

Lectura Rápida Comprensiva.

Talleres.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

- ❖ -Incrementar la velocidad de lectura comprendida.
- ❖ -Erradicar los malos hábitos de lectura.
- ❖ -Dominar técnicas eficaces de estudio.
- ❖ -Mejorar el nivel de concentración.
- ❖ -Optimizar la retención del material leído.

INTRODUCCION

La Lectura Rápida es un descubrimiento, no un invento. Ha habido lectores veloces desde hace siglos. Los métodos y técnicas que están hoy al alcance de todos nosotros, son precisamente el producto de un prolongado y detenido estudio y observación de aquellas personas -de las más variadas profesiones- para descubrir los sistemas que inconscientemente empleaban, y les hacían descollar como lectores hábiles, activos y veloces.

Napoleón leía y estudiaba con una rapidez increíble la técnica de todas las grandes batallas libradas anteriormente. Balzac era un lector insaciable: André Maurois, -en su estudio biográfico-, revela que "...Su ojo abarca siete a ocho líneas a la vez, bastándole, con frecuencia, unas pocas palabras de la frase para interpretarla...". Theodore Roosevelt (presidente de los EE.UU. entre 1901 y 1904) acostumbraba a leer tres libros por día durante su estadía en la Casa Blanca. El ex presidente de Francia general Charles De Gaulle -por ejemplo- no recibía a ningún jefe de estado sin antes conocer sus discursos más recientes y haber estudiado muy cuidadosamente un importante archivo que le aportaba el máximo de información sobre su futuro visitante.

Transcribimos seguidamente algunos pasajes del libro "John F. Kennedy, president" de Hugh Sidey (editorial Atheneum, 1964).

"...Sus lecturas alcanzaban proporciones exorbitantes... Los periodistas se encontraban con que leía la totalidad de sus escritos, y les llamaba a veces para alabarlos o para censurarlos. Hojeaba cinco periódicos con el desayuno. En voraces hojeadas podía asimilar un informe difícil sobre economía. LEIA DE MIL DOSCIENTAS A DOS MIL palabras por minuto y quizás más rápido aún cuando el tema era sencillo. Los miembros de su plana mayor debían esconder las revistas y los libros. Si los dejaban sobre una mesa o escritorio eran presa de la avidez insaciable del lector Kennedy. Cuando solicitó una detallada información acerca de Cuba y del encumbramiento de Castro, se le presentó un voluminoso documento redactado por funcionarios. Tímidamente, uno de sus ayudantes sugirió que Kennedy leyera la sinopsis, pero el presidente desechó la sugerencia con un ademán, enfrascándose en la lectura del informe. Iba a la esencia del asunto. Leía los periódicos desde la primera página. Examinaba los titulares, recorría con la vista los textos de interés secundario, dedicaba unos segundos a las informaciones más importantes, lo que le bastaba para extraer el jugo. Se detenía en la página editorial, dando sin embargo más importancia a los columnistas, que a los artículos editoriales de los mismos. Kennedy tenía debilidad por los aciertos de expresión preguntándose a veces, en que proporción la fama de Winston Churchill se debía al uso acertado de las palabras. Leía con frecuencia las memorias de Churchill, sólo para saborear la perfección de su estilo. Kennedy afirmaba que su libro favorito era "Melbourne", de lord David Cecil: la vida de William Lamb, uno de los primeros ministros de la reina Victoria.

Los investigadores de la vida de Kennedy que buscaron rápidamente un ejemplar de ese libro en las bibliotecas públicas, se encontraron con que en él se describe una clase dirigente que tiene remota semejanza con el clan Kennedy. Aunque el presidente solía leer literatura no novelesca, a veces se apartaba de esa norma. Los fanáticos de los relatos policiales

descubrieron que era entusiasta de una figura creada por Ian Fleming: El agente del servicio secreto británico James Bond, luchador infatigable. Un investigador confeccionó una lista del material impreso que consumía Kennedy y resultó que, además de su dieta ordinaria de periódicos y revistas, en sólo unos días había leído "The necessity for choice" de Henry Kissinger, grueso volumen sobre la guerra nuclear; "Turmoil and tradition", historia de la vida y la época de Henry Stimson, escrito por Elting Morrison; "The longest day" por Cornelius Ryan; "The liberal hour", colección de ensayos de John Kenneth Galbraith, y fragmentos de un compendio sobre pruebas nucleares.

Cuando era senador, Kennedy tomó un curso de lectura rápida, aunque ya antes era un lector de extraordinaria rapidez. La afición de Kennedy a la lectura era grata a los escritores, editores y funcionarios públicos, pero había en Washington otro hombre que se mostraba aún más satisfecho. Era A. T. Schrot, un republicano propietario del Cosmopolitan Newstand, situado en la calle 15. Allí compraba la Casa Blanca la mayoría de sus diarios y revistas. Cuando Kennedy llegó a la presidencia, el negocio de Schrot con la Casa Blanca aumentó en un 400 por ciento. Cuando se extendió la noticia de que John F. Kennedy leía más de mil doscientas palabras por minuto, su plana mayor tomó cursos de lectura rápida, e incluso se creó una clase especial en la Casa Blanca...". Hasta aquí, lo que nos indican los historiadores antiguos y contemporáneos. Pues leer rápida y eficazmente no está reservado hoy en día a algunos privilegiados, ni constituye una rara cualidad; pero sí un triunfo que cada uno puede tener a su alcance al decidirse a aprender y emplear las técnicas adecuadas.

EL BAJO ÍNDICE DE LECTURA ES UNO DE LOS PRINCIPALES OBSTÁCULOS PARA EL DESARROLLO Y EL EMPLEO EN COLOMBIA.

El bajísimo índice de lectura sitúa a nuestro país en unos niveles que obligan a la sociedad a emprender acciones que amplíen y hagan más accesible esa inagotable y apasionante fuente de conocimiento que son los libros.

