo página tras página soñando mundos desentrañando personajes está claro que no puede valer más que para llenarse la cabeza de fantasías que nada de provecho reportan salvo acaso inconformismo, sentido crítico y ansias imprevisibles de libertad. Abrir las páginas de un libro, a pesar de la inutilidad que implica, denota rebeldía, huida de la realidad o, lo que es peor, melancolía morbosa de esa que aún no cubre la Seguridad Social.

Alguien debería explicarle al Ministerio que la lectura no se fomenta sino que se inocular y que pese a su acción devastadora de lo mediocre resulta harto difícil de contagiar.

La Clave.

EL ALUMNO QUE NO ESCUCHABA

Hace miles de años, un maestro que peregrinaba por las aldeas de la india cobró fama por su sabiduría y la profundidad de sus enseñanzas. Llegó a tener quinientos alumnos que lo respetaban mucho y escuchaban con atención sus palabras. El maestro pensaba que el mejor modo de aclarar dudas era conversando con ellos.

En una ocasión dos alumnos discutían sobre la manera y apariencia de una planta. Cada uno tenía parte de razón. El maestro conoció sus argumentos y les explicó que sumando sus ideas tendrían respuesta correcta. Todas las lecciones funcionaban así. Los alumnos hablaban y el maestro escuchaba: el maestro hablaba y los alumnos escuchaban. Juntos llegaban a una respuesta.

Pero entre los quinientos alumnos había uno, llamado Bhevan, que se distinguía por dos características. La primera era su amor por las mascotas. Cuando veía cualquier animal en el bosque lo llevaba consigo a casa para cuidarlo. La segunda era su poca disposición a escuchar razones. Durante las lecciones siempre defendía sus ideas sin oír lo que decían los demás y ni siquiera aceptaba la palabra del maestro. Ello lo hacía un poco desagradable para sus compañeros que, sin embargo no lo molestaban. En una ocasión Bhevan halló una graciosa viborilla reptando al lado de una piedra. La tomó con las manos y la llevó a casa. Incluso, le construyó una pequeña jaula de bambú para que viviera cómodamente. Una tarde la trajo consigo a la lección del maestro. Algunos de sus compañeros reconocieron de inmediato que se trataba de una serpiente venenosa y se lo dijeron.

—No es cierto. Yo conozco todo sobre las víboras y esta pequeña es inofensiva. Lo que pasa es que les da envidia y no quiero oír más — respondió Bhevan.

La noticia llegó a oídos del maestro, quien llamó a Bhevan.

1. Querido, alumno, me han dicho que tienes por mascota a una viborilla venenosa.
2. No es venenosa y la quiero por encima de todas mis mascotas.
3. Es un animal muy peligroso, te aconsejo que la dejes ir— indicó el maestro.
4. ¿Pero qué me está diciendo, profesor? Nunca lo haría y demos por terminada esta conversación — expreso airado.

Pasaron las semanas. Los estudiantes se ausentaron unos días para ir a recolectar fruta, pues era tiempo de cosecha. Bhevan dejó a la viborilla encerrada en su jaula de bambú.

Cuando regresó vio que estaba triste y había adelgazado.

5. Pobre pequeña, pasaste varios días sin alimento, pero te traje fruta muy buena — le dijo mientras abría el pasador de la jaula.

La viborilla salió y de inmediato mordió a Bhevan en la mano. Éste cayó desmayado porque, en efecto, se trataba de un animal venenoso.

Lo bueno es que sus compañeros andaban por allí y le aplicaron un efectivo remedio contra el veneno de serpiente. A los pocos minutos volvió en sí y vio que la viborilla andaba todavía cerca de su jaula.

El maestro, que también estaba con ellos, le dijo:

—Déjala ir: ella no sabe que su mordedura es tan dañina. La culpa fue tuya al negarte de escuchar todas las razones que te dimos.

Pensando lo importante que es aprender a oír las palabras de los otros, Bhevan la soltó y al poco tiempo se convirtió en el estudiante mas aventajado de todos.

—Relato budista

REFLEXIONA

¿Qué método de enseñanza seguía el maestro?

¿Por qué era espacialmente efectivo?

¿En qué consistió el error de Bhevan?

¿Por qué es importante lo que dicen los demás?

LA ABEJA REINA

Tres hermanos habían partido de casa. Cada uno por su lado en busca de fortuna. Los dos mayores eran apuestos e inteligentes. Sin embargo, el hermano menor, llamado Benjamín, no era tan guapo y solía ser un poco distraído. Varios meses después se encontraron. Los grandes se rieron de Benjamín y le comentaron: “Si nosotros con todo nuestro ingenio y buen aspecto no hemos podido salir adelante, ¿cómo quieres hacerlo tú, siendo tan bobo?”.

Al ir caminando, llegaron a un hormiguero. Los mayores quisieron revolverlo para divertirse viendo como corrían los asustados insectos. Pero Benjamín intervino de inmediato:

1. Déjenlas en paz, no las molesten.

Los tres hermanos siguieron caminando y, pasos más adelante, hallaron un lago con docenas de patos silvestres. Los mayores propusieron apoderarse de un par de ellos para asarlos y comerlos. Pero Benjamín se opuso:

2. Déjenlos en paz, no los molesten.

Por último en el tronco de un árbol, los tres hermanos encontraron una colmena llena de miel. Los mayores planeaban encender una hoguera para hacer un espeso humo, expulsar a las abejas y comerse la miel. Pero Benjamín las defendió.

3. Déjenlas en paz, no las molesten.

Cansados de caminar sin rumbo, llegaron a un pueblo donde, por efecto de un poderoso hechizo, todos los animales y los habitantes se habían convertido en estatuas de piedra. Ahí los tres entraron al gran palacio, y descubrieron que la corte y el rey habían sufrido el encantamiento de otra manera: durmiendo en un sueño muy profundo. Los tres hermanos llegaron a una habitación en la que se encontraba un hombrecillo de rostro malicioso. Al verlos, éste no les dijo nada. Simplemente los tomó del brazo y los condujo a una mesa en la que estaban servidos ricos manjares. Los comieron, y cuando terminaron fueron conducidos a un dormitorio. Durmieron y despertaron llenos de energía. El hombrecillo fue por el hermano mayor y lo llevó a una mesa para darle de desayunar. Sobre ella estaban las tres pruebas que debía superar para librar al pueblo del encantamiento. La primera era ésta: en el bosque, bajo el musgo, estaban las mil perlas de la princesa. Había que buscarlas todas antes de que el sol se pusiera. Si no las hallaba, él mismo se convertiría en piedra. El mayor lo intentó pero solo halló cien, y se convirtió en piedra. Al día siguiente, el segundo hermano realizó la prueba, pero solo halló doscientas y también se transformó en piedra.

Llegó el turno de Benjamín. Casi no encontraba ninguna y se sentó en una piedra a llorar de aflicción. Pero por allí andaba el rey del hormiguero que él había salvado. Venía acompañado de cinco mil hormigas para ubicar las perlas. En muy poco tiempo encontraron todas y las juntaron en un montón. Cuando volvió al palacio para entregarlas, Benjamín se dio cuenta que le esperaba la segunda prueba. La llave de la alcoba de la princesa se había caído al fondo del lago y debía recuperarla. Al llegar a la orilla se encontró con los patos que había protegido de sus hermanos. Todos se sumergieron bajo el agua y, en cuestión de minutos, ya uno de ellos traía en el pico la dorada llave.

La tercera prueba era la más difícil. Entre las tres hijas del rey, que estaban dormidas hacía meses, había que escoger a la menor, que era la más buena. El problema es que eran muy parecidas. Sólo las diferenciaba un detalle. Las dos mayores habían comido un terrón de azúcar, y la menor, una cucharada de miel. “¿Qué haré?”, pensó Benjamín. Pero entonces, por la ventana entró volando la abeja reina del panal que había encontrado en el camino y se posó en la boca de la que había comido miel.

Entonces se rompió el encantamiento. Todos los habitantes del palacio despertaron y todas las figuras de piedra recuperaron su forma humana. Benjamín se casó con la princesa más joven y, años después, llegó a ser rey. Sus hermanos, liberados también del hechizo, se casaron con las otras dos doncellas.

Adaptación de La abeja reina de los Hermanos Grimm

REFLEXIONA

¿Por qué defendía Benjamín a los animales?

¿Quién fue más inteligente; Benjamín o sus hermanos mayores?

¿Por qué es importante que respetemos a los más débiles?

¿Por qué todas las personas necesitamos a los demás?

LA FIESTA DEL REY

El rey de un país lejano era admirado por todos los súbditos, que reconocían su generosidad y voluntad de ayudar. Si alguien no tenía ropa, podía acudir a su palacio -en la cima de una montaña- y recibía prendas cómodas y abrigadoras. Si los padres no tenían qué dar de comer a sus hijos, les ofrecía sopa caliente.

Muchos de los súbditos se hallaban en el palacio cuando uno de los lacayos les dijo que el rey planeaba organizar una fiesta de cumpleaños. Estaban todos invitados. Cuando la celebración terminara cada uno recibiría un regalo. Sin embargo, les pedía un favor. Como sería necesario lavar más trastos de los acostumbrados, y el agua que subía a la montaña no era suficiente, tenían que llevar un recipiente lleno de ese vital líquido para depositar su contenido en el estanque del palacio.

Todos se entusiasmaron. Al día siguiente se les veía subir con sus recipientes llenos de agua. Algunos eran de buen tamaño. Otros, sólo para cumplir con el compromiso, llevaban apenas un dedal. Unos más ni siquiera se molestaron en cargar algo. "El rey es tan bueno", pensaron, "que no va a pedirnos nada". Cuando llegaron, vaciaron sus recipientes en el estanque y los dejaron a un lado.

La comida fue esplendida: lechones orneados, papas cocidas en el jugo de éstos, jarras de vino, fruta fresca, quesos de varios tipos, nueces garapiñadas y turronec deliciosos. Después de escuchar la alegre música de panderos y guitarras, el rey y su corte se pusieron de pie para retirarse.

Los invitados, que esperaban el regalo, se inquietaron. Si el rey se iba ya no habría regalos. Cuando desapareció por la escalera que conducía a los aposentos reales murmuraron. "Ya ves que tonto eres -decía un hombre a otro- de nada te sirvió cargar ese recipiente gigante. Yo no cargué nada y comí bastante bien."

Cuando la gente comenzó a dispersarse hombres y mujeres caminaron hasta el lugar donde habían dejado sus recipientes y los hallaron repletos de monedas de oro. Entre más grandes eran, más monedas contenían. A los dedales apenas les cupo una y a quienes no habían llevado nada, nada les tocó.

-Agua tengo suficiente -les dijo el rey desde el balcón. Quise ponerlos a prueba y mostrarles que la justicia consiste en darles lo que les toca según su esfuerzo.

Leyenda popular

REFLEXIONA

¿En qué consiste la justicia?

¿Fue justo que el rey haya dado más monedas de oro a los que cargaron recipiente más grandes, aún cuando no especifico cuanta agua debía llegar cada quien?

El rey era justo y bueno con todos sus súbditos, pero ¿eran justos y buenos con el rey?

¿Por qué algunos decidieron no llevar nada de agua?

Si la justicia consiste en dar a cada uno lo que le pertenece o corresponde ¿cómo determinas qué le pertenece o corresponde a cada quien?

LA LIEBRE, EL LEÓN Y EL POZO

Sabrás que un león habitaba en una tierra muy fértil en compañía de otras bestias salvajes. Y todos vivían muy bien, pues había agua, y pasto, y todo lo que necesitaban para su sustento.

Había así mismo en aquella tierra un río al que llamaban "El río de las liebres", por las muchas que moraban en sus riberas. Y era tal el miedo que estos animalitos sentían por el león, que acordaron presentarse a él y decirle:

-Señor, no pasa un día en que no hagamos entre nosotras una gran carnicería y matanza para matar una solamente. Para evitar esto, te proponemos que todos los días una de nosotras venga a ti a la hora de comer para servirte de alimento. De este modo tú podrás holgar y nosotras nos sacrificaremos con gusto para evitar mayores males. ¿Qué te parece?

Encontró el león muy prudente la idea, pues ello permitiría comerse diariamente un plato de su gusto sin otro trabajo que esperar sentado a que le viniese a la boca.

Se fueron las liebres, y a la otra mañana echaron a suerte para ver a quien le tocaba presentarse al león y ser devorada por él. Y a la que le tocó sacrificarse, cuando llegó la hora de partir dijo a las demás:

- Adiós y hasta pronto.

- ¿Cómo hasta pronto? preguntaron las otras sorprendidas.

-Pienso -dijo la primera- poner en práctica un plan para matar al león, y espero no fallar en el intento.

-¿ Y en qué consiste ese plan que imaginaste?

- A mi vuelta os lo contaré.

Se marchó a toda prisa a ver al león y, a pocos pasos a donde tenía este su guarida, se detuvo y esperó tranquilamente a la sombra de un olmo; y cuando pasó con mucho la hora de comer, se echó a andar de nuevo y se presentó a la fiera.

-¿Cómo has tardado tanto?- rugió éste-. Lo convenido ha sido que estuvieras aquí a la hora de yantar.

- Perdonadme, señor – se disculpó la liebre humildemente-, no ha sido mía la culpa. Sabed que cuando me dirigía a vos, me encontré a otro león, que consiguió apresarme entre sus garras; y le dije que no me tocara, que era vianda vuestra; pero él se echó a reír y me dijo que en todos los parajes mandaba él, y que en cuanto me topase en su camino me lo haría saber a fuerza de zarpazos, hasta dejarme más pelado que a un mono. Yo entonces fingí que me placía su compañía, y en un momento en que estaba distraído eché a correr y aquí me tenéis para servirlos de manjar y aplacar vuestro apetito.

El león, lleno de furor, soltó un rugido que hizo estremecer los montes. Luego preguntó a su víctima:

-¿Dónde está ese leoncuelo que se atreve a insultarme y disputar mi poder?

- Si queréis, yo puedo mostraros en donde tiene su aposento.

- Pues ¡hala!, vámonos pronto y guíame hasta él.

Lo llevó la liebre a una legua aproximadamente de allí y, señalándole un pozo, le dijo:

- Mirad, en el pozo de este recinto lo encontrareis.

Se asomó el león al borde del pozo, y viendo reflejada en él su propia imagen, creyó que era el otro león el que estaba tumbado boca arriba, y llevado por su furor, saltó y cayó al agua pereciendo ahogado.

La liebre llena de alegría, echó a correr y fue a contar a sus compañeras su triunfo, que celebraron con grandes fiestas.

Fábulas de E. Sopo.

REFLEXIONA

¿Qué fue lo primero que la liebre tuvo que controlar para presentarse ante el león?

¿Qué instintos guiaron la actuación del león?

¿En que situaciones has orientado tus acciones en base en tus instintos o en tus emociones?

¿Qué puedes hacer para regular tus emociones antes de actuar?

UN BUEY LLAMADO HERMOSO

En Takkasila, hace muchos siglos, nació un tierno becerro. Fue adquirido por Amir, un hombre rico, que lo llamó Hermoso. Lo atendía adecuadamente y lo alimentaba con lo mejor. Cuando Hermoso se convirtió en un buey grande y potente, pensaba con gratitud: “Mi amo me dio todo. Me gustaría agradecer su ayuda”. Un día le propuso:

—Mi señor, busque a algún ganadero orgulloso de sus animales. Dígale que puedo tirar de cien carros cargados al máximo.

Amir aceptó y visitó a un mercader.

—Mis bueyes son los más fuertes —comentó éste.

—No. El mío puede tirar de cien carros cargados —respondió Amir.

Apostaron mil monedas de oro y fijaron un día para la prueba.

El mercader amarró cien carros llenos de arena para volverlos más pesados. Cuando comenzó la prueba, Amir se subió al primero. No resistió el deseo de darse importancia ante quienes lo veían.

Hizo sonar su látigo y le gritó a Hermoso:

—Avanza, animal tonto.

Hermoso pensó: “Nunca he hecho nada malo y mi amo me insulta”. Permaneció fijo en el lugar y se resistió a tirar.

El mercader rió y pidió el pago de las monedas.

Cuando volvieron a casa Hermoso le preguntó a Amir:

— ¿Por qué estás tan triste?

— Perdí mucho dinero por ti.

— Me diste con el látigo. Me llamaste tonto. Dime, en toda mi vida rompí algo? o ¿te causé algún perjuicio? —preguntó Hermoso.

—No —respondió el amo.

—Entonces ¿por qué me ofendiste? La culpa no es mía, sino tuya... Pero como me da pena verte así, acude con el mercader y apuesta de nuevo: que sean dos mil monedas. Eso sí: usa conmigo sólo las palabras que merezco.

El mercader aceptó pensando que ganaría.

Todo estuvo listo para la nueva prueba. Cuando Hermoso tenía que tirar de los carros, Amir le tocó la cabeza con una flor de loto y le pidió:

—Hermoso, ¿podrías hacerme el favor de jalar estos cien carros?

Hermoso obedeció de inmediato y con gran facilidad los desplazó.

Incrédulo, el mercader pagó las dos mil monedas de oro. Quienes presenciaron la sorprendente muestra de su fuerza llenaron al buey de mimos y obsequios. Pero más que el dinero, Amir apreció la lección de humildad y respeto que había recibido.

Leyenda de Bután

REFLEXIONA

¿Por qué Amir insultó al rey? ¿Cómo respondió el buey al insulto?

El respeto abarca todas las esferas de la vida empezando por el respeto a nosotros mismos ¿Qué otras esferas son importantes?

¿Cómo demuestras respeto hacia las demás personas?

¿Cómo demuestras respeto hacia las demás personas?

¿Cómo te sientes cuando alguien muestra aprecio y cuidado hacia ti?

EL LORO SABIO

Existió un loro muy hermoso. Su lomo era verde, el pecho tenía tonalidades anaranjadas y amarillas, y su cabeza azul estaba rematada por un pico café oscuro. Había viajado por todos los reinos de Asia. Su belleza lo había hecho popular y decenas de hombres deseaban tenerlo como mascota. Pero él prefería vivir libre en la jungla de Malasia.