Una prueba sobre progreso internacional en competencia de lectura realizada por la International Association for the Evaluation of Educational Achievement, ubicó a Colombia en el puesto 30 entre 35 países participantes. Triste consuelo: por debajo quedaron Argentina, Irán, Kuwait, Marruecos y Belice. En la prueba participaron 5.247 estudiantes, 4.872 padres de familia y 189 docentes colombianos, y sus resultados indicaron que a nuestros estudiantes les hace falta análisis al leer. No obstante que Colombia comparte con otros seis países, uno de ellos Estados Unidos, más de nueve horas de lectura semanales en las aulas escolares, promedio superior al de la mayoría de las naciones, incluidas las europeas.

Otra investigación, realizada hace tres años en 11 ciudades del país por el Ministerio de Educación y el de Cultura, la Cámara Colombiana del Libro, el Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (Cerlalc) y Fundalectura, demostró que el problema no reside solamente en la falta de hábito sino también de acceso a los libros. Sólo el 8 por ciento de los hogares colombianos posee más de 100 libros y en el 62 por ciento de ellos no los hay, o se tienen menos de 25, principalmente textos escolares.

Por otra parte, Colombia está muy por debajo de los estándares internacionales

establecidos por la Unesco y la Ifla (International Federation of Libraries Association), según los cuales en el sistema de bibliotecas públicas de un país debe haber por lo menos dos libros por habitante. Colombia cuenta con 4,2 millones de volúmenes en su sistema de bibliotecas públicas, lo que equivale a un libro para cada 10 habitantes. Este es uno de los indicadores más escandalosos de nuestro subdesarrollo.

El Plan Nacional de Lectura y Bibliotecas, incluido en el Plan de Desarrollo, apunta a dotar, en el primer año, a 100 municipios con bibliotecas de 2.000 volúmenes, computador y *software*. Además, contempla un gran programa de formación, promoción y fomento de la lectura, con participación activa de Fundalectura. Esta entidad, a propósito, lanzará durante la Feria un nuevo programa llamado 'Leer en familia', encaminado a animar a los padres a leer con sus hijos desde edades tempranas para que los libros sirvan como puentes entre unos y otros. Es un proyecto basado en exitosas experiencias internacionales, como la realizada en la Gran Bretaña con el programa Bookstart, dirigido a las madres con hijos recién nacidos.

Ojalá iniciativas como estas se multipliquen y amplíen. La Feria es la ocasión más propicia para que se abran espacios de discusión sobre el porqué de la baja densidad de lectura y la importancia de los libros como motores de la identidad cultural, del empleo y del desarrollo.

La presencia de invitados especiales de la categoría de Susan Sontag y Mario Vargas Llosa seguramente animará la discusión. Lo cierto es que hay que vencer la

obstinada resistencia del público a aceptar la lectura como uno de los ejercicios más enriquecedores para el progreso de los individuos y de las naciones.

Está demostrado que los países más adelantados poseen altos índices de lectura (entre 7 y 10 libros anuales por habitante), mientras que los pueblos subdesarrollados arrojan índices precarios (entre medio y un libro al año por habitante). Tal es el caso de América Latina, sin excepción. Pero el hecho de que se trate de un problema generalizado no significa que no pueda y deba ser encarado y resuelto. Este es el gran desafío que se plantea por igual a

educadores, padres de familia y estudiantes y que debe ser enfrentado con el decidido apoyo de las autoridades en todos sus niveles.

La Feria del Libro es el espacio ideal para reflexionar sobre todos estos temas y sobre las grandes reformas que el país necesita en materia cultural y educativa para superar, más pronto que tarde, esa especie de muralla a su progreso que significa el penoso índice de lectura.

EL TIEMPO. Abril 24 de 2003

Número de palabras: 776

TALLER NÚMERO 1

RECUERDA QUE...

Se escribe **B**

- ✓ Después de **M**: **com**binar,
- ✓ Antes de consonantes: **obj**eto

LECTURA 1.

OBJETIVO: Evaluar tu velocidad y nivel de comprensión

INSTRUCCIONES: Con el cronómetro registra el tiempo que inviertes en la lectura y verifica el grado de comprensión. Registra los datos en la tabla anexa al final de la cartilla, para que conozcas tu progreso.

NUEVA TECNOLOGÍA TOSHIBA ANUNCIA LANZAMIENTO DE TINTA BORRABLE PARA IMPRESORAS

TOKIO – La empresa japonesa Toshiba anunció el lanzamiento en diciembre de una nueva tinta borrable y unas impresoras que eliminan el texto y las imágenes de las hojas de papel para permitir su utilización de nuevo. La nueva máquina borradora “e-Blue” utiliza un tratamiento calorífico para la eliminación de imágenes y textos impresos con un tóner de tinta borrable en entre 400 y 500 páginas al mismo tiempo.

El proceso lleva tres horas, y permitirá a las compañías reutilizar el papel y reducir los gastos de oficina. “Más allá de las nuevas herramientas, como el ‘e-mail’, y el desarrollo de todo tipo de tecnologías inalámbricas, a la gente le gusta tener las cosas en papel,” dijo el portavoz de Toshiba Junichi Nagaki. “No creemos que la demanda de papel vaya a desaparecer por completo.”

Toshiba lanzará el tóner y la máquina borradora, que los minoristas venderán en cerca de 300.000 yens (2.744 dólares), el 8 de diciembre en Japón. La venta apunta a empresas y a organizaciones del sector público que utilizan impresoras láser. Para los nostálgicos, la compañía también ofrecerá marcadores y bolígrafos borrables. El papel representa un 40% del derroche de oficina en Japón, dijo Toshiba. Cerca de un 60% del mismo se recicla.

Fuente: Reuters

Número de palabras 224



COMPRESION DE LECTURA

Contesta Falso (F) o Verdadero (V) según el caso.

1. Toshiba anunció el lanzamiento de una nueva tinta borrable ()
2. La nueva máquina borradora utiliza un tratamiento calorífico para la eliminación de imágenes y textos entre 600 y 700 páginas ()
3. El toner y la máquina borradora costará aproximadamente 500.000 yenes ()
4. La venta estará dirigida a estudiantes y personas particulares ()
5. El papel representa un 60% de derroche de papel en la oficina de Japón ()

EJERCICIO DE ATENCION

OBJETIVO: Mejorar el nivel de concentración, desarrollar la percepción y comprobar amplitud del vocabulario

CO	DA	TO
MO	SA	RA
LI	PA	CER

Instrucciones:

Dispones de tres (3) minutos para formar con las sílabas anteriores :

20 palabras de dos sílabas

10 palabras de tres o más sílabas

CALIFICACIÓN: Suma un punto por cada palabra de dos sílabas, suma dos puntos por cada palabra que hayas escrito de tres sílabas y suma tres puntos por las palabras de más de tres sílabas.

Total puntos: _____

RECUERDA QUE...

Se escribe con **B**

- ✓ Palabras que terminen en **BILIDAD**. Excepto movilidad, servilidad y civilidad
- ✓ El pretérito imperfecto : Estudi**aba**

LECTURA 2.

OBJETIVO: Detectar y erradicar el mal hábito de la vocalización

INSTRUCCIONES: Al momento de ir leyendo cada uno de los párrafos repite en voz alta la palabra TRABAJO, luego escribe lo que hayas entendido, no importa que sean sólo palabras sueltas, repite este ejercicio hasta que tengas una idea clara de lo que expresa el autor en su artículo.

PUBLICIDAD: CARTELES

Fue el primer gran medio de publicidad exterior. Se desarrolló entre finales del siglo XIX y principios del XX. Fueron los franceses los pioneros en este medio, y posteriormente se extendió por toda Europa. En España los encargados de hacer los carteles eran pintores como *Ramón Casas*, *Sorolla*, *Gaudí* y *Unceta*, éste último pionero en el uso de litografías para la elaboración de carteles.

VALLAS

Su desarrollo fue paralelo al del automóvil (algo lógico, por otra parte). Se estabilizó definitivamente en 1962, cuando apareció la empresa "Red de Publicidad Exterior".

RADIO

Radio Ibérica y Radio Barcelona fueron las pioneras en el uso de la radio como instrumento comercial, allá por el año 1923. Posteriormente la publicidad en radio ha evolucionado mucho, pero al principio se fundamentaba en una base musical extremadamente larga, como por ejemplo la recuperada "Canción del Cola-Cao".

Prensa

Fue el primer medio donde aparecieron los anuncios tal y como los conocemos hoy, ya que la prensa también fue el primer medio en aparecer. Al principio los anuncios eran para mejorar la salud, para evitar la calvicie, remedios milagrosos contra los sabañones... Posteriormente aparecieron los primeros anuncios de coches (de las marcas Ford y Buick) y productos de belleza femeninos.

Cine y television

El cine ha evolucionado mucho desde 1895, y también la publicidad en este medio. En un primer momento, en los años 40, la publicidad en el cine se limitaba a emitir imágenes fijas que anunciaban todo tipo de productos, dirigidos a un público muy generalista. Posteriormente aparecieron los filmlets, que eran spots de televisión pero adaptados al

cine. Hoy en día se siguen utilizando los filmlets, pero los avances tecnológicos han dejado muy atrás aquellos anuncios en blanco y negro.

La televisión ha seguido un desarrollo similar, aunque en este caso era la junta de Radio Televisión Española la que decidía, allá por el año 1961, los anuncios que se podían emitir y los que no. Eran otros tiempos.

Tomado de <http://www.terra.es/personal/rekello/histpubli.htm>
Número de palabras 326

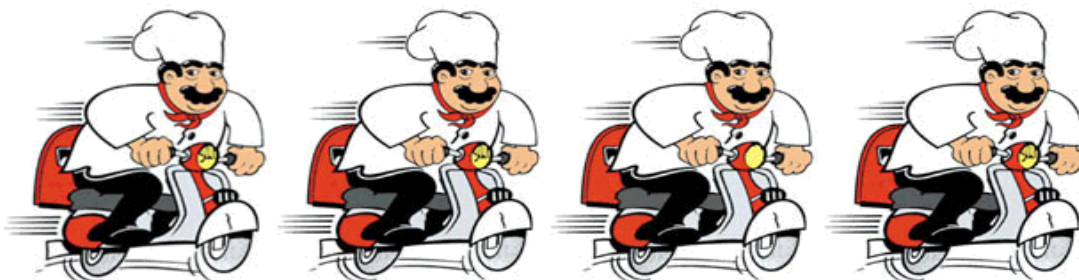
COMPRESION DE LECTURA

Responde **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. Los ingleses fueron los pioneros de los carteles ()
2. Las vallas se estabilizaron definitivamente en 1962, con la aparición de "Red de Publicidad General" ()
3. La publicidad en radio se fundamentaba en una base musical extremadamente larga ()
4. La prensa fue el primer medio publicitario en aparecer ()
5. En los años 40, la publicidad en el cine se limitaba a publicitar productos para la salud ()

EJERCICIO : ATENCIÓN Y AGILIDAD MENTAL

OBJETIVO: Lograr que te concentres y agilices tu mente



Observa durante 30 segundos las anteriores imágenes y contesta:
¿Cuál de las cuatro es diferente? ¿Dónde se encuentra la diferencia?

Señala la respuesta correcta:

RECUERDA QUE...

Se escribe con **B**

- ✓ Palabras que inicien con **BU**. Excepto vuestro, vulgar, vulnerable
- ✓ Palabras que inicien con los prefijos **BEN, BENE, BI, BIS, BIO, BIBLIO**

LECTURA 3.

OBJETIVO: Controlar velocidad de lectura y nivel de comprensión utilizando alguna de las técnicas de lectura vistas en clase.

INSTRUCCIONES: Utiliza el cronometro para medir el tiempo que inviertes en la lectura, y después debes verificar el nivel de comprensión.

INGENIERÍA NUEVO TIPO DE SILENCIADOR PARA AUTOMÓVILES

Los estudios de varios ingenieros de la Ohio State University han permitido mejorar una tecnología que dará lugar a la fabricación de silenciadores para coches más efectivos. Un sistema de escape de gases menos ruidoso o más duradero será especialmente bienvenido en las grandes ciudades.

El diseño, que incorpora fibra de vidrio, está siendo optimizado gracias a varias herramientas informáticas. Gracias a su inferior peso y a su resistencia a la corrosión, los nuevos silenciadores realizarán su trabajo durante más tiempo y de forma más efectiva, evitando que su envejecimiento convierta a los automóviles en fuentes de ruido intolerables. Además, ayudará a los motores a funcionar de manera más eficiente.