Un día fue avistado por el riquísimo Maharajá de Jaipur, quien envió a sus emisarios a entrevistarse con él. Tras prometerle grandes riquezas, lo convencieron de trabajar en el palacio. Bueno, trabajar era un decir. Pasaba todo el día aburrido en su espaciosa jaula de plata pura, escuchando comentarios de admiración. Aunque compartía los lujos, las comodidades y los manjares del Maharajá -incluso recibía su sueldo en forma de zafiros y esmeraldas- anhelaba la brisa de la costa, la posibilidad de extender sus alas sobre los plantíos de flores, sus divertidos juegos con las otras aves...

Un día solicitó una entrevista con el Maharajá.

-Amo, quiero regresar a la selva ¿Puedes dejarme libre? -le pidió.

-Aquí no te falta nada. Allá pasarás frío y calor, y te mojará la lluvia -respondió el Maharajá. Ante su resistencia el loro sabio planeó fugarse. Aprovechando un descuido del lacayo que limpiaba a diario su jaula, se salió de ésta. Voló por las estancias del palacio y alcanzó la ventana mayor. Los servidores salieron a perseguirlo, pero nada pudieron hacer. Pronto fue sólo un pequeño punto verde en la lejanía.

Cuando regresó a la selva, todos los animales le dieron la bienvenida.

-¿Y de qué vas a vivir ahora? -preguntaron sus vecinos.

-De mis historias. Me dedicaré a contar todo lo que he visto. Quienes escuchen mis relatos podrán darme algo a cambio.

Así fue. Por las mañanas, el loro salía a volar a su antojo: no le importaban ni el calor ni los aguaceros. Todas las tardes llegaban a verlo ardillas, conejos y hurones.

Unos le llevaban semillas de girasol, otros le ofrecían brotes frescos de bambú y bayas silvestres. A cambio, él les describía la vida en la corte del Maharajá, las puestas de sol en Tasmania, y su escape de la jaula de plata, entre cientos de aventuras.

Sus seguidores se pusieron de acuerdo para nombrarlo el poeta oficial del reino de la jungla. Allí vive feliz desde entonces.

-Cuento malayo.

REFLEXIONA

¿Por qué no le gustaba al loro vivir en el palacio si tenía lujos, comodidades y manjares?

¿Qué le habría pasado al loro si éste no hubiese tenido valor de escaparse?

¿Cómo vives tu libertad sin afectar la de los que te rodean?

¿Por qué ser libre implica ser re

X-HAIL

El señorío de Sayomal era una tierra encanada. Los animales, las plantas y sus habitantes estaban dormidos desde muchísimos años atrás... desde que un día la princesa X-Hail fue robada por los Bakabes o dioses que sostienen el mundo.

Kankabiok, es un joven muchacho que toda su vida había escuchado la leyenda, terminó por enamorarse de la doncella, que todos en el pueblo describían como la máxima expresión de la belleza, y decidió ir en su búsqueda. Su abuela y los ancianos la decían que eso era imposible, que no era una realidad, que solo eran leyendas antiguas y que, además, el camino hacia la curvatura de la tierra, donde se dobla el mundo (allí se encontraba X-Hail), estaba lleno de crueles peligros. Si alguien intentaba hacer un viaje de ese tipo no podría sobrevivir. En fin, intentaron de mil modos sacarles esa idea de la cabeza, pero no pudieron.

Una de esas noches el viento del poniente, que hacía días lo venía siguiendo, envolvió a Kankabiok con sus frías ráfagas, truenos, lluvia y relámpagos. Kankabiok, muy asustado, quiso huir pero el viento lo atrapaba cada vez que lo intentaba. Más tarde el viento cesó y le habló, explicándole que sabía de su aventura, que sabía lo que buscaba, y que lo iba a ayudar.

El viento, llamado Chik'in Ik, lo llevó en sus hombros a una velocidad increíble; Kankabiok se tenía que sostener fuerte para no caerse. Cuando llegaron al lugar Kankabiok vio que éste era custodiado por los enormes y terribles Bakabes, que en ese momento tenían los ojos y la lengua casi salidas de sus orbitas, lo cual indicaban que estaban dormidos, según Chik'in Ik, le había descrito. Pasó frente a ellos lleno de temor, y enseguida pudo ver un enorme lago en cuyo centro había una piedra.

Sobre esa piedra se encontraba su amada X-Hail. Nadó hacia ella por debajo del agua, la subió a sus espaldas y emprendió el regreso con todas sus fuerzas. De repente, lo llamaron por su nombre, le gritaron, le silbaron, escuchó la voz de su madre, pero no se detuvo ni volteó a mirar para no quedar encantado.

Pasó de nuevo frente a los guardianes y al salir del lugar vio que cerraban los ojos porque estaban despertando. En ese momento el viento del poniente llegó a auxiliarlo, subió sus hombros y huyeron; los Bakabes no pudieron alcanzarlos, ya que nos les gustaba el frío que Chik'in Ik producía.

Así llegaron a Sayomal y al depositar Kankabiok a X-Hail sobre una piedra, ésta despertó y con ella el pueblo entero se llenó de vida. Todo volvió a ser tan bello como antes, un lugar donde se respiraba paz y felicidad Kankabiok se convirtió en el señor de Sayomal e X-Hail en su amada esposa. Juntos reinaron durante años y fue la época de mayor esplendor en esas tierras.

Adaptación de Cuentos mayas, del autor Domingo Azul Poot, elaborada por el profesor Sergio Leobardo Campos Chin, del Centro Educativo Xail, Campeche.

REFLEXIONA

¿Qué impulsó a Kankabiok a ir a buscar a la princesa?

¿Por qué sus familiares intentaron persuadirlo de no realizar el viaje?

¿Fue difícil para Kankabiok rescatar a X-Hail?

¿Por qué crees que valió la pena el esfuerzo de Kankabiok?

LA RATONA QUE NO SABIA LADRAR

En la orilla de una granja vivía una familia de ratones integrada por los padres y dos hijos. Una mañana de verano salieron a un día de campo. Los dos hermanitos ratones pidieron permiso a sus padres para ir a jugar un poco más lejos. La señora les dijo que sí pero les recomendó:

—Tengan mucho cuidado, porque por allí anda un gato.

— ¿Un gato? ¿Qué es eso? —preguntaron los hermanos.

—Un animal grande con bigotes —respondió el padre mientras veía irse a los pequeños.

Los dos ratoncillos se alejaron llenos de curiosidad por conocer a ese animal bigotudo, pues jamás lo habían visto.

—Me muero de ganas de verlo para divertirme con él —dijo la niña ratona.

Caminando llegaron hasta la cerca y del otro lado alcanzaron a ver al felino. Éste se acercó y comenzó a mirarlos sin intención de hacerles daño.

A los dos hermanos el gato les pareció muy chistoso y comenzaron a burlarse de él, simplemente porque era distinto a ellos. Lo que más les divertía eran sus bigotes y sus orejas paradas.

—Gato flaco, gato flaco, voy a darte para un taco —le decían entre carcajadas.

El gato no se movía y sólo los veía fijamente, poco a poco se estaba enfureciendo. De repente, intentó saltar la cerca para ir sobre los ratones. Sin embargo, no lo logró y cayó como un pequeño costal. Los ratoncillos lloraban de la risa.

—Mira cómo temblamos, mira cómo temblamos —lo desafiaban.

Pero el minino no se quedó conforme. Intentó saltar una y otra vez hasta que lo logró y empezó a corretearlos. Muy asustados, los ratoncillos se desplazaban a toda velocidad hasta que llegaron donde estaban sus padres.

— ¡Papá, mamá, corran, porque el gato viene para acá y nos va a comer! —gritaron a coro.

Mamá ratona tenía mucho miedo pero decidió hacer algo para salvar a su familia. Se paró de manos, esperó al gato y cuando éste llegó lo miró a los ojos. Parecía que en cualquier momento el gato daría el zarpazo para atraparla, pero entonces ocurrió algo sorprendente. Mamá ratona tomó aire y empezó a ladrar como un feroz perro:

— ¡Guau, guau, guau!

Muy asustado, el gato salió corriendo de allí y la familia de ratones quedó a salvo.

Ya en la noche, cuando todos estaban descansando en sus camas mamá les explicó:

— ¿Ya lo vieron? Nunca tenemos que reírnos de las diferencias, sino saber reconocerlas. Si no se hubieran burlado del gato él no les habría hecho nada. Y lo que nos protegió en esta ocasión fue mi conocimiento de los perros. Recuerden que aprender el lenguaje de los demás y respetarlos puede salvarnos la vida.

—Cuento folclórico cubano

REFLEXIONA

¿Cuál era la desventaja de los dos ratoncillos?

¿Qué hizo enojar al gato?

¿Por qué huyó éste al escuchar los ladridos?

¿Por qué es importante saber reconocer y aceptar las diferencias?

DOS PEQUEÑOS HEROES

Había una vez, en un país lejano, dos niños que anhelaban ser soldados. Sus padres les habían explicado que eran muy pequeños aún para cumplir con esa responsabilidad, pero ellos, no queriéndose conformar con esa respuesta tan básica, un día fueron delante del rey y le pidieron que los dejara ser parte de su ejército. Entonces éste, muy serio, les respondió:

“Veo que tienen la valentía que se necesita para ser soldados, puesto que se han atrevido a venir a hablar conmigo, más si de verdad quieren serlo, desde hoy cumplirán con la siguiente responsabilidad: todos los días, antes de que hagan cualquier otra cosa, deberán darle de comer y de beber a todos mis caballos. Así llegarán a ser parte de mi ejército”.

Dicho esto, el rey salió de su presencia sin dejarles explicar que, lo que ellos querían, era defender el reino en caso de que algún enemigo quisiera quitarles la libertad o el territorio, ellos estaban dispuestos a salir a la guerra montados en un caballo, mas nunca imaginaron que los escogerían para darles a éstos de comer.

No pudiendo hacer más, decidieron obedecer al rey y cumplir fielmente con su nueva responsabilidad, y todos los días muy temprano iban y daban la postura y el agua a los caballos. Después de algún tiempo, un inesperado día se escuchó el sonido de las trompetas del palacio, éstas anunciaban que un país enemigo quería hacerles guerra, pronto todos los soldados tomaron los caballos y salieron a defender el reino; los dos niños muy emocionados no pudieron hacer más que desearles la victoria, y quedarse a recoger la poca agua y comida que los caballos habían dejado. Ya por la tarde, cuando el ejército regresó, el pueblo celebró la noticia, ellos habían ganado la batalla. Entonces el rey refirió a todos unas palabras diciendo:

“Es verdad que el ejército contrario tenía más y mejores armas que el nuestro, y sus soldados también eran muy valientes, pero sus caballos estaban muy débiles, parecían mal alimentados, sedientos y sin fuerzas, y eso los hizo retirarse y rendirse”. En aquel momento, el rey dio medallas de honor a todos sus soldados, incluyendo a los dos niños, para que el pueblo se diera cuenta de que todo el que cumple fielmente con su responsabilidad, aunque esta parezca pequeña, hace que su país sea más fuerte.

Profra. Elisa Zoraya Guajardo Lozano, de la Escuela Instituto Horeb, Tamaulipas.

REFLEXIONA

¿Cuál responsabilidad era más importante: la de los soldados o la de los niños? ¿Por qué?

¿Cuál fue la diferencia entre los dos ejércitos que combatieron?

¿Qué tan importante fue que los niños cumplieran con su responsabilidad?

¿Por qué crees que es importante que cada quien cumpla con su responsabilidad, aunque parezca pequeña?

El tomate es efectivo contra el cáncer

Washington (AFP). El pigmento que da su característico color rojo a los tomates es un eficaz agente contra el cáncer de próstata, indican resultados presentados en el congreso de la Asociación Americana para la investigación contra el cáncer, en Filadelfia.

Estudios recientes sugerían que ese pigmento, el lizoteno, reducía la talla de los tumores cancerígenos de la próstata y su expansión a otros tejidos del organismo.

Para confirmar esta hipótesis, el equipo del Dr. Omar Kucuk, de la Universidad Wayne State de Detroit, sometió a 12 enfermos de cáncer de próstata a un régimen a base de lizoteno tres semanas antes de ser operados.

Después de la operación, constataron que los tumores de próstata no se habían extendido a otros tejidos en un 67 por ciento de los casos, por 44 por ciento en los que no recibieron una dosis diaria del pigmento.

Un estudio publicado en febrero por la revista del Instituto Nacional de Cáncer reveló que el tomate y sus productos derivados tenían un efecto positivo también contra el cáncer de páncreas, pulmón y colon. (Periódico El Norte, Sección "Vida, Arte, Salud, Educación y Religión", 16/04/99, p.2)

Ácidos y bases

El nombre de ácido se debe a que la mayoría de los ácidos tienen un sabor ácido. Algunos ácidos son venenosos, otros pueden causar graves quemaduras y otros son bastante inofensivos. Y hay algunos que no nos gusta comer. De las naranjas y limones obtenemos el ácido cítrico. Nuestro propio organismo crea ácidos para ayudarnos a digerir los alimentos.

Uno de los ácidos más potentes e importantes es el ácido sulfúrico. Se usa en enormes cantidades en la producción de fertilizantes, productos del petróleo, hierro y acero. El líquido de las baterías de los coches es ácido sulfúrico diluído (mezclado con agua). Otros ácidos corrosivos son el ácido nítrico, empleando fundamentalmente en fertilizantes, medicamentos y explosivos, y en la elaboración de alimentos.

Las bases son lo contrario de los ácidos, si bien, al igual que los ácidos, algunas bases son muy reactivas y corrosivas, como la cal (hidróxido de calcio) y la sosa cáustica, ambas usadas en procesos industriales. El hidróxido de magnesio (el polvo o líquido blanco que tomamos cuando tenemos acidez de estómago) es un ejemplo de una base suave. Las bases que se disuelven en el agua reciben el nombre de álcalis.

Cuando se mezcla un ácido con una base en las proporciones apropiadas, se neutralizan mutuamente (eliminan mutuamente sus efectos).

Algunas sustancias cambian de color cuando se introducen en una base o en un ácido. Estas sustancias se llaman indicadores. El tornasol cambia de azul a rojo en una solución ácida, y de rojo a azul en una solución alcalina. (Headlam, Catherine, Enciclopedia de las Ciencias, Vol. 1, Everest, España, 1993, pp. 31-32.)

¿Qué es la influenza y cómo prevenirla?

El Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias ofrece información sobre la influenza, su contagio, su prevención y su atención médica

La influenza, El universal .com [EL UNIVERSAL](#) MIÉRCOLES 22 DE ABRIL DE 2009

¿Qué es la influenza?

Enfermedad de las vías respiratorias causada por un virus extremadamente contagioso, existen tres tipos diferentes de virus (A, B, C) los cuales pueden mutar (cambiar), y existen varios subtipos. Es más frecuente en otoño e invierno. Es importante por que afecta a todas las edades, y en mutaciones importantes del virus suele causar complicaciones graves e incluso la muerte en un gran número de personas, frecuentemente niños y ancianos.

¿Es lo mismo el resfriado común que la Influenza?

No; aunque ambas son enfermedades respiratorias agudas y tienen síntomas comunes, el microorganismo que causa la Influenza es diferente al que causa el resfriado o gripe común.

¿Cómo se contagia la Influenza?

De persona a persona a través de las secreciones de nariz y boca (toser, estornudar, hablar, cantar) o por contacto directo (las manos, cuando el enfermo no se las lava, los besos). Es muy contagiosa (3-7 días una vez que inician los síntomas) y de mayor riesgo cuando ocurre en lugares cerrados (estancias, guarderías infantiles, escuelas, asilos, albergues, entre otros). Se estima que ante una epidemia esta podría recorrer el mundo en un periodo de 3 a 6 meses.

¿Cuáles son los signos o síntomas para sospechar de Influenza?

Inicio súbito (el enfermo recuerda muy bien el momento de inicio) con fiebre, dolor de cabeza, dolor intenso de músculos y articulaciones, cansancio excesivo, lagrimeo, dolor de garganta y tos.

¿Cómo se realiza el diagnóstico de Influenza?

Es necesario que un médico lo estudie para realizar un examen clínico detallado e investigue antecedentes de otros enfermos, contactos y viajes. El diagnóstico se realiza mediante la identificación del virus en secreciones de nariz o laringe (aislamiento viral) durante las primeras 24-72 horas de iniciada la enfermedad, o mediante el estudio de sangre para identificar anticuerpos.

¿La influenza se puede complicar?

Sí, un cuadro de influenza no tratado adecuadamente o asociado a otra enfermedad no controlada puede generar complicaciones, principalmente respiratorias (otitis, sinusitis, rinitis, neumonía, bronconeumonía, laringitis obstructiva), cardíacas o incluso la muerte, esto se observa frecuentemente cuando ocurren grandes brotes o epidemias. Es necesario vigilar a los niños ya que si reciben tratamiento con ácido acetilsalicílico pueden presentar encefalitis.

¿Existe tratamiento para la Influenza?

La influenza es causada por un virus, para los cuales no existe tratamiento, sin embargo hay medicamentos que hacen la enfermedad más soportable, la acorta y disminuye los síntomas, siempre y cuando se administren durante las primeras 48 horas de la enfermedad. Los medicamentos son de uso delicado, sólo el médico está capacitado para determinar si deben administrarse a un paciente, ya que no están exentos de efectos secundarios.

¿Cómo se puede prevenir la Influenza?

Existe una vacuna que se ha referido como la mejor forma de prevenir la Influenza, ésta se prepara cada año considerando los tipos de virus circulantes en el mundo, es bien tolerada pero no debe aplicarse a personas con alergia a las proteínas del huevo, con antecedente de reacción grave a la vacuna o que hubiera padecido Síndrome de Guillain-Barré (seis semanas antes de la vacunación).

¿En quienes se aplica la Vacuna Antiinfluenza?

Se debe aplicar a toda la población antes de la temporada invernal, sin embargo existen grupos de riesgo prioritarios como son pacientes con enfermedades que afectan el sistema inmune, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y renales. En los mayores de 65 años de edad con EPOC, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y asma. Mujeres embarazadas con alto riesgo (adolescentes, diabetes gestacional, preeclampsia, eclampsia, embarazos en múltiparas).

Recomendaciones generales:

1. Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
2. Comer frutas y verduras ricas en vitamina A y C (zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña).
3. Lavarse las manos con frecuencia, principalmente después de tener contacto con enfermos.
4. Evitar exposición a contaminantes ambientales, no fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos o personas enfermas.

¿Qué medidas se recomiendan para los enfermos de Influenza?