El proyecto, encabezado por Ahmet Selamet, profesor de ingeniería mecánica en los Flow, Engine, and Acoustics Research Laboratories de la citada universidad, se ha desarrollado durante varios años. El principal reto era hallar un modo de controlar el ruido y las emisiones de gases sin bloquear el flujo de estos últimos procedentes del motor.

Por supuesto, si taponáramos el tubo de escape, evitaríamos los ruidos, pero los motores necesitan respirar para llevar a cabo su trabajo, de modo que los ingenieros deben alcanzar un compromiso entre ambas necesidades.

Para lograrlo, Selamet partiría de un diseño europeo que ya contenía fibra de vidrio. El objetivo sería reducir su complejidad y su peso, y mejorar el rendimiento del motor, manteniendo o mejorando los niveles de ruido.

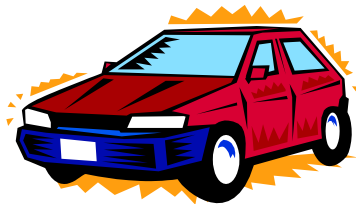
Los silenciadores con fibra de vidrio se han usado en Europa y Japón durante años, pero en pocos otros sitios. En Norteamérica, se emplean cámaras metálicas o deflectores para hacer más lento el flujo de gases o redireccionarlos. El problema de este sistema es que el flujo puede quedar restringido, incrementando la presión. Cuando ello ocurre, parte del trabajo de los motores se desperdicia empujando a los gases a través del sistema de escape. Con un diseño interior más simple, un silenciador lleno de fibra de vidrio podría causar menos presión y por tanto aumentar el rendimiento de los motores.

En Europa se ha usado también un tipo de fibra de lana, pero éstas son tan cortas que pueden romperse y salir disparadas por el escape, aumentando el ruido. La fibra de vidrio, en cambio, es más larga, y al estar entretrejida no puede desprenderse tan fácilmente. También puede resistir mayores temperaturas.

La aportación de Selamet a esta tecnología consiste en la preparación de unas herramientas informáticas que optimizan al máximo el diseño de los silenciadores repletos de fibra de vidrio, ajustándolos a los diferentes tipos de automóviles.

Tomado de www.Amazings.com

Número de palabras 422



COMPRESION DE LECTURA

1. Varios ingenieros de la Ohio State University han mejorado la tecnología para fabricar silenciadores de carros ()
2. El diseño incorpora fibra de óptica ()
3. Por su resistencia a la corrosión y su inferior peso, los nuevos silenciadores realizarán su trabajo más efectivamente ()
4. Los ingenieros deben controlar el ruido y las emisiones de gases sin bloquear el flujo de los últimos ()
5. El objetivo es mejorar el rendimiento del motor, manteniendo o mejorando los niveles de ruido ()

EJERCICIO 1.

OBJETIVO: Ampliar tu campo visual, perfeccionar tu percepción, mejorar tu ortografía y manejo de vocabulario.

Instrucciones:

- Lee las palabras de cada columna deslizando la mirada de una forma rápida. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 1 y 2. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 3 y 4. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, cuenta las palabras que empiecen por vocal, luego las palabras que inicien por consonante

- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, encuentra el número de palabras que empiecen por vocal y terminen en consonante.

ambigüedad
 bucear
 Habichuela
 benevolencia
 abastecer
 vagabundo
 exhibición
 turbina
 servicial
 alvéolo

atrevido
 bienvenida
 elaboraban
 describir
 aborigen
 bisiesto
 habitar
 burguesía
 visibilidad
 abreviado

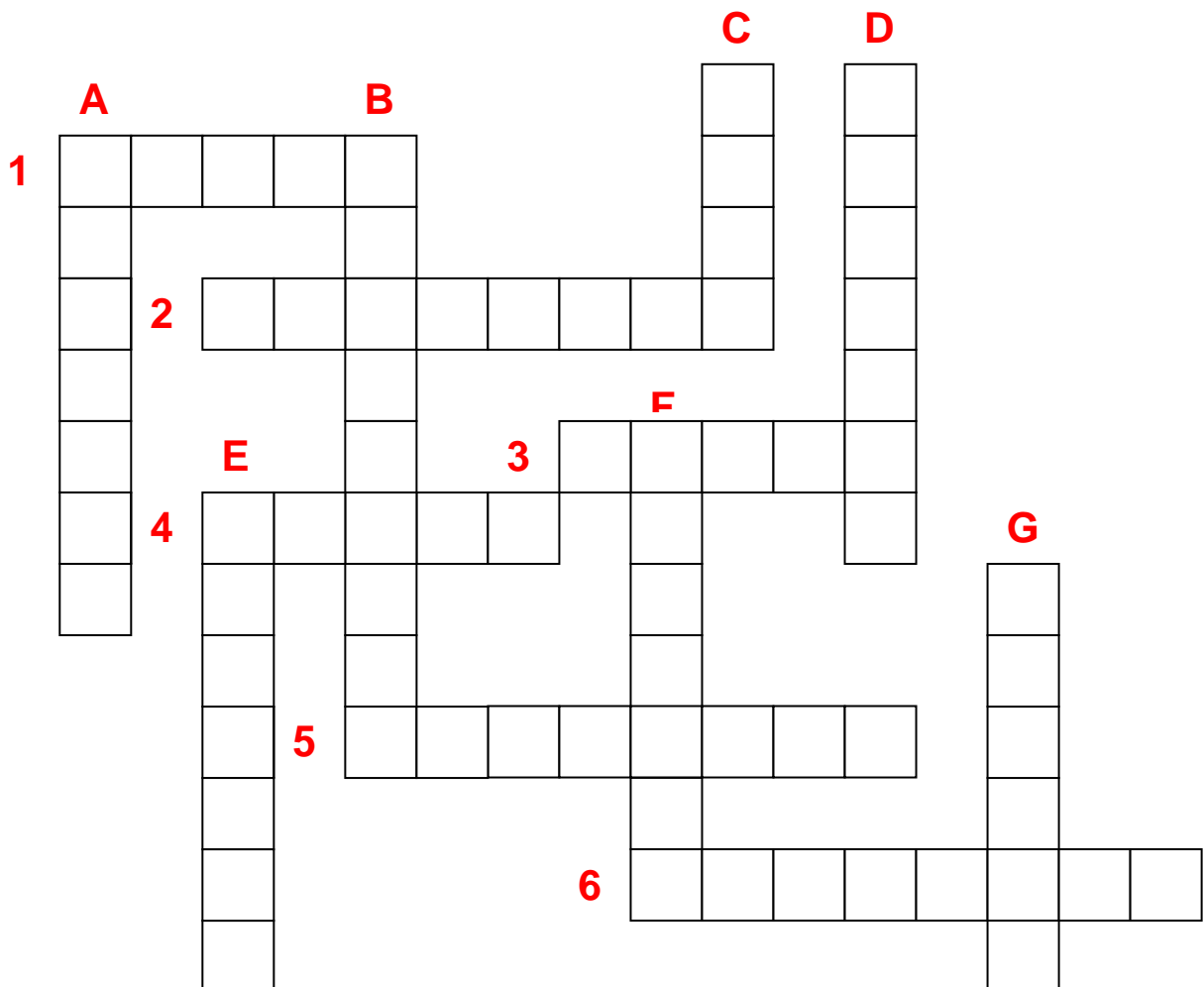
zambullir
 lavanda
 beneplácito
 rival
 bienhechor
 flexibilidad
 abatir
 hebra
 bulevar
 alborada

vulnerable
 ambicioso
 precavido
 bilateral
 vulgo
 probabilidad
 bizco
 embrollo
 absolver
 abstracto

EJERCICIO 2.

OBJETIVO: Ampliar tu vocabulario, mejorar tu ortografía.

INSTRUCCIONES: Diligencia el crucigrama tanto horizontal como verticalmente de acuerdo con las definiciones o sinónimos dados.



HORIZONTALES

1. Partido, grupo
2. Anfibio (inv.)
3. Devota
4. Conciso
5. Consagrar
6. Agresivo

VERTICALES

- A. Abertura
- B. Provecho (Inv.)
- C. Soporte (Inv.)
- D. Combate (Inv.)
- E. Estandarte
- F. Pócima (Inv.)
- G. Croquis (Inv.)

TALLER NÚMERO 2

RECUERDA QUE...

Se escribe con **C**

- ✓ El plural de las palabras que terminen en **Z.** : cruz- cruces
- ✓ Diminutivos **CITO-A, CILLO-A** cuando no tenga S la última sílaba de la palabra primitiva: hombre - hombrecito

LECTURA 4

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en cada uno de los renglones de la columna

INSTRUCCIONES. : Lee el artículo manteniendo una sola fijación en la línea vertical que atraviesa cada columna por su centro

INGENIERÍA ENERGÍA EÓLICA MÁS BARATA

La popularidad del aprovechamiento de la energía del viento crece en todo el mundo. Debido a ello, los ingenieros se esfuerzan por reducir el coste de su explotación, así como en el diseño de turbinas más eficientes que produzcan más energía.

Las turbinas actuales ya son bastante rentables en los lugares

considerados como ventosos. El objetivo ahora es extender esta eficacia a otros sitios que no lo sean tanto. Para ello, es necesario hacer que el área de barrido del rotor sea mayor, y que el ritmo de rotación disminuya.

Esto no es fácil, pero los ingenieros ya están buscando formas de

construir palas más fuertes, las cuales podrían fabricarse con un híbrido de fibras de carbono-grafito y fibra de vidrio. El personal de los Sandia National Laboratories, en el Wind Energy Technology Department, está trabajando desde hace tiempo en esta área. Paul Veers, su director, afirma que esperan disponer de

palas experimentales listas para ser probadas el próximo verano. Serán más ligeras y rígidas que las utilizadas en la industria actualmente.

En el transcurso de los últimos 10 años, el coste de la producción de energía eólica ha descendido de manera dramática. En los lugares más ventosos, ha alcanzado un precio de 2,5 a 5 centavos de dólar por kW/h. Son cifras competitivas pero la rentabilidad baja mucho en los puntos donde el viento no sopla tan fuerte. Por eso son aún necesarias reducciones de coste en algunos componentes. Indirectamente, este

esfuerzo deberá beneficiar a toda la industria eólica, sea cual sea su localización.

En Europa, la energía del viento es cada vez más popular y los fabricantes del Viejo Continente han empezado a construir máquinas muy grandes. Se emplean a menudo frente a las costas, donde los vientos son constantes y fuertes. Pero hacer más grandes las turbinas provoca un aumento de las cargas que debe tenerse en cuenta desde el punto de vista de la ingeniería.

Las turbinas comerciales más utilizadas tienen palas de 35 metros, situadas sobre torres de

65 a 80 metros de altura. Cada una produce unos 1,5 megavatios. Las palas se hacen sobre todo de fibra de vidrio, aunque algún fabricante europeo emplea madera.

Los prototipos de palas con nuevos materiales se construirán en Sandia a "pequeña" escala (9 ó 10 metros), para estudiar su comportamiento, el grado de hibridación más conveniente, aerodinámica, solidez estructural, fiabilidad, etc. Si las pruebas resultan exitosas, las palas podrán alcanzar los 50 metros, y montarse en torres de 100 metros de altura, para producir entre 2 y 5 megavatios.