1. Permanecer en casa, evite acudir a centros de trabajo, escuelas o lugares donde exista concentración de personas (teatros, cines, bares, autobuses, metro, discotecas, fiestas, etc). Esto evitará que otros se infecten a través de usted.
2. Cúbrase boca y nariz con un pañuelo al hablar, toser, estornudar. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen.
3. Evite tocarse ojos, boca y nariz ya que el virus se disemina cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.4. La influenza se puede prevenir mediante la aplicación de una vacuna que se prepara según el tipo de virus circulante en el mundo), es necesario vacunarse cada año.5. Evite el polvo, humo del tabaco y otras sustancias que pueden interferir con la respiración y que hace a los niños más propensos a enfermarse.

Información del [Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias \(INER\)](#)

SOY UN MAESTRO

Soy un maestro.

Nací en el instante en que surgió una pregunta de la boca de un niño.

He sido muchas personas en muchos lugares.

Soy Sócrates animando a los jóvenes de Atenas a descubrir nuevas ideas a través de las preguntas.

Soy Anne Sullivan horadando los secretos del universo para ponerlos en la mano extendida de Helen Keller.

Soy Esopo y Hans Christian Andersen revelando la verdad por medio de innumerables narraciones.

Soy Marv Collins peleando por el derecho de todos los niños a la educación.

Soy Mary McCleod Bethune edificando una gran universidad para mi pueblo, usando cajones vacíos de naranjas como pupitres.

Soy Bel Kaufman luchando para ir en contra de la corriente.

Los nombres de quienes practicaron mi profesión han ganado el reconocimiento de la humanidad... Booker T.

Washington, Buda, Confucio, Ralph Waldo Emerson, Leo Buscaglia, Moisés y Jesús.

Soy también aquellos cuyos nombres y rostros se han olvidado hace mucho tiempo, pero cuyas lecciones y carácter se recordarán siempre en los logros de sus alumnos.

He llorado de alegría en las bodas de los antiguos alumnos, he reído con regocijo en el nacimiento de sus hijos, y he permanecido con la cabeza inclinada por el dolor y la confusión en las tumbas cavadas demasiado pronto para cuerpos demasiado jóvenes.

En el transcurso de un día se me ha pedido ser actor, amigo, enfermero y médico, entrenador, hallador de objetos perdidos, prestamista, chofer de taxi, psicólogo, padre sustituto, vendedor, político y defensor de la fe.

Dejando a un lado los mapas, planos, fórmulas, verbos, historias y libros, no he tenido en realidad nada que enseñar porque mis estudiantes han aprendido por sí mismos, y sé que se necesita el mundo entero para decirte quién eres.

Soy una paradoja. Hablo más alto cuando escucho más. Mis más grandes regalos son lo que quiero recibir, agradecidamente, de mis alumnos.

La riqueza material no es una de mis metas, pero soy un buscador de tesoros de tiempo completo, en mi búsqueda de nuevas oportunidades para que mis estudiantes puedan usar sus talentos, en mi constante búsqueda de esos talentos que a veces yacen enterrados en la autoderrota.

Soy el más afortunado de todos quienes trabajan.

A un médico se le permite traer una vida en un momento mágico. A mí se me permite que esa vida renazca día a día con nuevas preguntas, ideas y amistades.

Un arquitecto sabe que si construye con cuidado, su estructura puede permanecer por siglos. Un maestro sabe que si construye con amor y verdad, lo que construya durará para siempre.

Soy un guerrero que batalla diariamente contra la presión de los amigos, de la negatividad, del temor, de la conformidad, de los prejuicios, de la ignorancia y de la apatía. Pero tengo grandes aliados: la inteligencia, la curiosidad, el apoyo de los padres, la individualidad, la creatividad, la fe, el amor y la risa, todos ellos me ayudan a levantar mi bandera con su apoyo insuperable.

¿Y a quién tengo que agradecer esta maravillosa vida que tengo la suerte de experimentar, sino a ustedes el público, los padres? Porque me han concedido el gran honor de confiarme su mayor contribución a la eternidad: sus hijos.

Y de esa manera tengo un pasado rico en recuerdos. Tengo un presente desafiante lleno de aventuras y entretenimiento, porque se me permite emplear mis días en el futuro.

Soy un maestro... y doy gracias a Dios por eso todos los días.

-John W. Schlatter-

Cronológicamente están distantes los tiempos en los que se discutía, en los concilios teológicos, si la mujer era una criatura dotada de alma o si debía colocársela en el nivel de los animales o de las plantas, de la pura materia, ansiosa de recibir la forma que sólo podía serle conferida a través del principio masculino.

La caridad cristiana hizo a la mujer la merced de concederle, al menos en teoría, una igualdad espiritual con el hombre y una susceptibilidad de salvación o de condenación a la vida eterna. Pero mientras durara la vida transitoria, en este valle de lágrimas, la mujer tendría que estar absolutamente sujeta (desde el punto de vista económico, intelectual y social) a quien fungía como cabeza de la familia que no podía ser otro que el padre, el hermano, el esposo, el cuñado, el varón que por su edad, su saber y su gobierno, poseyera la autoridad máxima dentro del núcleo familiar.

El ideal femenino de la cultura de occidente (de la que –en gran parte- somos herederos) presenta una serie de constantes que se manifiestan a lo largo de los siglos y varían apenas con las latitudes que abarcan. La mujer fuerte, que aparece en las sagradas escrituras, lo es por su pureza prenupcial, por su fidelidad al marido, por su devoción a los hijos, por la laboriosidad en la casa, por su cuidado y prudencia para administrar un patrimonio que ella no estaba capacitada para heredar y para poseer. Sus virtudes son la constancia, la lealtad, la paciencia, la castidad, la sumisión, la humildad, el recato, la abnegación, el espíritu del sacrificio, el regir todos sus actos por aquel precepto evangélico de que los últimos serán los primeros.

¿Qué diferencia hay entre esta mujer y la matrona romana?

En ambas es también común el rechazo del lujo, de los entretenimientos y devaneos mundanos, las relaciones ni siquiera amistosas, mucho menos eróticas, con gente del sexo contrario y aun la familiaridad con gente del mismo sexo, salvo cuando existe un lazo de parentesco.

Durante el Medievo y el renacimiento se continuaron y fortalecieron tales tradiciones. Cuando Juan Luis Vives redacta su **Instrucción de la mujer cristiana** o Fray Luis de León escribe y describe su visión utópica de **La perfecta casada** no encontramos ninguna novedad sustancial. El ámbito en el que transcurre la existencia femenina es el de la moral. Este hecho es el resultado de que a la mujeres se les haya reconocido que poseían alma. Lo que nunca se les había negado es que poseyeran lo obvio: el cuerpo.

EL SACRIFICIO HUMANO

“**E**l sacrificio humano –escribe Alfonso Caso- es esencial en la religión azteca, pues si los hombres no han podido existir sin la creación de los dioses, éstos, a su vez necesitan que el hombre los mantenga con su propio sacrificio y les proporcione como alimento la sustancia mágica, la vida que se encuentra en la sangre y en el corazón humanos.” Dentro de esta teogonía hasta la vida celeste es una continua guerra y un continuo sacrificio. Para que brille el Sol todas las mañanas, Huitzi-lopochtli, el fiero dios joven que en el curso del día astronómico va de la morada de los vivos a la fría morada de los muertos, tiene que entablar un siempre reanudado combate con las estrellas y la Luna. Le ayudaban en esa batalla matinal, de que es un símbolo la serpiente de fuego, las almas de los guerreros que murieron en las “guerras floridas” o en la piedra de los sacrificios. Pero para renacer al día siguiente tiene que ser recogido al ocaso, en el vientre de la tierra materna. Toda esta lucha cósmica por vivir, fuera, sin embargo, insuficiente, si los hombres no le dieran al Sol, para afrontar con energía tantos peligros, el “chalchiuatl”, la caliente sangre humana, la bebida que más conforta a la divinidad.

Cuando está alimentado con el rojo licor del sacrificio, el Sol se destaca más arrogante ante los dos escuadrones de guerreros, las “estrellas del Sur” que quieren cerrarle el camino al cielo.

La idea del sacrificio expresa cómo la vida se nutre permanentemente de la muerte. Coatlicue, la diosa madre que simboliza la tierra y en cuyo vientre en cada ocaso se sume el Sol para volver a nacer al día siguiente, es llamada también “la devoradora de inmundicias”, porque se alimenta de los cadáveres de los hombres, lleva garras en los pies y las manos, con las que recoge la muerte y la descomposición para engendrar de nuevo la vida.

Mariano Picón-Salas

EVALUACIÓN

La evaluación del aprendizaje es inherente al proceso educativo, por lo que su diseño debe verse como un componente aparte; ya que a través de ella se emite un juicio de valor respecto a los aprendizajes desarrollados por el estudiante, con base en los parámetros establecidos en los programas de estudio.

Bajo el enfoque por competencias, la evaluación del aprendizaje busca valorar (cualitativamente) el nivel de desarrollo de las competencias establecidas, las cuales integran un conjunto de saberes (conocimientos, habilidades y actitudes) en un contexto determinado;

En el enfoque, se pretende que los estudiantes tomen conciencia de sus logros y dificultades en el proceso de aprendizaje, de tal manera que puedan corregirlos y superarlos; y que los docentes cuenten con información objetiva que le permita valorar la efectividad de las secuencias didácticas, recursos y/o materiales seleccionados, para estar en la posibilidad de retroalimentar constructivamente a los estudiantes y padres de familia respecto al nivel de desarrollo de las competencias alcanzado.

Se considera importante recalcar que la selección de cualquier medio, instrumento o estrategia de evaluación se realice con base en la pertinencia, así como a partir del tiempo requerido para su construcción, ejecución y revisión.

Para el logro de las finalidades anteriores, se requiere llevar a cabo una evaluación: diagnóstica, formativa y sumativa, a lo largo del proceso de aprendizaje, mismas que tienen propósitos, finalidades y tiempos específicos como se señala a continuación:

Tipos de evaluación

Evaluación diagnóstica.

Se realiza al iniciar cada una de las fases de aprendizaje, tiene la finalidad de proporcionar información sobre los conocimientos previos de los estudiantes para decidir el nivel en que se deben desarrollar los nuevos contenidos de aprendizaje y las relaciones que se establecen entre ellos. También puede tener una función motivadora, en la medida en que ayuda a conocer las posibilidades que ofrecen los nuevos aprendizajes.

Evaluación formativa.

Este tipo de evaluación tiene una función reguladora del proceso de enseñanza–aprendizaje para posibilitar que los medios de formación respondan a las características de los estudiantes. La información que se busca se refiere a las representaciones mentales del estudiante y a las estrategias que utiliza para llegar a un resultado determinado; además pretende principalmente detectar cuáles son los puntos débiles del aprendizaje más que determinar cuáles son los resultados obtenidos en dicho aprendizaje. A través de los errores se puede diagnosticar qué tipo de dificultades tienen los estudiantes para realizar las tareas que se les proponen y de esta manera poder arbitrar los mecanismos necesarios para ayudarles a superarlos. Pero también interesa remarcar aquellos aspectos del aprendizaje en los que los estudiantes han tenido éxito, pues así se refuerza este aprendizaje.

Evaluación Sumativa.

Tiene por objeto establecer balances fiables de los resultados obtenidos al final de un proceso de enseñanza – aprendizaje. Pone el acento en la recolección de información y en la elaboración de instrumentos que posibilitan medidas eficaces de los conocimientos a evaluar.

Tiene esencialmente una función social de asegurar que las características de los estudiantes respondan a las exigencias del sistema. También puede tener una función formativa al determinar si los estudiantes han adquirido las competencias mínimas requeridas previstas en el programa de estudios e incentivadas por el docente. En

consecuencia, al valorar el proceso se puede identificar si los alumnos cuentan con los prerequisites necesarios para posteriores aprendizajes y dar continuidad al mismo, de lo contrario ayuda a determinar los aspectos que conviene modificar en una repetición futura de la misma secuencia de enseñanza – aprendizaje.

La evaluación se divide en tres tipos: heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación.

- a) **Heteroevaluación.** Consiste en la evaluación que realiza una persona sobre otra en cuanto a su: trabajo, actuación, rendimiento, etc.; es la evaluación que habitualmente realiza el docente con los estudiantes (Casanova, 1998). Para llevarla a cabo se vale de guías de observación, listas de cotejo, escalas estimativas, exámenes basados en competencias, etc. Los instrumentos no son fines en sí mismos, pero constituyen una ayuda para obtener datos e informaciones respecto del estudiante, por ello el profesor debe poner mucha atención en la aplicación de éstos, ya que un instrumento inadecuado provoca una distorsión de la realidad. Para cada caso concreto, hay que escoger el instrumento más adecuado para realizar el control de conocimientos.

Guía de observación. Es un instrumento que verifica las competencias disciplinares básicas alcanzadas por el alumno en la ejecución de las actividades.

Ejemplo:

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:			
NOMBRE DEL EVALUADOR			
INSTRUCCIÓN: Marque con una X el rasgo que se esté cubriendo en la actividad.			
RASGO A EVALUAR	SÍ LO REALIZÓ	NO LO REALIZÓ	REQUIERE MAS PRACTICA
Recuperó la idea central del texto			
Reflexionó el texto			
Interpretó el texto			
Comprendió el texto			
Vincula el texto con su realidad			
OBSERVACIONES:			

Lista de cotejo. Es un método para registrar si una característica está ausente o presente, o si un acto se efectúa o no. Se sugiere utilizar esta herramienta de evaluación para verificar que los estudiantes están cumpliendo con los indicadores de desempeño mínimos requeridos por el programa de estudio.

Ejemplo:

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:

NOMBRE DEL EVALUADOR:

INDICACIÓN: Marque con una X la opción que responda cada cuestión.

Rasgos a evaluar	SI	NO	%
¿Organiza la información leída?			2
¿Describe ampliamente lo leído?			2
¿Interpreta y reflexiona lo leído?			3
¿Tiene una actitud crítica frente a lo leído?			3

Portafolio de evidencias.

Es una modalidad de evaluación, su uso permite al docente y al estudiante monitorear la evaluación del proceso de aprendizaje, para poder introducirle cambios durante dicho proceso.

El portafolio es una forma de recopilar la información que demuestra las habilidades y los logros de los estudiantes y permite identificar los aprendizajes de conceptos, procedimientos y actitudes de los estudiantes. Puede utilizarse en forma de evaluación, autoevaluación y coevaluación.

Porcentaje	Niveles de evidencia
9-10 %	Fuerte (indica con claridad y exactitud comprensión e integración de contenidos a lo largo de cierto periodo de tiempo o de todo un curso; las opiniones y la postura son claramente apoyadas por hechos referenciados).
6-8 %	Suficiente (exacta y sin errores de comprensión, pero la información del contenido de la evidencia no presenta conceptos cruzados; las opiniones no están apoyadas por hechos referenciados y se presentan sin postura del alumno).
4-5 %	Débil (Las evidencias están mal estructuradas, falla en comprensión, los productos se encuentran incompletos).
0-3 %	No hay evidencia (no existe, no está claramente identificada).

- b) **Autoevaluación.** Es la capacidad del sujeto para juzgar sus logros respecto de la tarea asignada: significa describir cómo lo logro, cuándo, cómo sitúa su propio trabajo respecto al de los demás y que puede hacer para mejorar (Argudín, 2005, p.78). Al realizar la autoevaluación dentro del enfoque por competencias cobra importancia buscar y mantener un ambiente de trabajo basado en el respeto por la opinión del otro lo cual fomenta la tolerancia, la apertura a la discusión y capacidad de negociación (Programa de estudios, 2009, p.25), por lo que se debe partir de la siguiente pregunta **¿Cómo lo hice?**, en este momento el estudiante reflexiona con la intención de tomar conciencia de su papel en el aula, para poder

aplicar la autoevaluación con los estudiantes se necesita considerar los siguientes aspectos que se evaluarán: Tolerancia (**¿Acepté la forma de pensar de mis compañeros?**) Cooperación (**¿Colaboré con las tareas que me fueron asignadas?**) Reciprocidad (**¿Participé en forma activa en el trabajo de equipo?**) Consideración (**¿Respeté los turnos de participación?**) Responsabilidad (**¿Tomé conciencia de mis actitudes y sus consecuencias?**)

El estudiante nos proporciona el punto de vista de si mismo; permitiéndonos poder reafirmar nuestras propias observaciones y a su vez puede ayudarnos a descubrir algunos eventos que están sucediendo en el salón de clases al no poder observar en su totalidad lo que acontece, ¿quién mejor que ellos para poder hacerlas presentes?

- c) **Coevaluación.** El trabajo por competencias incentiva la interacción entre los estudiantes, la cual permite valorar el desempeño de los compañeros, con la finalidad de retroalimentarse y de reflexionar de manera conjunta, para llevar a efecto la coevaluación es necesario preguntarse: **¿Cómo Valoro el trabajo de mis compañeros?**; este cuestionamiento es pertinente ya que el estudiante es quien vive de cerca el desempeño de sus compañeros. Las actitudes a valorar serán las mismas que la autoevaluación (antes mencionada), orientadas al trabajo en equipo por lo que los cuestionamientos a revisar serán: Tolerancia (**¿Permite sean expresadas las ideas de los demás miembros del equipo?**), Cooperación (**¿Colabora en actividades de beneficio común?**), Reciprocidad (**¿Valora el trabajo de los demás?**), Consideración (**¿Acepta las opiniones de los miembros de equipo?**), Responsabilidad (**¿Asume con responsabilidad sus tareas?**)

El valorar estos aspectos definen la intencionalidad del enfoque por competencias que es la de “revisar sus procesos de construcción del conocimiento social (metacognición) y los relacionados con su vida cotidiana; y finalmente, cuando trabaja en forma colaborativa al aportar puntos de vista distintos o propone alternativas de solución a los problemas de su localidad” (Programa de estudios, 2009, p.7)

ENSAYO	
Criterio	Porcentaje
Desarrolla introducción	15
Refleja orden lógico en las ideas	15
Estructura una buena redacción	20
Muestra capacidad de síntesis	15
Señala conclusión	15
Documento sin errores ortográficos	15
Incluye bibliografía	5
TOTAL	100 %

INDICADOR	Cumplimiento		Ejecución	OBSERVACIÓN
	Si	No	Ponderación	
La estructura corresponde a la solicitada	✓		1.0	
Demuestra la habilidad lectora al elaborar sus escritos	✓		2.0	
La redacción es clara y coherente	✓		2.0	
El lenguaje es adecuado a la situación comunicativa que refleja			1.0	
El tratamiento del tema es el adecuado			1.0	
Los signos de puntuación fueron empleados de acuerdo a las reglas de uso.			1.0	
Refleja buen manejo de la ortografía (acentuación y grafías)			1.0	
Refleja orden y creatividad en la presentación			1.0	
TOTAL			10.0	

Diagnóstico para la lectura de comprensión, estructural y crítica

Lee con atención el siguiente texto y contesta lo que se te pide en los tres apartados siguientes:

Dime qué comes y te diré cómo vives.