Tomado de www.Amazings.com Número de palabras 422

COMPRESION DE LECTURA

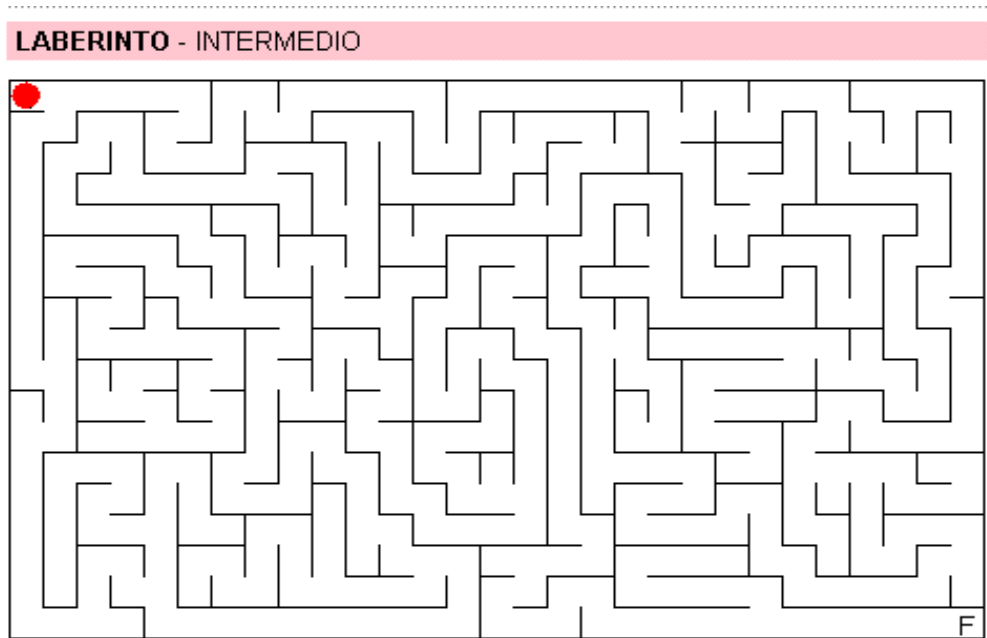
Responde FALSO o VERDADERO de acuerdo con la lectura:

1. Los ingenieros se esfuerzan en aprovechar la energía del viento en lugares no tan ventosos ()
2. Para llegar a su objetivo, los ingenieros buscan que el área de barrido del rotor sea mayor y el ritmo de rotación disminuya ()
3. Los ingenieros están buscando construir palas más fuertes en fibra de vidrio y carbono-14 ()
4. En el transcurso de los últimos 10 años el costo de la producción ha descendido de manera dramática ()
5. Las turbinas comerciales más utilizadas tienen palos de más de 55 metros, situados sobre torres de 65 a 80 metros. ()

EJERCICIO 1

OBJETIVO: Perfeccionar tu atención y percepción.

INSTRUCCIONES: Este juego consiste en salir de un laberinto. El juego inicia en el punto rojo ubicado en la parte superior izquierda y finaliza en la **F** del extremo inferior derecho



RECUERDA QUE...

Se escribe con **C**

- ✓ Palabras que terminen en **CIAL** : Oficial
- ✓ Palabras que terminen en **ANCIO- ANCIA- ENCIA**. Excepto ansia, hortensia

LECTURA 5

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en cada uno de los renglones de la columna

INSTRUCCIONES. : Lee el artículo manteniendo una sola fijación en la línea vertical que atraviesa cada columna por su centro

INTERNET DE ALTA VELOCIDAD EN AVIONES

El servicio de Connexion by Boeing se basa en enlaces vía satélite. Costará unos 15 dólares para un vuelo de tres a cinco horas.

Si realiza viajes de trabajo con frecuencia, más de una vez debe haber sentido que un vuelo largo es una pérdida absoluta de tiempo, así lleve un portátil, debido a que ahora la mayoría de las personas dependemos de Internet para nuestras actividades diarias. Eso cambiará en el 2004.

Varias de las principales aerolíneas del mundo comenzarán a implantar en sus aviones conexiones de alta velocidad a Internet. Esas aeronaves tendrán una red local de computadores (como las de las empresas), cuyo servidor estará enlazado a una conexión a Internet vía satélite.

Se calcula que el servicio costará cerca de 15 dólares en un vuelo de tres a cinco horas, y entre 25 y 30 dólares en un vuelo largo (más de siete horas). Los pasajeros podrán

conectar sus computadores portátiles y de mano mediante enlaces inalámbricos Wi-Fi o usando puertos de red Ethernet ubicados en las sillas.

El servicio será ofrecido por Connexion by Boeing, una división de Boeing Company, el mayor fabricante de aviones del mundo. Esta empresa ya tiene acuerdos para comenzar la instalación en docenas de aviones de Lufthansa, British Airways, Scandinavian Airlines, Japan Airlines y Singapore Airlines, entre otras.

Según Connexion by Boeing, el servicio es igual al que se obtendría mediante una conexión común de alta velocidad (como las DSL). El viajero puede, por ejemplo, navegar por Internet, realizar compras en sitios de comercio electrónico, enviar y recibir correo electrónico, ingresar a la intranet de su compañía, mandar mensajes instantáneos, escuchar emisoras de radio de Internet, etc.

Incluso, la firma espera ofrecer una función que promete ser un éxito en

los aviones: telefonía IP (llamadas telefónicas por Internet). Esta tecnología, sin embargo, se demorará hasta el 2005.

Esperan buena acogida

La demanda de estos servicios puede ser grande. British Airways, por ejemplo, calcula que 75 por ciento de sus viajeros de negocios llevan computadores portátiles en los vuelos. Connexion by Boeing, por su parte, estima que la quinta parte de los pasajeros de vuelos largos estarían dispuestos a pagar por la conexión a Internet.

El servicio comenzó a probarse este año. A comienzos del 2003, los pasajeros de los vuelos de Lufthansa entre Frankfurt y Washington tuvieron acceso gratuito a estas conexiones durante un período de tres meses. Luego, British Airways realizó una prueba de tres meses en sus vuelos de Londres a Nueva York.

Tomado de la revista ENTER : Octubre 18 de 2003

Número de palabras: 436

PRUEBA DE COMPRESION

- 1.- ¿Cuánto costará el enlace vía satélite para un vuelo de 3 a 5 horas?
 - a.- 18 dólares
 - b.- 10 dólares
 - c.- 15 dólares
 - d.- 25 dólares

- 2.- ¿ Con qué contarán las aeronaves?:
 - a.- Red internacional de computadores
 - b.- Red zonal de computadores
 - c.- Red Local de computadores
 - d.- Red nacional de computadores



- 3.- ¿Dónde estarán ubicados los puertos de red?
 - a.- Ventanas
 - b.- Sillas
 - c.- Baños
 - d.- Cabina

- 4.- ¿Quién ofrece el servicio?
 - a.- Conexión by Boeing
 - b.- Conexión by Airlines
 - c.- Conexión by Japan
 - d.- Conexión by Singapore

- 5.- ¿Qué parte de los pasajeros de vuelos largos estarían dispuestos a pagar esta conexión?
 - a.- La 3ª. Parte
 - b.- La 6ª. Parte
 - c.- La 5ª. Parte
 - d.- La 4ª. Parte

EJERCICIO 2.