¿A quién no le agrada comer? La comida da energía al cuerpo humano para realizar muchas de sus funciones, lo que todos debemos hacer es comer saludablemente. En nuestra dieta, debemos incluir principalmente granos y cereales, porque éstos tienen un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Además, en una dieta bien balanceada debemos incluir el consumo de muchos vegetales en ensaladas u otro tipo de platillos, sin olvidar las carnes, de preferencia carnes blancas. ¡Ah!, pero eso sí, que no tengan piel. La recomendación de las carnes blancas no es con el fin de menospreciar las carnes rojas; éstas también son muy sabrosas y nos proporcionan hierro, proteínas y minerales. Los productos lácteos son derivados de los animales que proveen de carnes rojas y también aportan beneficios al cuerpo humano; de ellos obtenemos el calcio y otros nutrimentos.

Cuando necesitamos fuerzas para realizar cualquier tipo de trabajo, ya sea físico o intelectual, necesitamos energía, y para ello hay que consumir calorías, el problema que experimentamos, es que a veces nos gana la gula y comemos alimentos altos en calorías, y lo hacemos sin medida para después estar con problemas de sobrepeso. Tenemos que equilibrar el consumo de calorías para poder realizar nuestras actividades sin dificultades.

Tal vez un mal consejo para algunas personas sería el de desayunar y comer como reyes y cenar como mendigos. ¿Qué les parece un desayuno rico en fibra, vitaminas, minerales y calcio por la mañana: un cereal con leche y frutas? En la comida una buena ensalada de verduras para acompañar un platillo de carne blanca o roja y, si se puede evitar el postre, es mejor. Ya por la noche debemos hacer ejercicio para estar en forma y eliminar el estrés; olviden la cena... Bueno, para ser un poco benevolentes, si se puede un poco de fruta, estaría muy bien.

Algunos otros consejos para estar bien de salud son: disminuir el consumo de sal en los alimentos, ya que ésta contribuye a la retención de líquidos. El azúcar debe usarse con medida, porque contiene demasiadas calorías que después de ingerirlas es difícil quemarlas.

La vida es más sana cuando se lleva una alimentación adecuada y se practica algún deporte. Una dieta balanceada

Nombre: _____ fecha: _____

Apartado I. Nivel de comprensión

1. Escribe el significado de las siguientes palabras:

Dieta:

Fibra:

Vitaminas

Minerales:

Hierro:

Proteínas:

Lácteos:

Calcio:

Nutrientes:

Calorías:

2. Escribe el tema de la lectura.

3. Escribe la idea principal y las secundarias de cada párrafo.

4. Compara el tema de la lectura con las ideas principales

5. Establece relaciones entre el tema de la lectura y las ideas principales.

Apartado II. Nivel de estructura

6. Organiza el tema, las ideas principales y secundarias de la lectura en una estructura.

UNA EVALUACIÓN A MI NIVEL DE LECTURA

Difícil situación es cuando nos enfrentamos a expresar una valoración acerca de nosotros mismos como lectores. Es posible hacerlo y realizarlo para formarnos como verdaderos críticos, para ubicar nuestras propias habilidades o descubrir cuáles nos faltan desarrollar.

Para que te des una idea de tu nivel de lectura, evalúate

INSTRUCCIÓN: Palomea la opción correspondiente

CRITERIO	ESCALA		
	SOBRESALIENTE	BUENO	MEJORABLE
Cuando leo tengo una intención bien determinada			
Poseo habilidades para comprender un texto			
Poseo habilidades para estructurar un texto			
Tengo la habilidad para profundizar en el contenido			
Establezco una estrategia de lectura			
Logro la trascendencia de lo comprendido en la lectura			
Expreso la comprensión de las ideas claramente			
Soy consciente de qué, cómo y para qué estoy leyendo			
Practico la lectura frecuentemente			
Me motiva fácilmente ante la actividad de lectura.			

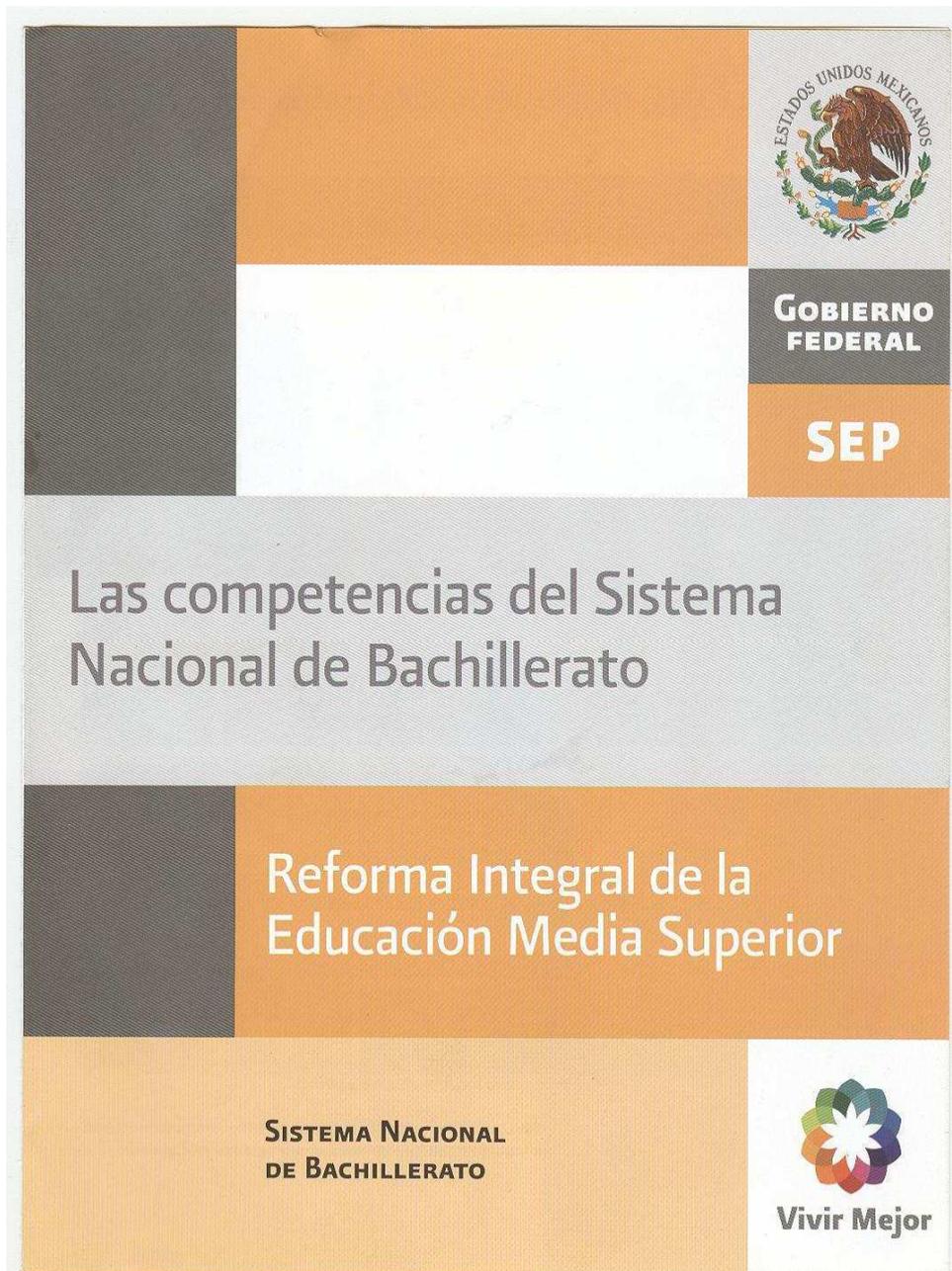
Considerando tu evaluación anterior

¿Cómo te describes como lector?

¿Qué características te describirían como un mejor lector?

Después de haber practicado las estrategias para mejorar la lectura, me considero con las siguientes características

ANEXOS



COMPETENCIAS

Las Competencias integran conocimientos, habilidades y actitudes que se movilizan de forma integral en contextos específicos.

Ventajas del enfoque de competencias

- Prepara a los alumnos para desarrollarse plenamente en contextos diversos a lo largo de la vida.
- Privilegia el aprendizaje sobre la memorización.
- Termina con la dispersión existente en el bachillerato, al articular los subsistemas, para favorecer, entre otras cosas, el tránsito de los alumnos.
- Permite planes y programas de estudio flexibles que se adapten a necesidades específicas, en un marco nacional de diversidad.

¿En qué consiste un Sistema Nacional de Bachillerato basado en Competencias?

Al terminar la EMS, todos los egresados, independientemente de la particular forma de organización curricular de cada institución, compartirán una serie de Competencias.

Las Competencias están organizadas en un Marco Curricular Común (MCC) que incluye Competencias Genéricas, Disciplinarias y Profesionales. Las dos últimas se dividen en básicas y extendidas.

Las Competencias Genéricas conforman el Perfil del Egresado del SNB y son aquellas que permitirán a los jóvenes comprender el mundo e influir en él, continuar aprendiendo de forma autónoma a lo largo de sus vidas, desarrollar relaciones armónicas con quienes les rodean y participar eficazmente en su vida social, profesional y política.

Las competencias disciplinares y las profesionales dan sustento a la formación de los estudiantes en el Perfil del Egresado.

Componentes del Marco Curricular Común (MCC) del SNB

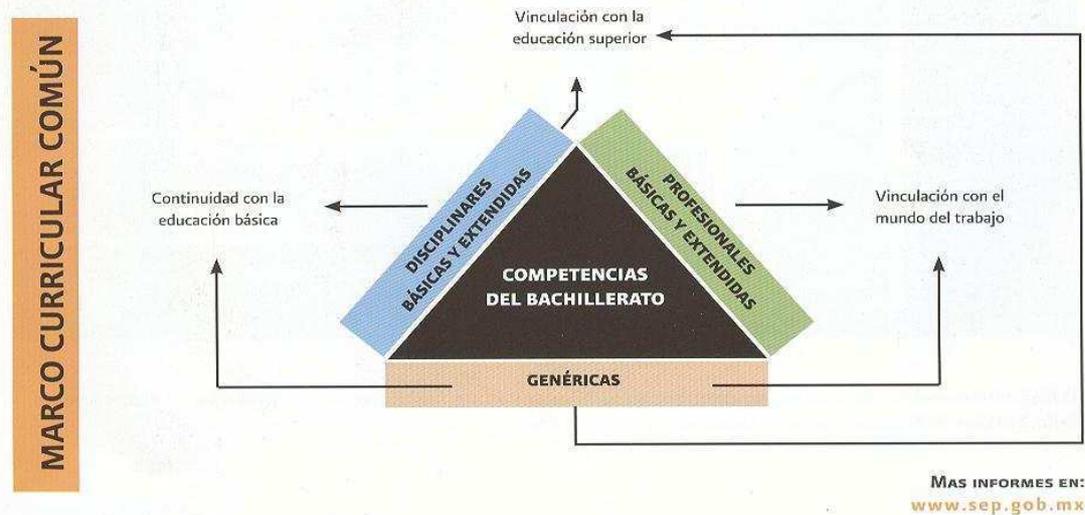
COMPETENCIAS		OBJETIVO
Genéricas		Son competencias clave , por su importancia y aplicaciones diversas a lo largo de la vida; transversales , por ser relevantes a todas las disciplinas y espacios curriculares de la EMS; y transferibles , por reforzar la capacidad de los estudiantes de adquirir otras competencias.
Disciplinares		Integran conocimientos, habilidades y actitudes y se construyen desde la lógica de las disciplinas en las que tradicionalmente se ha organizado el saber. Dan sustento a la formación de los estudiantes en el Perfil del Egresado. Pueden desarrollarse en distintos contextos curriculares y a partir de distintas estrategias educativas y contenidos.
	Básicas	Son las competencias disciplinares que deben desarrollar todos los estudiantes del bachillerato. Representan la base común de la formación disciplinar en el marco del SNB.
	Extendidas	Dan especificidad al modelo educativo de los distintos subsistemas de la EMS; no serán compartidas por todos los egresados del nivel educativo. Son de mayor profundidad o amplitud que las competencias disciplinares básicas.
Profesionales		Se refieren a un campo del quehacer laboral. Definen la capacidad productiva de un individuo en cuanto a conocimientos, habilidades y actitudes requeridas en un determinado contexto de trabajo. Dan sustento a la formación de los estudiantes en el Perfil del Egresado.
	Básicas	Proporcionan a los jóvenes formación elemental para incorporarse al mercado de trabajo.
	Extendidas	Preparan a los jóvenes con una calificación de nivel técnico para incorporarse al ejercicio profesional.

El MCC responde al propósito de que los egresados del bachillerato cuenten con elementos más sólidos para desempeñarse con éxito, a lo largo de la vida, en contextos diversos, en el trabajo o los estudios superiores.

Marco curricular del Sistema Nacional de Bachillerato

Conforme las competencias se especializan se vuelven menos generales y transversales

COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA OBTENER EL TÍTULO DE BACHILLER EN LAS DISTINTAS MODALIDADES DE BACHILLERATO		
Bachillerato general (Universidades)	Bachillerato general con capacitación para el trabajo (Cobach, DGB)	Bachillerato tecnológico y CONALEP
Genéricas	Genéricas	Genéricas
Disciplinares básicas	Disciplinares básicas	Disciplinares básicas
Disciplinares extendidas	Disciplinares extendidas	Profesionales básicas
	Profesionales básicas	Profesionales extendidas



Competencias Docentes

www.sems.sep.gob.mx

COMPETENCIAS DEL DOCENTE DE LA EMS	
1.	Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional
2.	Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo.
3.	Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios.
4.	Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
5.	Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional.
6.	Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.
7.	Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano en cuenta.
8.	Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.

COMPETENCIAS DISCIPLINARES DEL ESTUDIANTE DE LA EMS

COMUNICACIÓN	
1.	Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.
2.	Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.
3.	Plantea supuestos sobre los fenómenos naturales y culturales de su entorno con base en la consulta de diversas Fuentes
4.	Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intención y situación comunicativa.
5.	Expresa ideas y conceptos en composiciones coherentes y creativas, con introducciones, desarrollo y conclusiones claras.
6.	Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y creativa.
7.	Valora y describe el papel del arte, la literatura y los medios de comunicación en la recreación o la transformación de una cultura, teniendo en cuenta los propósitos comunicativos de distintos géneros.
8.	Valora el pensamiento lógico en el proceso comunicativo en su vida cotidiana y académica.
9.	Analiza y compara el origen, desarrollo y diversidad de los sistemas y medios de comunicación.
10.	Identifica e interpreta la idea general y posible desarrollo de un mensaje oral o escrito en una segunda lengua, recurriendo a conocimientos previos, elementos no verbales y contexto cultural.
11.	Se comunica en una lengua extranjera mediante un discurso lógico, oral o escrito, congruente con la situación comunicativa.
12.	Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.

Enfoque del campo

Este enfoque comunicativo del campo exige el cambio de una actitud pasiva del alumno a otra dinámica y comprometida; donde los actores del proceso deben interactuar para conseguir la construcción de nuevos sentidos textuales producto de su comprensión lectora. En este sentido el estudiante se compromete y responsabiliza de la construcción de su conocimiento donde el aprendizaje actitudinal es sustantivo para el desarrollo de sus habilidades lectoras y de su producción escrita, así como de mejorar su intercambio comunicativo dentro y fuera del salón de clase.

A su vez, también se demanda la interacción discursiva del docente, quien tiene el compromiso de motivar y crear ambientes propicios para el trabajo en el aula; planear, preparar, problematizar, desestructurar o reactivar conocimientos previos; modelar, exponer, complementar, regular o ajustar la práctica educativa; ofrecer guías de lectura, proponer materiales de lectura significativos, auténticos y pertinentes; retroalimentar

y/o monitorear las acciones en el aula y permitir el desarrollo de un plan de evaluación.

De esta manera el objetivo central del campo es desarrollar la competencia comunicativa del estudiante con base en el uso de competencias lingüísticas; del conocimiento de códigos reales: formales, informales, coloquiales y folklóricos de la lengua; de la producción y comprensión de diversos tipos de texto y del análisis. Todo ello a través de dos ejes o habilidades de la lengua: comprensión (leer, escuchar) y producción (escribir, hablar) enmarcados por la investigación documental.

Organizadores de información

A continuación se presentan estrategias de aprendizaje, que auxiliarán tanto a los maestros-mediadores como a los estudiantes en el proceso enseñanza-aprendizaje.

ENSAYO

Es una forma particular de comunicación de ideas, realizada por un autor que nos da a conocer su pensamiento y lo hace con una gran libertad. Es un escrito en prosa, generalmente breve, que expone sin rigor sistemático, pero con hondura, madurez y sensibilidad, una interpretación personal sobre cualquier tema, sea filosófico, científico, histórico o literario.

Características:

- a) Estructura libre
- b) Forma sintáctica
- c) Extensión relativamente breve
- d) Variedad temática
- e) Estilo cuidadoso y elegante (sin llegar a la afectación)
- f) Tono variado (profundo, poético, didáctico, satírico, etcétera)
- g) Ameno en la exposición.

CLASIFICACIÓN:

Se distinguen dos tipos generales de ensayos:

- 1) **De carácter personal:** El escritor habla de sí mismo y de sus opiniones sobre hechos y cosas, con un estilo ligero, natural, casi conversacional.
- 2) **De carácter formal:** Es más ambicioso, más extenso y de control formal y riguroso; se aproxima al trabajo científico, pero siempre debe contener el punto de vista del autor.

Ejemplo :

¿Existe la educación constructivista?

C. Dr. Julio H. Pimienta Prieto
Director de Enseñanza Media y Media Superior
del Centro Cultural Universitario "Justo Sierra"

LLUVIA DE IDEAS

Es una técnica grupal que permite indagar u obtener información acerca de lo que un grupo conoce sobre un tema determinado.