OBJETIVO. Lograr tu mayor grado de atención, percepción y agilidad mental
INSTRUCCIONES. Encuentra los sitios turísticos de Costa Rica en la sopa de letras

S	A	N	C	R	I	S	Ó	B	A	L	Q	E	Q	 SANTO DOMINGO MONTECRISTI DAJABÓN PUERTO PLATA VALVERDE SANTIAGO BAHORUCO INDEPENDENCIA BARAHONA PEDERNALES AZÚA SAN CRISTÓBAL DUARTE SAMANA LA ROMANA ALTAGRACIA MACORÍS 	
S	A	M	A	N	A	L	T	A	G	R	A	C	I		A
L	N	K	B	P	U	E	R	T	O	P	L	A	T		A
S	A	N	T	I	A	G	O	D	E	F	H	A	L		Z
H	A	T	O	M	A	Y	O	R	C	S	B	K	Q		Ú
M	I	N	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A		A
O	G	N	I	M	O	D	O	T	N	A	S	D	B		A
M	O	N	T	E	C	R	I	S	T	I	A	V	A		N
P	E	D	E	R	N	A	L	E	S	J	A	S	H		O
O	L	U	A	N	A	M	O	R	A	L	Í	K	O		H
B	A	A	V	K	F	R	X	B	V	R	Q	Z	R		A
I	V	R	E	D	Q	P	Ó	E	O	Y	V	K	U		R
E	E	T	D	Z	E	N	R	C	K	O	L	M	C		A
S	G	E	G	X	W	D	A	K	H	S	U	L	O		B
Q	A	B	B	G	E	M	N	Z	Q	Z	Z	F	J		C

RECUERDA QUE...

Se escribe con **C**

- ✓ Las formas verbales de los verbos terminados en **ZAR**: comenzar - comencé.
- ✓ Las palabras terminadas en **CIÓN** si tienen un derivado en **TO, TOR, TORIO, TIVO**: Invento – invención. Excepto **Admisión**
- ✓ Se escribe **CCION** si la palabra tiene un derivado con **CT**. Correcto - corrección

LECTURA 6

OBJETIVO: Desarrollar tu habilidad para leer con el mínimo de fijaciones e incrementar tu comprensión en la lectura.

INSTRUCCIONES: Con la ayuda de tu cronómetro mide el tiempo que gastas para leer el siguiente artículo y desarrolla la prueba de comprensión.

BRACKETS

Los brackets son una forma ideal de corregir problemas de mala alineación de los dientes. Si en algún momento fueron detestados y odiados, hoy son una moda. Pero llevarlos requiere algunas condiciones, especialmente de higiene.

Casos específicos

Los brackets permiten mover los dientes o alinearlos, y se convierten en una buena alternativa para niños y jóvenes a partir de los 11 años, edad en la que ya está toda la dentición definitiva.

Se trata de una serie de aparatos fijos que permiten corregir la alineación de los dientes y hacerles algunos movimientos. Cuando los niños presentan problemas de mordida, mala posición de dientes o cualquier otro inconveniente suelen tratarse con la llamada ortopedia maxilar, especialidad que corrige esos problemas. Cuando ya tienen su dentición definitiva se piensan en la colocación de los brackets para enderezar y alinear bien los dientes.

Características

Hay diferentes tipos de brackets siendo los más comunes los metálicos y ahora los cerámicos o transparentes... Cuestión de gustos.

Los primeros se utilizan desde siempre y tienen una ventaja sobre los otros, pues sus materiales no presentan problemas de adaptabilidad ni a la hora del retiro. Los cerámicos, en su momento tenían problema a la hora de retirarlos, pero los expertos comenzaron a trabajar en el perfeccionamiento de este tipo de material y los nuevos resultados son además de muy estéticos, muy buenos en términos generales.

Consejos

- ❑ Si tiene problemas de mala mordida, mala alineación de dientes o apiñamientos, consulte con su especialista.
- ❑ Si le recomiendan en uso de brackets no se preocupe, hoy en día están de moda y los hay en materiales cómodos y que no representen problema para el usuario.
- ❑ La higiene oral cuando se tienen estos aparatos varía un poco y debe hacerse con más dedicación. En el mercado se venden unos cepillos especiales que tienen una especie de penacho y que facilitan la limpieza de todas las piezas dentales.
- ❑ Básicamente, los odontólogos recomiendan en uso de unos kits especiales que contienen todos los implementos para un buen cepillado de los dientes, esto es, enhebrador, seda dental y el cepillo con penacho.

- La higiene debe hacerse también tres veces al día e incluso más pues hay riesgo de cúmulo de placa bacteriana por entre estos aparatos, pero con un reforzamiento de las medidas de higiene se soluciona el problema.

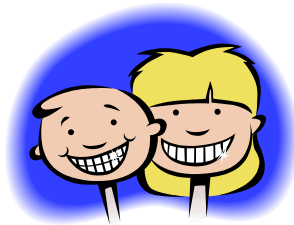
¿Quién puede avalar la calidad de un ortodoncista?

Verifique que el ortodoncista tenga título profesional, avalado por la Sociedad Colombiana de Ortodoncia, que otorga un diploma de miembros activos a quienes cumplan con los requisitos académicos y científicos.

La Sociedad cuenta con 750 miembros a nivel nacional. Teléfonos: 943117312, en Medellín, y 6225509, en Bogotá.

Si ha tenido algún problema o requiere mayor información, puede dirigirse a los Tribunales de Ética Odontológica (calle 71 No. 11-10, en Bogotá. También hay tribunales en Cundinamarca, Cartagena, Medellín, Bucaramanga, Manizales y Caldas), que están en capacidad de evaluar si un tratamiento es bueno o malo.