Características:

- Se parte de una pregunta central.
- La participación puede ser oral o escrita.
- Debe existir un mediador (*moderador*).
- Se puede realizar conjuntamente con otras técnicas gráficas.

Ejemplo 1:



PREGUNTAS GUÍA (GARCÍA, 2001)

Es una estrategia que nos permite visualizar de una manera global un tema a través de una serie de preguntas literales que dan una respuesta específica.

Características:

- Elegir un tema.
- Formular preguntas literales (*qué, cómo, cuándo, dónde, por qué*).
- Las preguntas se contestan con referencia a datos, ideas y detalles expresados en una lectura.
- La utilización de un esquema es opcional

Ejemplo 1:



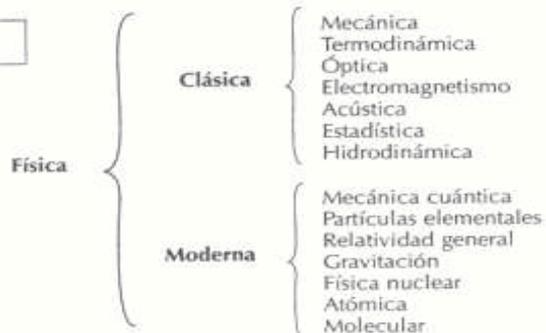
CUADRO SINÓPTICO

Es un diagrama que permite organizar y clasificar de manera lógica los conceptos y sus relaciones.

Características:

- Se organiza de lo general a lo particular de izquierda a derecha en un orden jerárquico.
- Se utilizan llaves para clasificar la información.

Ejemplo 1:



DIAGRAMAS

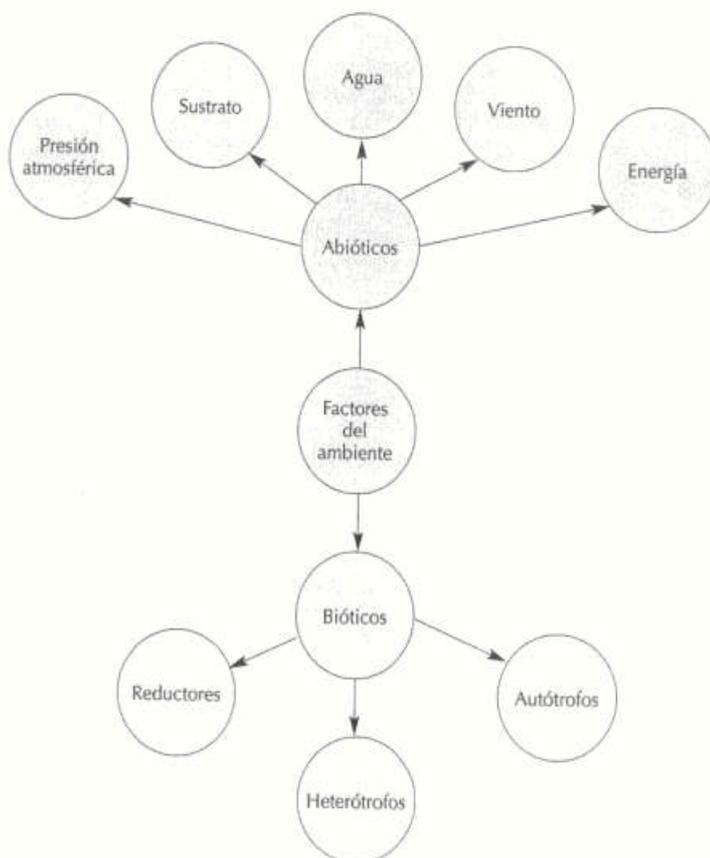
Son esquemas organizados que relacionan palabras o frases dentro de un proceso informativo. Elaborar un diagrama induce al estudiante a organizar esta información no sólo en el papel sino también en la mente, pues le permite identificar las ideas principales y subordinadas según un orden lógico.

Identificamos dos tipos de diagramas: radial y de árbol.

A) DIAGRAMA RADIAL

Parte de un concepto o título, que se coloca en la parte central; lo rodean frases o palabras clave que tengan relación con él. Éstas pueden circundarse, a su vez, de otros componentes particulares. Su orden no es jerárquico. Estos conceptos se unen al título a través de flechas.

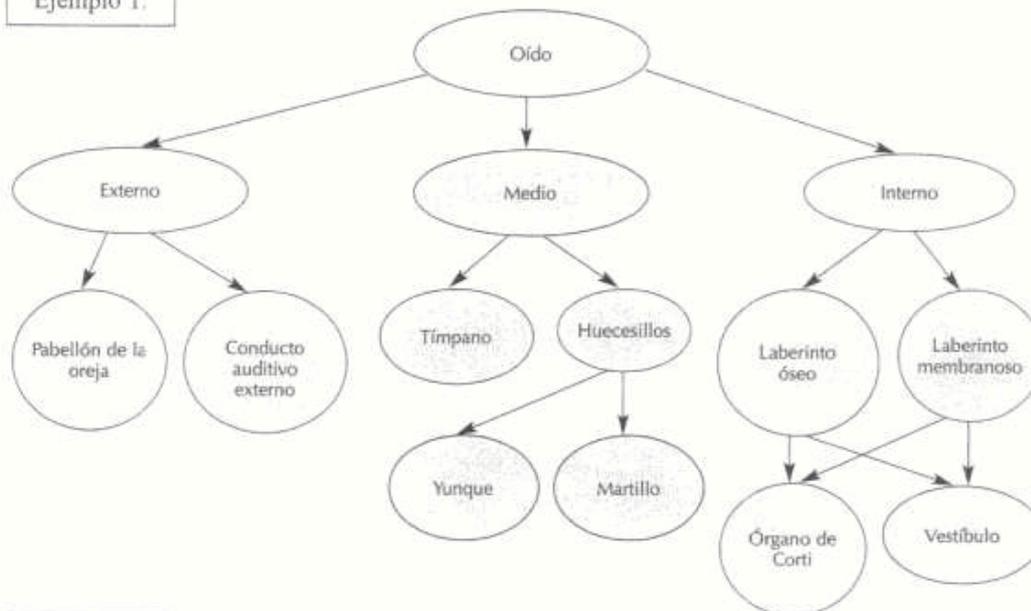
Ejemplo 1:



B) DIAGRAMA DE ÁRBOL

Está estructurado de manera jerárquica. Hay un concepto central o medular, la raíz del árbol, que corresponde al título del tema. El concepto inicial está relacionado con otros conceptos subordinados, y cada concepto está unido a un solo y único predecesor. Hay un ordenamiento de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo, de todos los descendientes de un mismo concepto.

Ejemplo 1:



PNI (POSITIVO, NEGATIVO, INTERESANTE)

Es una estrategia que permite plantear el mayor número posible de ideas sobre un evento, acontecimiento o algo que se observa.

Características:

- Plantear una serie de ideas sobre un tema considerando aspectos positivos y negativos.
- Plantear dudas, preguntas y aspectos curiosos.
- Es útil para lograr un equilibrio en nuestros juicios valorativos y, por lo tanto, para poder tomar decisiones fundamentadas.

Ejemplo 1:

POSITIVO	NEGATIVO	INTERESANTE
<input type="radio"/> ---	<input type="radio"/> ---	<input type="radio"/> ---
<input type="radio"/> ---	<input type="radio"/> ---	<input type="radio"/> ---
<input type="radio"/> ---	<input type="radio"/> ---	<input type="radio"/> ---

PREGUNTAS LITERALES (GARCÍA, 2001)

Hacen referencia a ideas, datos y conceptos que aparecen directamente expresados en un libro, un tema o una lectura.

Características:

- Hacen referencia a las ideas y detalles expresados en el texto.
- Las preguntas conllevan respuestas que incluyen todas las ideas importantes expresadas en el texto.
- Generalmente inician con los pronombres interrogativos: qué, cómo, cuándo, dónde y por qué.
- No tienen que ser preguntas concretas, pueden ser declaraciones que requieren una respuesta.
- Pueden iniciarse con las acciones a realizar: explica, muestra, define, etcétera.

Ejemplo 1:

LOS FUNDAMENTOS DE LA LIBERTAD

El hombre es posibilidad pura. El hombre vale, no por lo que es, sino por lo que puede llegar a ser. Vale no por el sentido de su propia justicia o de sus propios méritos. Vale, pecador como es, no por su pecado. Vale amarillo como es, no por su raza. Vale porque es persona.

Hoy, que revisamos nuestros blasones democráticos y hacemos gala de nuestros empeños populares, nos olvidamos que a la postre la esencia de la democracia no es su técnica política. La democracia es fundamentalmente respeto a la personalidad humana, sin distinción de sangre, de clase, de color, de pueblo. No hay democracia cuando se levantan barreras y se postulan desprecios a los hombres de otras razas.

Preguntas exploratorias.

- ¿Por qué se dice que el hombre es posibilidad pura?
- Valora la expresión: "No hay democracia cuando se levantan barreras y se postulan desprecios a los hombres de otras razas".

PREGUNTAS EXPLORATORIAS

(García, 2001)

Éstas se refieren a los significados, implicaciones y a los propios intereses despertados.

Características:

Implican análisis, razonamiento crítico, reflexivo y creativo, descubrimientos de los propios pensamientos o inquietudes.

Pueden iniciarse así:

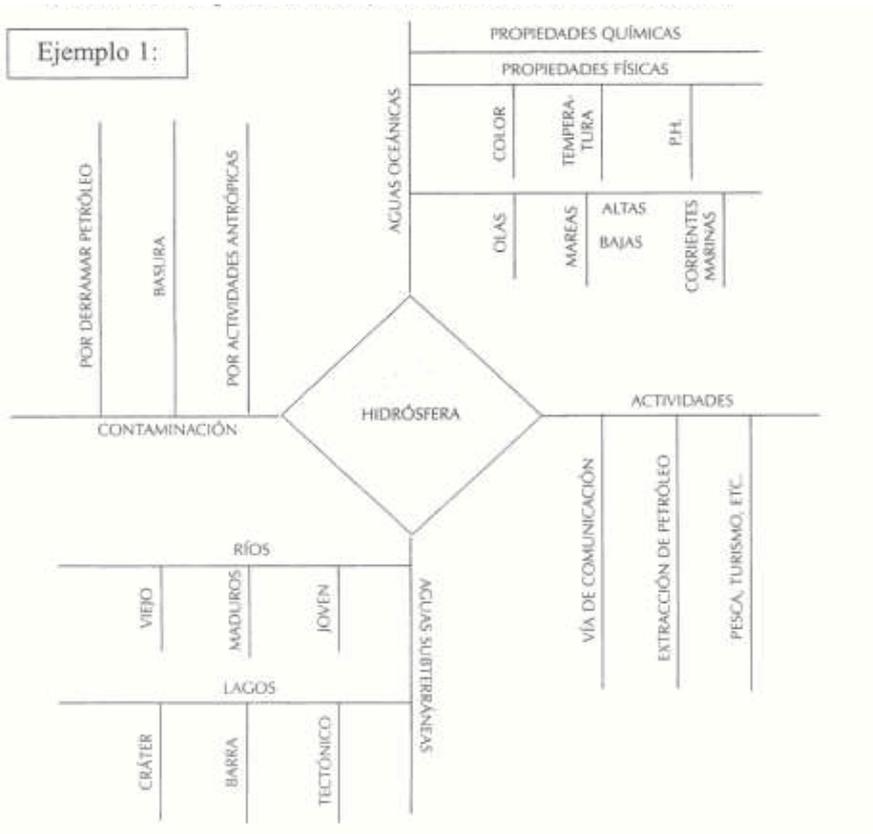
- ¿Qué significa...?
- ¿Cómo se relaciona con...?
- ¿Qué sucede si yo cambio...?
- ¿Qué más se requiere aprender sobre...?
- ¿Qué argumentos te convencen más...?

MAPA SEMÁNTICO

Es una estructuración categórica de información representada gráficamente, donde se estructura la información de acuerdo con el significado de las palabras. Sirve para organizar o clasificar la información con base en su contenido.

Características:

- a) Identificación de la idea principal.
- b) Categorías secundarias.
- c) Detalles complementarios (características, temas, subtemas)



CUADRO COMPARATIVO

Es una estrategia que permite identificar las semejanzas y diferencias de dos o más objetos o eventos.

Características:

- a) Identificar los elementos que se desean comparar.
- b) Marcar los parámetros a comparar.
- c) Identificar y escribir las características de cada objeto o evento.
- d) Construir afirmaciones donde se mencionen las semejanzas y diferencias más relevantes de los elementos comparados.

Ejemplo 1:

	AUSTRALIA	MÉXICO	GRAN BRETAÑA
PRINCIPALES CIUDADES	Sydney Camberra	Distrito Federal Guadalajara Monterrey	Londres Manchester
RÍOS IMPORTANTES	Darlyn Murray	Lerma Crijalva	Támesis
ELEVACIONES DESTACADAS	La Cordillera del Oeste	Pico de Orizaba Popocatepetl	Los Peninos
CLIMAS	Secos Templados	Templados Secos	Templado con lluvias
AGRICULTURA Y GANADERÍA	Bovino	Bovino Vacuno Maíz y frijol	Cereales Vacuno
MINERÍA E INDUSTRIA	Hierro Carbón Siderúrgica	Siderúrgica Plata Hierro	Hierro Carbón Siderúrgica

¿Qué diferencias hay? _____
¿Qué semejanzas encontraste? _____
¿A qué conclusión llegaste? _____

MATRIZ DE CLASIFICACIÓN

Es la estrategia que permite hacer distinciones detalladas de las características de algún tipo de información específica.

Características:

- a) Identificar los elementos que se desean clasificar y hacer un listado.
- b) Organizarlos en grupos iniciales.
- c) Determinar los elementos y las categorías que se van a clasificar.
- d) Identificar las características que hacen a cada categoría distinta de otra.
- e) Verificar si las características de los elementos cubren las necesidades de las categorías.
- f) Dar una conclusión de los resultados de la clasificación de los elementos.

Ejemplo 1:

	VUELA	NO VUELA	CONCLUSIÓN
1. Kiwis		x	
2. Patos	x		
3. Gansos	x		
4. Colibríes	x		
5. Palomas	x		
6. Pavos		x	
7. Correcaminos		x	
8. Búhos	x		
9. Avestruces		x	
10. Ñandúes		x	
11. Pingüinos		x	
12. Quetzales	x		
13. Loros	x		
14. Gallinas		x	

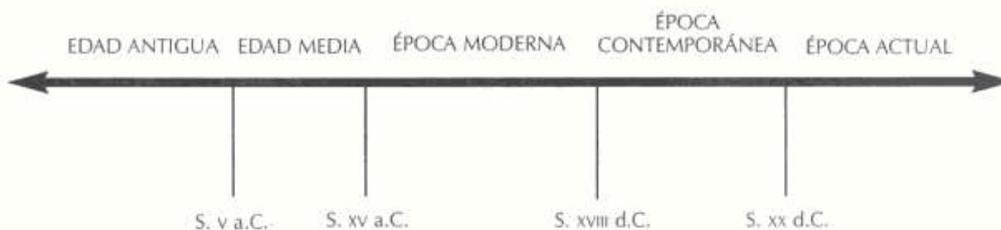
LÍNEA DE TIEMPO

Estrategia en la cual se descubren las aportaciones o los acontecimientos más importantes de una época o etapa del tiempo, siguiendo una secuencia cronológica.

Características:

- Construir una recta bidireccional dividida en segmentos.
- Según la lectura seleccionar las fechas o periodos.
- En cada uno de los segmentos anotar la información más sobresaliente.

Ejemplo 1:



MNEMOTÉCNICA

Estrategia que se utiliza para recordar contenidos o información mediante el establecimiento de relaciones.

Características:

- a) Determinar los elementos a recordar.
- b) Asignar un significado personal.

Ejemplo 1:

Elementos básicos para el desarrollo de la vida.

CHON

C	Carbono
H	Hidrógeno
O	Oxígeno
N	Nitrógeno

MATRIZ DE INDUCCIÓN

Es la estrategia que sirve para extraer conclusiones a partir de fragmentos de información.

Características:

- a) Identificar los elementos y parámetros a comparar.
- b) Tomar nota de ellos y escribirlos.
- c) Analizar la información que ha recolectado y buscar patrones.
- d) Extraer conclusiones basándose en el patrón observado. Buscar más evidencias que confirmen o no las conclusiones.

Ejemplo 1:

	COSTUMBRES NORTEAMERICANAS	COSTUMBRES INGLESAS	COSTUMBRES FRANCESAS	CONCLUSIÓN (INFERENCIA)
HÁBITOS DE VESTIDO	Usan ropa muy colorida y de moda; cambian mucho	Usan muchos grises y cafés; generalmente ropa suelta y conservadora	Usan ropa ajustada, faldas cortas y blusas	
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	Comen mucho fuera de casa, compran comida para llevar	Comen mucha carne y almidón, casi no comen fuera de casa	Tienen finos restaurantes, salsas deliciosas, pueden hacer una comida con vino y queso	
HÁBITOS DE BEBIDA	Beben mucho alcohol dentro y fuera de casa. El alcoholismo es un problema del que no se habla mucho	Toman principalmente en los <i>pubs</i> , principalmente cerveza servida a temperatura ambiente. No se habla mucho del alcoholismo	Beben vino desde jóvenes en casi todas las comidas, hay mucho alcoholismo pero no se habla de ello	
HÁBITOS DE CORTEJO	Los hombres no son románticos, las mujeres son agresivas	Muy reservados, citas formales, los hombres son considerados muy románticos y las mujeres tímidas	Se considera a los hombres románticos y las mujeres sensuales. Les gusta el romance	
CONCLUSIÓN (INFERENCIA)				

MAPAS COGNITIVOS

Los mapas cognitivos son estrategias que hacen posible la representación de una serie de ideas, conceptos y temas con un significado y sus relaciones, enmarcando éstos en un esquema o diagrama.

Características:

- a) Sirven para la organización de cualquier contenido escolar.
- b) Auxilian al profesor y al estudiante a enfocar al aprendizaje sobre actividades específicas.
- c) Ayudan al educando a construir significados más precisos.
- d) Permiten diferenciar, comparar, clasificar, categorizar, secuenciar, agrupar y organizar una gran serie de conocimientos.

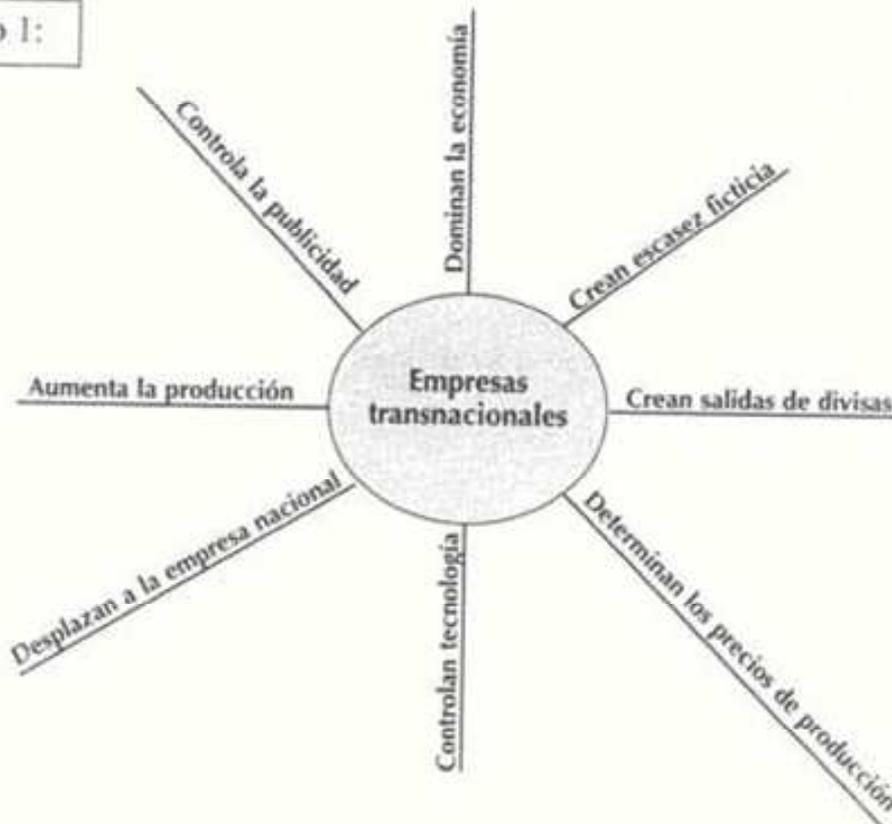
Hay varios tipos de mapas cognitivos.

MAPA COGNITIVO TIPO SOL

Es un diagrama o esquema semejante a la figura del sol que sirve para introducir u organizar un tema. En él se colocan las ideas que se tienen respecto a un tema o concepto.

- a) En la parte central (círculo del sol) se anota el título del tema a tratar.
- b) En las líneas o rayos que circundan al sol (círculo) se añaden ideas obtenidas sobre el tema.

Ejemplo 1:



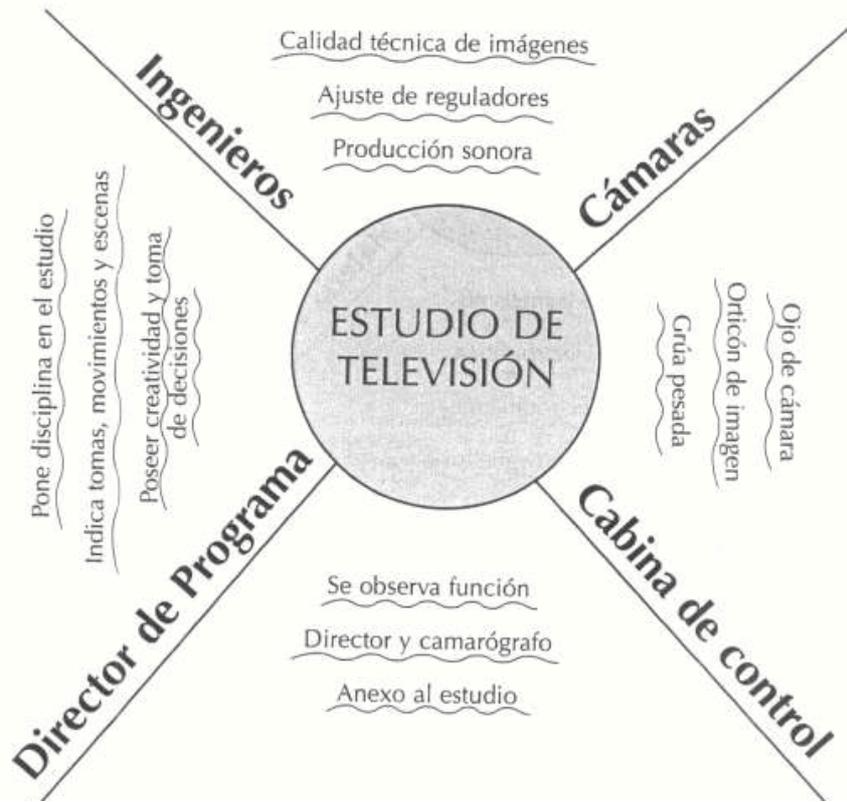
MAPA COGNITIVO DE TELARAÑA

Es un esquema semejante a la tela de una araña donde se clasifica la información en temas y subtemas. El mapa cognitivo sirve para organizar los contenidos señalando sus características.

Características:

- a) El nombre del tema se anota en el centro de la telaraña (círculo).
- b) Alrededor del círculo los subtemas sobre las líneas que salen de él.
- c) Entorno a las líneas se anotan las características sobre líneas curvas que asemejan telarañas.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE NUBES

Es un esquema representado por imágenes de nubes, en las cuales se organiza la información partiendo de un tema central del que se derivan subtemas que se anotan a su alrededor.

Características:

- a) En la nube central se coloca el tema.
- b) Alrededor de la nube del centro se colocan otras nubes que contienen subtemas, características o información que se desea aportar.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE ASPECTOS COMUNES

Es un diagrama similar al de conjuntos (A B), donde se desea encontrar los aspectos o elementos comunes entre dos temas o conjuntos.

Características:

- En el conjunto "A" (primer círculo) se anota el primer tema y sus características.
- En el conjunto "B" se anota el segundo tema y sus características.
- En la intersección que hay entre ambos círculos se colocan los elementos comunes o semejantes que existen entre dichos temas.
- Los elementos que quedan fuera de la intersección se pueden denominar diferencias.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE CICLOS

Es un diagrama donde se anota la información en un orden cronológico o por secuencias a través de círculos y flechas que llevan seriación continua y periódica.

Características:

- a) En el círculo superior se anota el inicio del ciclo.
- b) En los subsiguientes se registran las etapas que completan un ciclo.



MAPA COGNITIVO DE SECUENCIAS

Esquema o diagrama que simula una cadena continua de temas con secuencia cronológica.

Características:

- a) En el primer círculo se anota el título del tema.
- b) En los siguientes círculos se colocan los pasos o etapas que se requieren para llegar a la solución.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE AGUA MALA

Es un esquema que simula la estructura de una medusa bebé. Sirve para organizar los contenidos o temas.

Características:

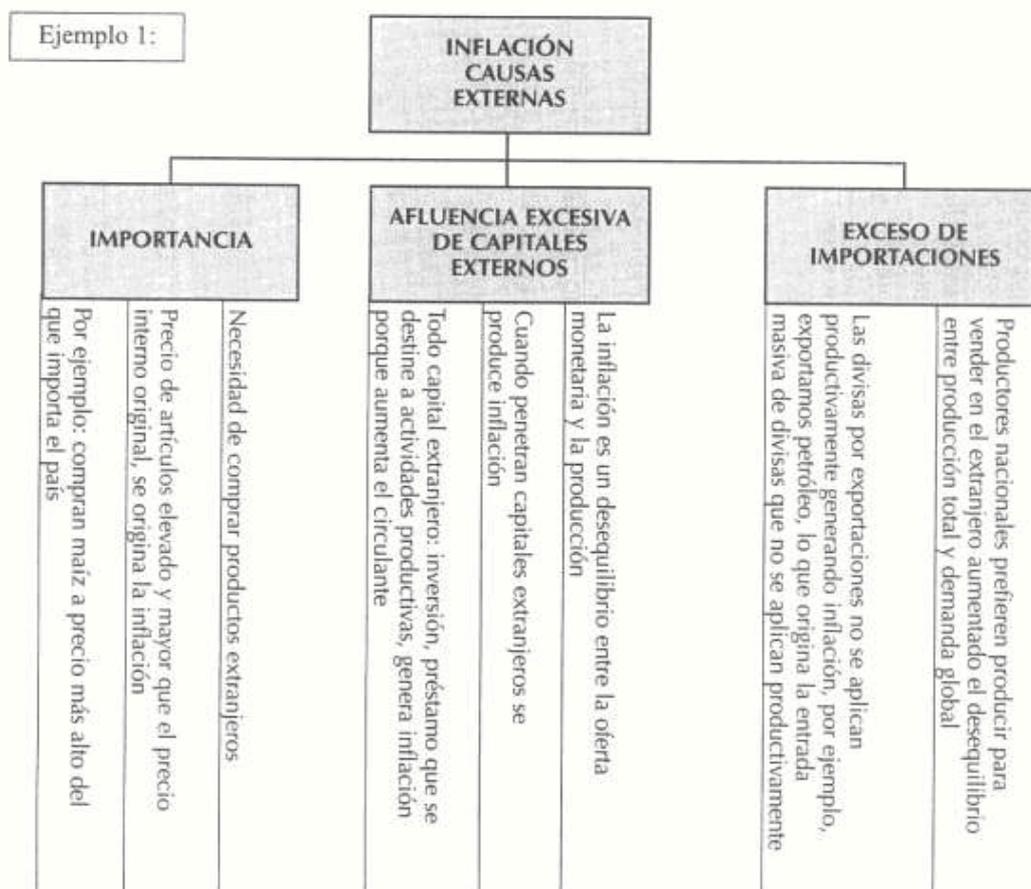
- a) En la parte superior (primer recuadro) se anota el título del tema.
- b) En los recuadros subsiguientes, las divisiones del tema.
- c) En los hilos o líneas de la medusa se colocan las características o elementos de cada subtema.

MAPA COGNITIVO TIPO PANAL

Es un diagrama conformado por cuatro celdillas hexagonales centrales y ocho subsecuentes que simulan un panal. Sirve para organizar o clasificar cualquier tipo de información.

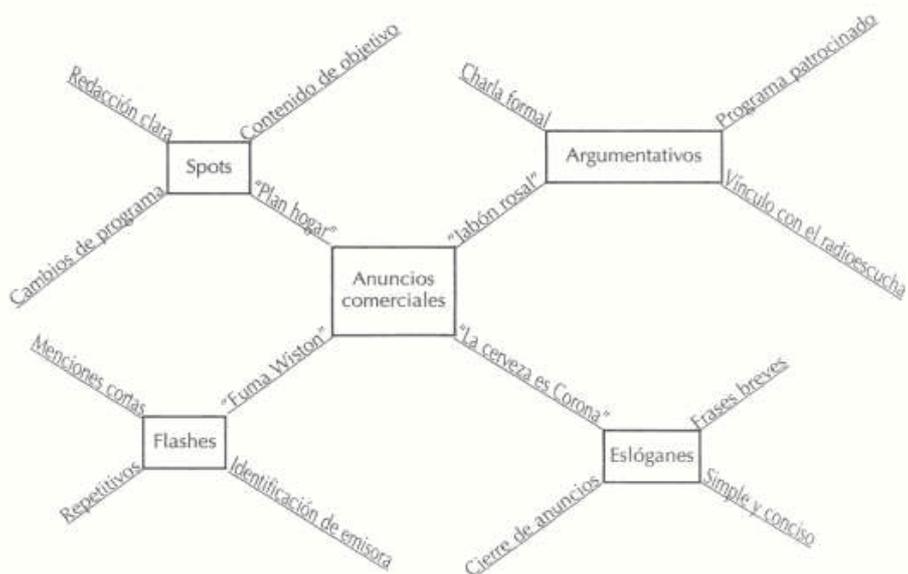
Características:

- a) En la parte central del panal (recuadro o nudo del centro) se anota el nombre o título del tema.
- b) En los nudos de cada celda (recuadros laterales), se escriben los subtemas.
- c) De los subtemas salen líneas delgadas que van formando las celdillas del panal, en las cuales se anotan las características o los elementos que se deseen incluir.



- d) Los nudos de las celdas (subtemas) se unen en la parte central del panel por medio de líneas que conforman a su vez otras celdas, donde se sugiere añadir ejemplos o nombres de autores del tema.
- e) En la parte central de cada celdilla se pueden colocar ilustraciones o iconos que ejemplifiquen o representen los contenidos del tema.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE COMPARACIONES

Es un esquema donde se comparan dos temas o subtemas indicando las semejanzas y las diferencias que existen entre ambos.

Características:

- En el recuadro central se anota el nombre del tema principal.
- En la parte central izquierda se coloca el primer tema o subtema.
- En la parte central derecha se escribe el segundo subtema o tema a comparar.
- En la parte superior e inferior se anotan las características principales de los temas o subtemas a comparar.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE CATEGORÍAS

Es un esquema que clasifica los contenidos de un tema o unidad, agrupándolos en subtemas o categorías e indicando elementos que conforman cada grupo.

Características:

- En la parte central se anota el nombre del tema o unidad.
- Se categoriza los temas según su importancia o tipo.
- En las líneas que rodean al cuadro central se anotan los subtemas o clases.
- Los nombres de los elementos de cada clase se escriben sobre las líneas subsecuentes y deben seguir el orden de las manecillas del reloj.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE ESCALONES

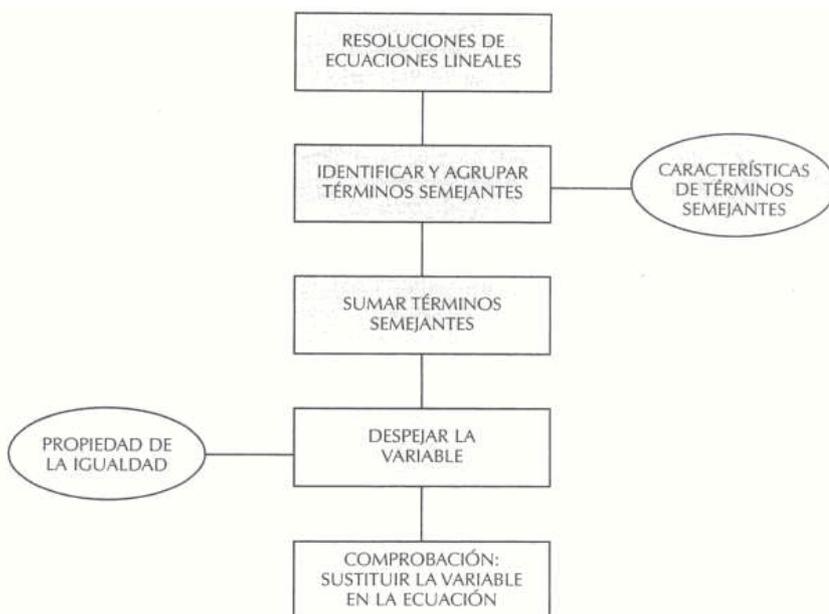
Es un diagrama que representa peldaños a una escalera donde se coloca la información en un orden jerárquico creciente (es decir, de lo menos importante a lo más importante, o de abajo hacia arriba); sirve para organizar o clasificar los contenidos.

Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE CADENA

Es un esquema conformado por una serie de recuadros que simulan una cadena continua, unida por medio de líneas, donde se coloca la información por jerarquías, partiendo del tema de mayor relevancia al de menor. En él los contenidos se organizan y clasifican de manera decreciente. En las elipses que emergen de los recuadros se recomienda anotar una referencia o característica.



MAPA COGNITIVO DE ARCO IRIS

Es un diagrama que representa la figura de un arco iris, en uno de cuyos extremos se coloca el origen o inicio del tema. En los arcos se indican las características o el procedimiento para obtener el resultado o fin del tema estudiado.

Características:

- En la parte central se anota el título del tema.
- En el extremo izquierdo se coloca el origen o inicio del tema.
- En los arcos siguientes se registran las características.
- En el extremo derecho se escribe el resultado o fin del tema.

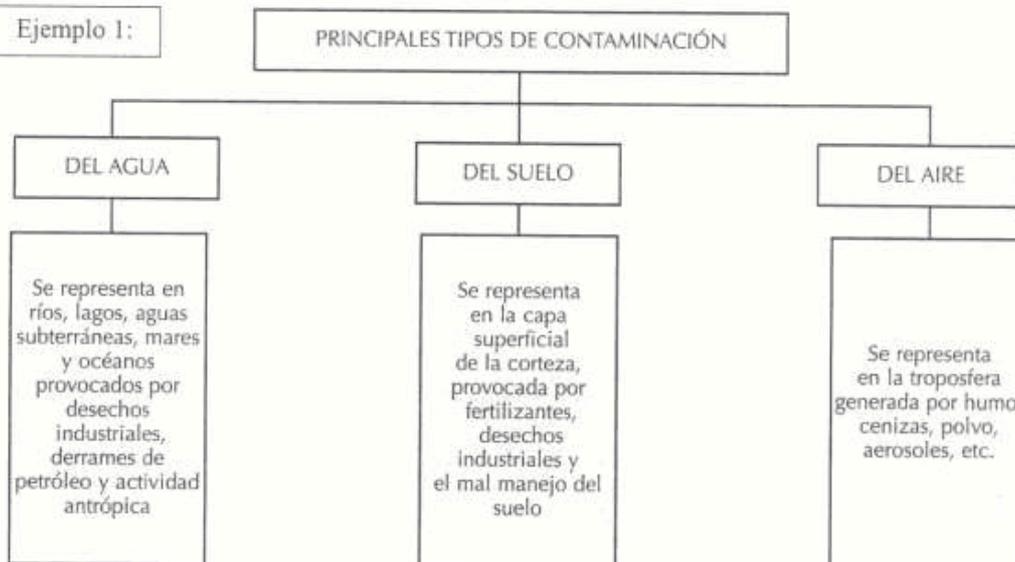
Ejemplo 1:



MAPA COGNITIVO DE CAJAS

Es un esquema que se conforma por una serie de recuadros que simulan cajas o cajones. En la caja superior se anota el tema o idea central. En el segundo nivel se sintetiza la información de cada uno de los subtemas.

Ejemplo 1:



RESUMEN

Es la identificación de las ideas principales de un texto (respetando las ideas del autor). Es un procedimiento derivado de la comprensión de lectura.

Características:

- a) Leer de manera general el tema o texto.
- b) Seleccionar las ideas más importantes.
- c) Buscar el significado de las palabras o términos desconocidos.
- d) Eliminar la información poco relevante.
- e) Redactar el informe final conectando las ideas principales.

SÍNTESIS

Es la identificación de las ideas principales de un texto con la interpretación personal de éste.

Características:

- a) Leer de manera general el tema o texto.
- b) Seleccionar ideas principales.
- c) Eliminar la información poco relevante.
- d) Redactar el informe final con base a la interpretación personal (parafraseada, estructurada y enriquecida).

Ejemplo 1:

UNA MUJER EXCEPCIONAL

Si buscamos la personalidad de una mujer que se adecue a nuestro tiempo, la hallaremos en Hillary Clinton, la esposa del presidente de Estados Unidos. La actual primera dama ha venido a romper los cartabones establecidos, al intervenir en todo lo inherente al gobierno del presidente Clinton y participando junto con él en las decisiones importantes para su país. De ahí que incluso se ha comentado que ella es quien ejerce el control de las decisiones. Hay que destacar al propio tiempo su personalidad profunda y recia. Al respecto, Carolyn Stanley afirma que para Hillary "la vida no es un ensayo, no hay una segunda oportunidad", por lo que procura vivir intensamente cada momento de su tiempo. Además de ser una gran mujer, prestigiosa activista política y destacada abogada, también se ha distinguido por ser una gran madre con Chelsea, con quien mantiene una excelente relación.

IDEAS PRINCIPALES

1. Una mujer que se adecue a nuestro tiempo la hallamos en Hillary Clinton.
2. La actual primera dama ha venido a romper los cartabones establecidos.
3. Ha intervenido en todo lo inherente del presidente Clinton.
4. Participa en las decisiones importantes de su país.
5. Hay que destacar al propio tiempo su personalidad profunda y recia.
6. Procura vivir intensamente cada momento de su tiempo.
7. Gran mujer, prestigiosa activista política y destacada abogada.
8. También se ha distinguido por ser una gran madre con Chelsea.

SÍNTESIS

UNA MUJER EXCEPCIONAL

Hillary Clinton es una mujer de nuestro tiempo que rompe las normas establecidas participando en las decisiones de su país. Su personalidad es profunda y recia; ella vive intensamente cada momento. Prestigiosa activista política, destacada abogada y gran madre.

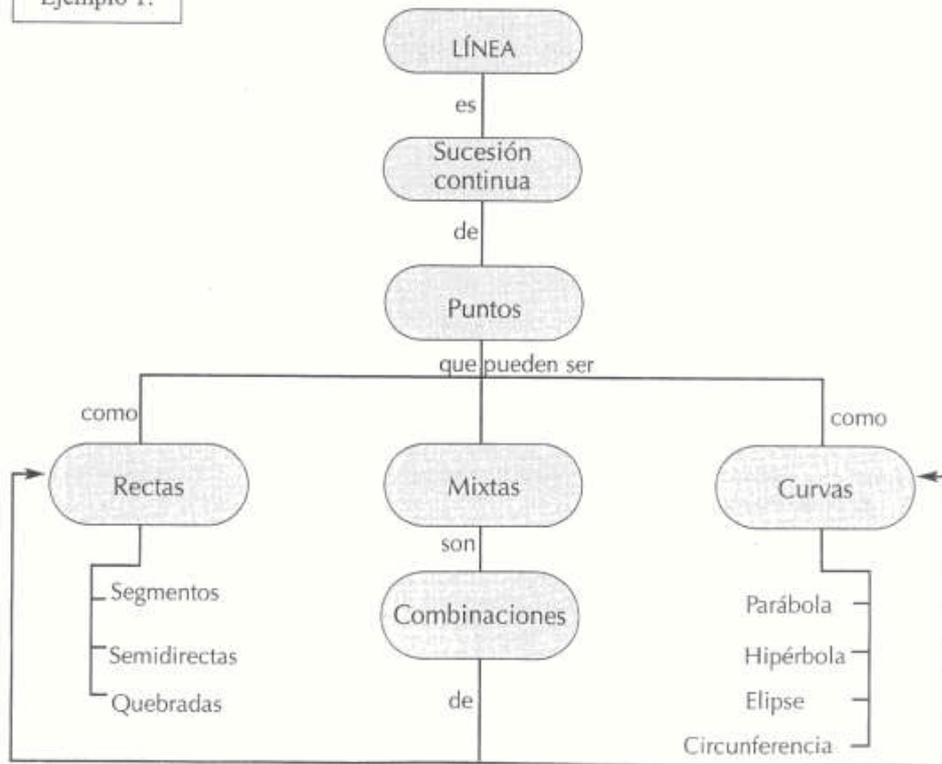
MAPA CONCEPTUAL

Es una estrategia a través de la cual los diferentes conceptos y sus relaciones pueden representarse fácilmente. Los conceptos guardan entre sí un orden jerárquico y están unidos por líneas identificadas por palabras (de enlace) que establecen la relación que hay entre ellas.

Construcción:

- a) Leer y comprender el texto.
- b) Localizar y subrayar las ideas o palabras más importantes (palabras clave).
- c) Determinar la jerarquización de dichas palabras clave.
- d) Establecer las relaciones entre ellas.
- e) Es conveniente unir los conceptos con líneas que se interrumpen por palabras que no son conceptos, lo que facilita la identificación de las relaciones.
- f) Utilizar correctamente la simbología:
 1. Ideas o conceptos.
 2. Conectores.
 3. Flechas (se pueden usar para acentuar la direccionalidad de las relaciones)

Ejemplo 1:



ANALOGÍAS

Es una estrategia de razonamiento que permite relacionar elementos o situaciones cuyas características guardan semejanza.

Características:

- Se eligen los elementos que se desea relacionar.
- Se buscan elementos o situaciones de la vida diaria con los cuales se puede efectuar la relación para facilitar su comprensión.

Ejemplo 1:

Capas de la Tierra	es a	huevo
Como núcleo	es a	yema
Y manto	es a	clara
Como corteza	es a	cascarón
Capas de la Tierra .	=	huevo
núcleo	=	yema
manto	=	clara
corteza	=	cascarón

TÉCNICA UVE

Es una estrategia que sirve para adquirir conocimiento sobre el propio conocimiento, y sobre cómo éste se construye y utiliza.

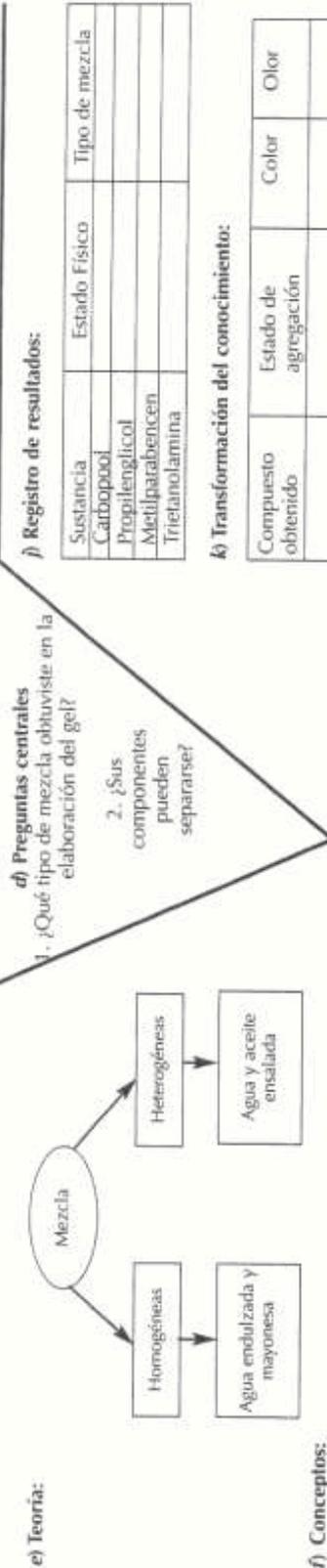
Está formada por los siguientes elementos:

- a) **Parte central:** Título o tema (Tema general apegado al programa)
 - b) **Punto de enfoque:** Fenómeno, hecho o acontecimiento de interés en el aprendizaje.
 - c) **Propósito:** Objetivo de la práctica que contenga tres momentos: ¿Qué voy hacer? (verbo en infinitivo-operación mental), ¿cómo lo voy hacer? (mediante, a través de, por medio de, etcétera), y ¿para qué lo voy hacer?
 - d) **Preguntas centrales:** Son preguntas exploratorias que concuerdan con el propósito y el punto de enfoque para delimitar el tema de investigación.
 - e) **Teoría:** Es el marco que explica el porqué de un comportamiento del fenómeno de estudio. Referente al propósito y punto de enfoque. Se puede desarrollar en forma de estrategia.
-
- f) **Conceptos:** Son palabras clave o ideas principales que no se comprenden, pero que son necesarias para la interpretación de la práctica (vocabulario mínimo cinco).
 - g) **Hipótesis:** Suposición que resulta de la observación de un hecho o fenómeno a estudiar. Debe estar relacionada con las preguntas centrales.
 - h) **Material:** Lista de utensilios requeridos para la práctica, especificando el tipo y calidad a usar.
 - i) **Procedimiento:** Es la secuencia de pasos listados para la realización del experimento, siempre está enfocado a la investigación que nos lleve a responder las preguntas.
 - j) **Registro de resultados:** Pueden ser datos cuantitativos y/o cualitativos, son resultados expresados empleando una estrategia como cuadro organizativo, cuadro comparativo, etcétera. Puede incluir por escrito las observaciones más importantes que el alumno realizó durante el procedimiento como, por ejemplo, fallas, errores o correcciones.
 - k) **Transformación del conocimiento:** Consiste en organizar lógicamente los requisitos a través de esquemas gráficos que permitan proporcionar información (análisis de los resultados para su mejor interpretación a través de gráficas).
 - l) **Afirmación del conocimiento:** Son las respuestas a las preguntas centrales apoyadas en los registros y transformaciones del conocimiento.
 - m) **Conclusiones:** Son los resultados o juicios de valor que se logran con la relación propósito, hipótesis y transformación del conocimiento.

Ejemplo 1:

Práctica No. 1
GEL PARA EL CABELLO

c) Propósito: Elaborar una mezcla homogénea, por medio de la preparación de un gel, con el fin de observar cada una de sus características.



f) Conceptos:
Mezcla:
Homogénea:
Heterogénea:

g) Hipótesis: Si mezclamos perfectamente cada uno de los ingredientes entonces se observará una mezcla homogénea.

Material:	Sustancias
1 probeta de 100 ml.	5 g de carbopool
1 vaso desechable con tapa del No. 0	0.2 g Metilparabencen
1 vaso de precipitados de 400 ml.	2 ml Propilenglicol
2 abatelenguas...	5 ml Trietanolamina
	250 ml agua destilada
	3 gotas Color vegetal
	3 gotas de esencia

h) Procedimiento:

1. En un vaso de precipitados agréguele los 250 ml de agua destilada y agregar el carbopool agitando y poco a poco.
2. Una vez que esté bien disuelto el carbopool, agregarle la trietanolamina.
3. Agregar el Metilparabencen y el Propilenglicol y agitar.
4. Agregar la esencia y el colorante.
5. Si el gel queda muy espeso agregarle un poco más de agua.
6. Vaciar el gel en el vaso desechable y etiquetarlo.

j) Registro de resultados:

Sustancia	Estado Físico	Tipo de mezcla
Carbopool		
Propilenglicol		
Metilparabencen		
Trietanolamina		

k) Transformación del conocimiento:

Compuesto obtenido	Estado de agregación	Color	Olor

l) Afirmación del conocimiento:

- 1.
- 2.

m) Conclusiones:

HISTORIETA

Narración gráfica, visualizada mediante una serie de recuadros dibujados a partir de un tema previamente escrito, en la que existe un personaje central alrededor del cual gira el argumento; este último se explica mediante diálogos breves, movimiento y expresión de los sujetos dibujados.

Características:

- a) Requiere de varios encuadres.
- b) Tiene secuencia lógica.
- c) Describe diversas situaciones.
- d) Tiene estructura de un cuento o novela.
- e) Combina elementos verbales con imágenes.
- f) Su dibujo es artístico.
- g) Casi siempre es seria, se caracteriza por no manejar comicidad.

Ejemplo 1:



CÓMIC

Es un relato de imágenes generalmente acompañado de texto y que expone cada situación de su historia en cuadros. Son obras en las que predominan la acción y los símbolos; su función es recreativa y descriptiva, y su fin es divertir.

Características:

- a) Exposición breve utilizando pocos encuadres.
- b) No requiere de una secuencia cronológica.
- c) Se puede expresar en una sola viñeta.
- d) Dibujo humorístico y caricaturesco.
- e) Los diálogos se indican por medio de globos.

Ejemplo 1:



HIPERTEXTO

Esta estrategia permite profundizar en las definiciones, buscando hasta el final todo lo que nos haga dudar.

Características:

- Se subrayan las palabras más importantes del texto.
- Por medio de puntos de flecha se indica el recuadro en donde se escribe cada una de las definiciones.
- Las definiciones deben ser concretas y precisas.

Ejemplo 1:

Ecuación: Es una **igualdad** donde intervienen **expresiones algebraicas**.

Expresión que indica equivalencia entre las magnitudes que intervienen.

Conjunto de **términos algebraicos**, unidos a través de las operaciones matemáticas: suma, resta.

Un término algebraico está formado por números y variables, unidos por signos de multiplicación o división.

MAPAS MENTALES

Son una forma gráfica de expresar los pensamientos en función de los conocimientos que han sido almacenados en el cerebro. Su aplicación permite expresar los aprendizajes y asociar más fácilmente nuestras ideas.

Características de los mapas mentales:

- a) El asunto o concepto que es motivo de nuestra atención o interés se expresa en una imagen central.
- b) Los principales temas del asunto o concepto irradian la imagen central de forma ramificada.
- c) Las ramas tienen una imagen y/o palabra clave impresa sobre la línea asociada.
- d) Los puntos menos importantes también se representan como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.
- e) Las ramas forman una estructura conectada.

Técnicas a seguir:

I. Énfasis

- Usa siempre una imagen central.
- Usa imágenes en toda la extensión del mapa.
- Usa tres o más colores por cada imagen central.
- Emplea la tercera dimensión en imágenes o palabras.
- Varía el tamaño de las letras, líneas e imágenes.
- Organiza bien el espacio.

II. Asociación

- Utiliza flechas cuando quieras conectar diferentes secciones del mapa.
- Emplea colores y códigos.

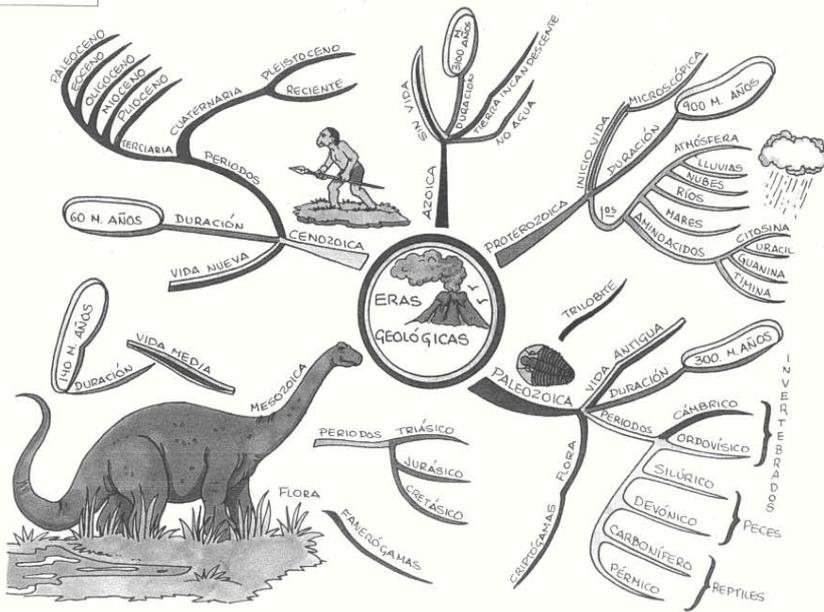
III. Claridad

- Emplea una palabra clave por línea.
- Escribe todas las palabras con letra *script*.
- Anota las palabras clave sobre las líneas.
- La longitud de la línea debe ser igual a la de las palabras.
- Une las líneas entre sí y las ramas mayores con la imagen central.
- Las líneas centrales deben ser más gruesas y con forma orgánica (natural).
- Consigue que los límites enlacen con la rama de la palabra clave.
- Procura tener claridad en las imágenes.
- No gires la hoja al momento de hacer tu mapa.

IV. Estilo personal

- Al hacer un mapa emplea tu estilo personal para manifestar tu creatividad.

Ejemplo 2:



(Tomado de Cervantes 1000)

<http://ica.110mb.com/PEAD/estrategias%20aprender.pdf>

La lectura desde el marco de PISA

PISA es un proyecto comparativo de evaluación impulsado por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos). El objetivo principal de PISA es la evaluación de las aptitudes o competencias que los estudiantes necesitarán a lo largo de la vida. Su grupo objetivo es la población de 15 años que se encuentra en el momento de ingresar a la educación postsecundaria o están a punto de incorporarse a la vida laboral.

El concepto de competencia se refiere a un sistema de acción complejo que abarca las habilidades intelectuales, las actitudes y otros elementos no cognitivos, como motivación, valores y emociones, que son adquiridos y desarrollados por los individuos a lo largo de su vida y son indispensables para participar eficazmente en diferentes contextos sociales. Es decir, la competencia apunta a la capacidad para poner en práctica de manera integrada habilidades, conocimientos y actitudes para enfrentar y resolver problemas y situaciones. Además, es importante considerar que la adquisición de competencias es un proceso que dura toda la vida, y no sólo se obtiene a través de la escuela o el aprendizaje formal, sino mediante la interacción con los demás. Las competencias también se identifican como habilidades complejas. PISA evalúa tres dominios o áreas:

15. **Lectura**
16. **Matemáticas**
17. **Ciencias**

Éstos se organizan, a su vez, en **tres dimensiones: procesos, contenido y contexto o situación**. Los procesos se refieren a las tareas o actividades que se necesitan realizar en el momento de la evaluación. El contenido es el conocimiento que los estudiantes requieren para cada dominio de evaluación. El contexto incluye las circunstancias de aplicación relevantes. La lectura, desde la perspectiva de PISA, es vista como un proceso “activo” que implica no sólo la capacidad para comprender un texto sino la de reflexionar sobre el mismo a partir de las ideas y experiencias propias.

Dimensiones del dominio de lectura

DIMENSIONES	ASPECTOS
<p>Procesos</p> <p>Son las tareas o actividades que se deben demostrar en función de los tipos de tarea que los estudiantes encontrarán en la vida real.</p> <p>Nota: En lectura, con base en los procesos se organizan subescalas.</p>	<p>Se espera que los estudiantes demuestren su capacidad para la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuperación de Información específica, • Interpretación de textos, y • Reflexión y evaluación de éstos.
<p>Contenido</p> <p>Es el tipo de texto que se incluye en la medición de lectura. Hay distintas formas en que el material escrito aparece y en cómo debe ser entendido (muchas y variadas, tales como prosa narrativa o presentación gráfica).</p>	<p>PISA introduce textos continuos y discontinuos.</p> <p>Los textos continuos normalmente están organizados en oraciones y párrafos. También se distingue entre diferentes formas de prosa, como descripción, narración, exposición, argumentación y prescripción.</p> <p>Los textos discontinuos presentan la información de forma diferente en función de su estructura, por ejemplo: impresos, avisos y anuncios, convocatorias, listas, gráficos, formularios, diagramas o tablas.</p>
<p>Contexto o situación</p> <p>Es una clasificación general de los textos basada en el motivo o propósito de su empleo o uso en la medición de la lectura.</p>	<p>Se identifican cuatro situaciones:</p> <p>La situación está definida por el uso al que está destinado el texto. Por ejemplo, una novela, una carta, o una biografía se escriben para uso privado; los anuncios o documentos oficiales, para uso público; un manual o informe, para uso laboral; y un libro de texto o una hoja de ejercicios para uso educativo.</p>

Procesos

1. Recuperación de información

Este aspecto requiere que el lector considere el texto como un todo o desde una perspectiva global. Se puede pedir a los alumnos, por ejemplo, demuestren haber comprendido el texto identificando su tema principal, expliquen el propósito de un mapa o gráfico, refieran un fragmento de texto con una pre pregunta relacionada con la intención global del texto o se centren en más de una referencia específica del texto deduciendo el tema central a partir de la repetición de una categoría específica de información. Para obtener información de forma efectiva, los lectores deben *revisar, buscar, localizar y seleccionar la información relevante*.

En las tareas de evaluación que requieren obtener información, los estudiantes deben identificar los elementos esenciales de un mensaje: su carácter, el momento, la situación, etcétera. Deben cotejar la información proporcionada en la pregunta con información literal o similar en el texto y utilizarla para encontrar la nueva información que se les pida.

Este proceso puede requerir la discriminación entre dos fragmentos similares de información.

2. Interpretación de textos

Este aspecto requiere que los lectores amplíen sus impresiones iniciales procesando lógicamente la información, y así, conseguir una comprensión más completa y específica de lo leído. Entre las tareas que pueden usarse para

evaluar este aspecto se incluyen la comparación y el contraste de información —integrando dos o más fragmentos de información del texto, haciendo deducciones acerca de la relación entre distintas fuentes de información e identificando y enumerando las fuentes de evidencia con objeto de deducir la intención del autor.

3. Reflexión y evaluación de textos

Este aspecto requiere que el lector relacione la información que se encuentra en un texto con conocimientos procedentes de otras fuentes. Los lectores deben valorar las afirmaciones del texto teniendo en cuenta su propio conocimiento del mundo, o bien frente a la información obtenida de otros textos. En muchos casos, los lectores deben ser capaces de justificar su propio punto de vista. Las tareas típicas para la evaluación de este proceso incluyen la aportación de evidencias o argumentos externos al texto, la evaluación de la relevancia de determinados fragmentos de información o de evidencia, la realización de comparaciones con reglas morales o estéticas (estándares), la identificación de información que pueda reforzar los argumentos del autor y la evaluación de la validez de las evidencias o de la información proporcionada por el texto. El conocimiento de elementos tales como la estructura textual, el género y el tono, juegan un papel importante en la reflexión y evaluación. Se pide a los estudiantes que detecten matices en el lenguaje—por ejemplo, comprender la importancia de la elección de un adjetivo al momento de matizar una interpretación—. Las tareas de evaluación incluyen la determinación de la utilidad de un texto concreto para conseguir un propósito determinado, la valoración del uso que hace un autor de determinadas estructuras textuales para conseguir un objetivo preciso y la identificación o comentario del estilo personal del autor y de sus propósitos o actitudes.

Contenido

Uno de los elementos cruciales de PISA es la distinción entre los tipos de texto. Los **textos continuos** están compuestos normalmente por frases que están a su vez organizadas en párrafos y pueden encuadrarse en estructuras más amplias, tales como secciones, capítulos o libros. Los **textos discontinuos**, o documentos, como se les denomina en otros modelos, presentan la información de diversas formas, como impresos, gráficos o mapas.

LECTURA Y SUS NIVELES DE DESEMPEÑO

Niveles de competencia o desempeño en lectura

LECTURA Y SUS NIVELES DE DESEMPEÑO

Niveles de competencia o desempeño en lectura

NIVEL	PUNTAJE
5	más de 625
4	de 553 a 625
3	de 481 a 552
2	de 408 a 480
1	de 335 a 407

p.28

Nivel 5 (más de 625 puntos)

Los estudiantes que dominan el nivel 5 de la escala, son capaces de completar reactivos de lectura sofisticados, tales como los relacionados con el manejo de información difícil de encontrar en textos con los que no están familiarizados; mostrar una comprensión detallada de dichos textos e inferir qué información del texto es relevante para el reactivo; ser capaces de evaluar críticamente y establecer hipótesis, recurrir a conocimiento especializado e incluir conceptos que puedan ser contrarios a las expectativas.

Nivel 4 (de 553 a 625 puntos)

Los estudiantes que dominan el nivel 4 de la escala, son capaces de responder reactivos de lectura difíciles, tales como ubicar información anidada, interpretar significados a partir de sutilezas del lenguaje y evaluar críticamente un texto.

Nivel 3 (de 481 a 552 puntos)

Los estudiantes que dominan el nivel 3 de la escala, son capaces de manipular reactivos de lectura de complejidad moderada, tales como ubicar fragmentos múltiples de información, vincular distintas partes de un texto y relacionarlo con conocimientos familiares cotidianos.

Nivel 2 (de 408 a 480 puntos)

Los estudiantes que dominan el nivel 2 de la escala, son capaces de responder reactivos básicos de lectura, tales como ubicar información directa, realizar inferencias sencillas de distintos tipos, determinar lo que significa una parte bien definida de un texto y emplear cierto nivel de conocimientos externos para comprenderla.

Nivel 1 (de 335 a 407 puntos) o menor (menos de 335 puntos)

Los estudiantes que dominan este nivel, son capaces de realizar sólo los reactivos de lectura menos complejos desarrollados para PISA, como ubicar un fragmento de información, identificar el tema principal de un texto o establecer una conexión sencilla con el conocimiento cotidiano.

Por debajo del nivel 1

Los estudiantes cuyo desempeño se sitúa por debajo de los 335 puntos, son incapaces de realizar el tipo de lectura más básico que PISA busca medir. Esto no significa que no tengan aptitudes para lectura. De hecho, la mayoría de estos estudiantes puede probablemente leer en el sentido técnico de la palabra. Tienen serias dificultades para emplear la lectura como una herramienta eficaz para ampliar, y aumentar sus conocimientos y destrezas en otras áreas; podrían, entonces, estar corriendo el riesgo no sólo para enfrentar dificultades en su transición inicial de la educación hacia el trabajo, sino también de fracasar en beneficiarse de una educación más amplia y de las oportunidades para aprender durante toda su vida. A continuación, se presenta la descripción de las tareas por subescala y nivel de competencia. Recuérdese que las subescalas en lectura corresponden a la dimensión de procesos.p.29

Descripción de las tareas por subescala y niveles de competencia en lectura

Recuperación de información	Interpretación de textos	Reflexión y evaluación
Definiciones		
Se define como la ubicación de uno o más fragmentos de información en un texto.	Es la capacidad de construir significados y generar inferencias a partir de una o más partes de un texto.	Se define como la capacidad de relacionar un texto con la experiencia, los conocimientos o las ideas propias.
Nivel 5		
Localizar y posiblemente ordenar en secuencias o combinar múltiples fragmentos de información anidada profundamente, algunos de éstos pueden residir fuera del cuerpo principal del texto. Inferir qué información del texto es relevante para la tarea.	Establecer el significado presente en un texto expresado con lenguaje muy matizado o bien mostrar una comprensión completa y detallada del mismo.	Evaluar críticamente o formular hipótesis a partir del conocimiento especializado. Tratar con conceptos contrarios a las expectativas y apoyarse en un profundo entendimiento de textos largos o complicados.
Nivel 4		
Localizar y posiblemente ordenar en secuencias o combinar múltiples fragmentos de información anidada, cada uno de los cuales puede requerir cumplir con varios criterios en un texto de forma no familiar. Inferir qué información presente en el texto es relevante para la tarea.	Utilizar un alto nivel de inferencia basada en el texto para comprender y aplicar categorías en un contexto no familiar y para interpretar el significado de un fragmento de texto tomando en cuenta el texto en su conjunto. Tratar con ambigüedades, ideas contrarias a lo esperado e ideas presentadas en enunciados negativos.	Utilizar conocimiento formal o público para formular hipótesis acerca de un texto o para evaluarlo críticamente. Mostrar una comprensión precisa de textos largos o complicados.
Nivel 3		
Localizar y, en ciertos casos, reconocer la relación entre fragmentos de información, cada uno de los cuales puede requerir cumplir con criterios múltiples. Tratar con la información competitiva prominente.	Integrar varias partes de un texto para identificar la idea principal, comprender una relación o interpretar el significado de una palabra o frase. Comparar, contrastar o categorizar tomando en cuenta varios criterios. Tratar con información competitiva.	Realizar conexiones o comparaciones, dar explicaciones o evaluar una característica del texto. Demostrar una comprensión detallada del texto en relación con conocimientos familiares y cotidianos o recurrir a conocimientos menos comunes.
Nivel 2		
Localizar uno o más fragmentos de información, cada uno de los cuales puede ser requerido para cumplir criterios múltiples.	Identificar la idea principal de un texto, comprender relaciones, formar o aplicar categorías simples o interpretar significados dentro de una parte limitada del texto cuando la información no está resaltada y se necesita efectuar inferencias de bajo nivel.	Realizar comparaciones o conexiones entre el texto y el conocimiento exterior, o explicar una característica del texto a partir de experiencias o actitudes personales.
Nivel 1		
Tomar en cuenta un solo criterio para localizar uno o más fragmentos independientes de información expresada explícitamente.	Reconocer el tema principal o el propósito de un autor en un texto sobre un tema familiar cuando la información requerida en el texto es prominente.	Realizar una conexión simple entre la información contenida en el texto y el conocimiento común y cotidiano.

Descripción de las tareas por subescala y niveles de competencia en lectura

Recuperación de información	Interpretación de textos	Reflexión y evaluación
Definiciones		
Se define como la ubicación de uno o más fragmentos de información en un texto.	Es la capacidad de construir significados y generar inferencias a partir de una o más partes de un texto.	Se define como la capacidad de relacionar un texto con la experiencia, los conocimientos o las ideas propias.
Nivel 5		
Localizar y posiblemente ordenar en secuencias o combinar múltiples fragmentos de información anidada profundamente, algunos de éstos pueden residir fuera del cuerpo principal del texto. Inferir qué información del texto es relevante para la tarea.	Establecer el significado presente en un texto expresado con lenguaje muy matizado o bien mostrar una comprensión completa y detallada del mismo.	Evaluar críticamente o formular hipótesis a partir del conocimiento especializado. Tratar con conceptos contrarios a las expectativas y apoyarse en un profundo entendimiento de textos largos o complicados.
Nivel 4		
Localizar y posiblemente ordenar en secuencias o combinar múltiples fragmentos de información anidada, cada uno de los cuales puede requerir cumplir con varios criterios en un texto de forma no familiar. Inferir qué información presente en el texto es relevante para la tarea.	Utilizar un alto nivel de inferencia basada en el texto para comprender y aplicar categorías en un contexto no familiar y para interpretar el significado de un fragmento de texto tomando en cuenta el texto en su conjunto. Tratar con ambigüedades, ideas contrarias a lo esperado e ideas presentadas en enunciados negativos.	Utilizar conocimiento formal o público para formular hipótesis acerca de un texto o para evaluarlo críticamente. Mostrar una comprensión precisa de textos largos o complicados.
Nivel 3		
Localizar y, en ciertos casos, reconocer la relación entre fragmentos de información, cada uno de los cuales puede requerir cumplir con criterios múltiples. Tratar con la información competitiva prominente.	Integrar varias partes de un texto para identificar la idea principal, comprender una relación o interpretar el significado de una palabra o frase. Comparar, contrastar o categorizar tomando en cuenta varios criterios. Tratar con información competitiva.	Realizar conexiones o comparaciones, dar explicaciones o evaluar una característica del texto. Demostrar una comprensión detallada del texto en relación con conocimientos familiares y cotidianos o recurrir a conocimientos menos comunes.
Nivel 2		
Localizar uno o más fragmentos de información, cada uno de los cuales puede ser requerido para cumplir criterios múltiples.	Identificar la idea principal de un texto, comprender relaciones, formar o aplicar categorías simples o interpretar significados dentro de una parte limitada del texto cuando la información no está resaltada y se necesita efectuar inferencias de bajo nivel.	Realizar comparaciones o conexiones entre el texto y el conocimiento exterior, o explicar una característica del texto a partir de experiencias o actitudes personales.
Nivel 1		
Tomar en cuenta un solo criterio para localizar uno o más fragmentos independientes de información expresada explícitamente.	Reconocer el tema principal o el propósito de un autor en un texto sobre un tema familiar cuando la información requerida en el texto es prominente.	Realizar una conexión simple entre la información contenida en el texto y el conocimiento común y cotidiano.

ENLACE en Educación Media Superior

La prueba ENLACE se aplica en Educación Media Superior para conocer en qué medida los jóvenes son capaces de poner en práctica, ante situaciones del mundo real, conocimientos y habilidades básicas (lectora y matemática) adquiridas a lo largo de la trayectoria escolar.

ENLACE

La *Habilidad Lectora* se define como: “*La capacidad de un individuo para comprender, utilizar y analizar textos escritos, con el fin de alcanzar sus propias metas, desarrollar el conocimiento y el potencial personal, y participar en la sociedad*”. Con base en la definición anterior se evalúan los siguientes procesos: Extracción e Interpretación y Reflexión.

INSUFICIENTE	Sólo eres capaz de identificar elementos que se encuentran de manera explícita en textos narrativos y expositivos, ya sean acciones, hechos, episodios, personajes o sus características. Realizas inferencias sencillas sobre las acciones de los personajes y estableces relaciones entre dos o más elementos. Identificas si la estructura de algunas partes del texto es adecuada al contenido que presenta.
ELEMENTAL	Relacionas elementos que se encuentran a lo largo del texto y/o en glosarios. Comprendes el texto de forma completa y detallada, y sintetizas su contenido global. Inferes relaciones del tipo: problema-solución, causa-efecto, comparación-contraste. Estableces relaciones entre la postura del autor y la información que apoya su punto de vista, por ejemplo: un hecho, un dato, el contexto, etcétera. Reconoces la función que cumplen las tablas de los textos expositivos. Evalúas la estructura del texto en relación a su contenido.
BUENO	Ubicas e integras diferentes partes de un texto. Reconoces la idea central y comprender relaciones del tipo: problema-solución, causa-efecto, comparación-contraste. Inferes el significado de palabras, así com la relación entre párrafos e ideas. Reconoces la postura del autor. Relacionas la información que se presenta en el texto y la que se encuentra en tablas.
EXCELENTE	Haces inferencias complejas para construir una interpretación global del texto. Comprendes la información contenida en tablas y esquemas y la relacionas con el contenido del texto. Estableces relaciones entre argumentos y contraargumentos. Analizas si la organización, las expresiones y los recursos que utiliza el autor son adecuados al tipo de texto y a su destinatario.

http://enlacemedia.sep.gob.mx/que_temas.html 25 de nov 08

BIBLIOGRAFÍA

1. Coronado Juan, **Para leer mejor**, LImusa, México, 1998, 228 pp.
2. Gracida Juárez Ysabel, **Leer y escribir , actos de descubrimiento**, Edere, México 2000.
3. Cázares González Fidel G: **Estrategias cognitivas para una lectura crítica**, Trillas, México, 2000
4. González Fernández Antonio. **Estrategias de Comprensión lectora**. Edit. Síntesis.España,2004.
5. Frida Díaz B., y Hernández Rojas, G. **Estrategias docentes para un aprendizaje significativo**. Edit. McGraw Hill.México, 2002.pp.231-347
6. Pisa para docentes. **La evaluación como oportunidad de aprendizaje**. INEE. México, 2005.
7. Ruffinelli, Jorge: **Comprensión de la lectura**, Trillas, México,2007
8. Calendario de Valores de CFE 2008.
9. <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=394>
10. http://www.proyectosalohogar.com/Sagrado_contenido/Contenido_Resumen_Sintesis.htm
11. http://enlacemedia.sep.gob.mx/que_temas.html 25 de nov 08
12. <http://ica.110mb.com/PEAD/estrategias%20aprender.pdf>
13. <http://www.educar.org/articulos/Lahabilidadlectora.asp>

CRÉDITOS

Dr. Cándido Navarro Ramírez
Director General

Ing. José Manuel Rivera Arau
Subdirector Técnico

Lic. Rosa Edith Ferrer Palacios
Subdirectora de Evaluación Escolar

Lic. Gonzalo Jácome Cortes
Jefe del Departamento Técnico Pedagógico

Lic. Juan Luís Uscanga Salazar
Jefe de la Oficina de Planeación Educativa

Lic. Sandra Rafaela Blanco
Jefa de la Oficina de Desarrollo Educativo

Lic. María Luisa Arizmendi Castillo
Responsable de la Mesa Técnica de Formación Continua

Lic. Angélica Capistrán Robledo
Elaboración de Antología

Lic. Piedad Hernández López
Psic. Elizabeth López Hernández
Colaboración