Tomado del periódico EL TIEMPO : Octubre 1
NUMERO DE PALABRAS :495



PRUEBA DE COMPRESION

- 1.- Para llevar los brackets existen algunas condiciones de
 - a.- Moda
 - b.- Higiene
 - c.- Disposición
 - d.- Sociales
- 2.- A partir de qué edad los brackets son una buena alternativa para usar:
 - a.- 12 años
 - b.- 13 años
 - c.- 10 años
 - d.- 11 años
- 3.- Los tipos de brackets son:
 - a.- Metálicos y de acero
 - b.- Estéticos y funcionales
 - c.- Metálicos y cerámicos
 - d.- De plata y de oro

4.- Los brackets que no presentan problemas de adaptabilidad ni a la hora del retiro son:

- a.- Transparentes
- b.- De colores
- c.- Metálicos
- d.- Cerámicos

5.- El kit de implementos para un buen cepillado debe llevar:

- a.- Enhebrador, crema dental y cepillo
- b.- Seda dental, cepillo y enjuague bucal
- c.- Enhebrador, seda dental y cepillo
- d.- Antiplaca, enhebrador y seda dental

EJERCICIO 1.

OBJETIVO: Ampliar tu campo visual, perfeccionar tu percepción, mejorar tu ortografía y manejo de vocabulario.

Instrucciones:

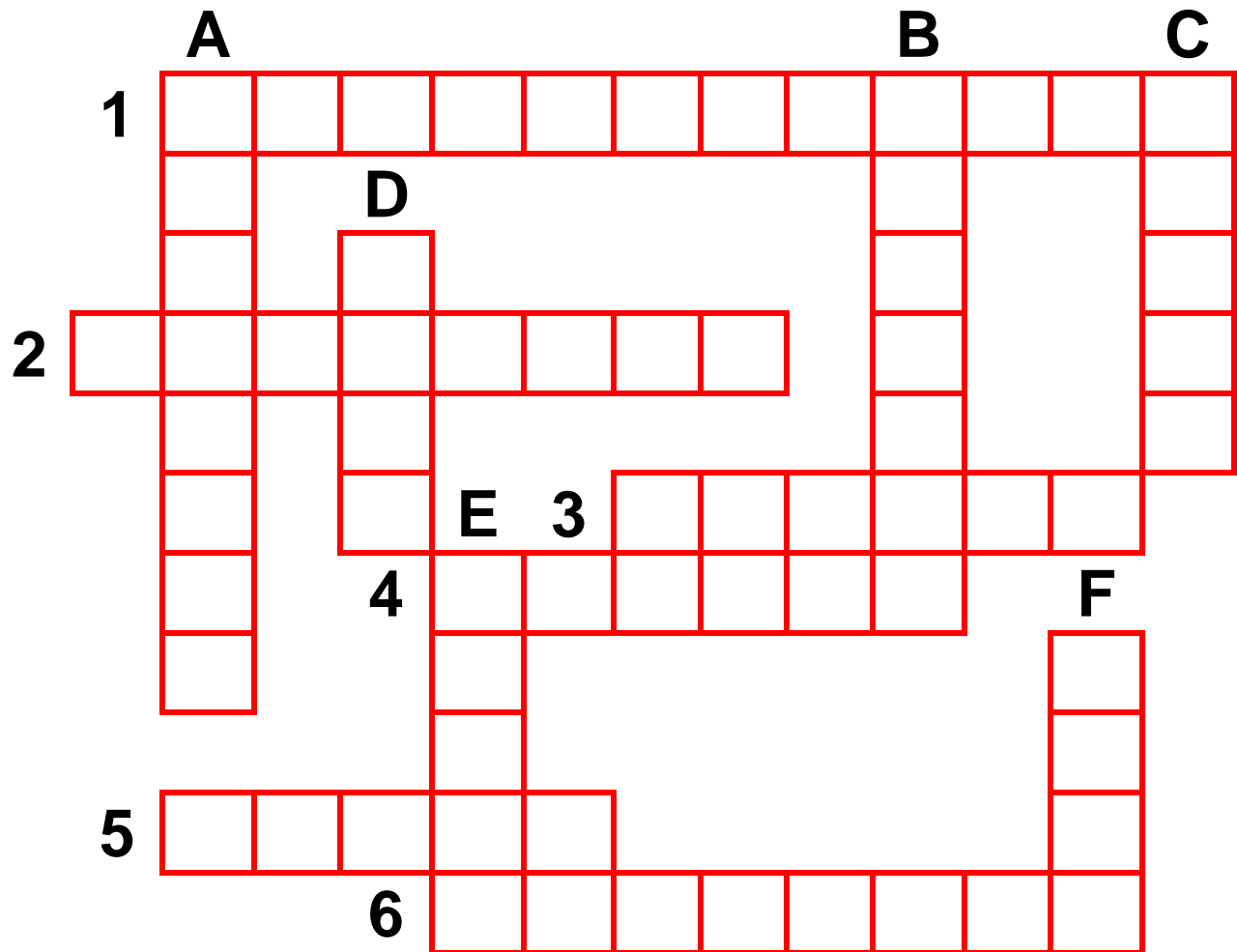
- Lee las palabras de cada columna deslizando la mirada de una forma rápida. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 1 y 2. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 3 y 4. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, cuenta las palabras que empiecen por vocal, luego las palabras que inicien por consonante
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, encuentra el número de palabras que empiecen por vocal y terminen en consonante.

cicatrices	Infracción	Transitar	Actrices
Cajoncito	comience	Presencia	Avaricia
Glacial	abastecer	Acontecer	Depositar
Abastecer	Evidencia	Adquisición	Aducir
Organicemos	Torrencial	Escéptico	Fascinación
Ejecución	Necesitar	Pececito	Admisión
Controversia	Astucia	Reflexión	Extasiar
Necesitar	Veloces	Conceder	Evidencia
Ignorancia	Prescindir	Depositar	Incitar
voraz	atroz	idiosincrasia	plebiscito

EJERCICIO 2.

OBJETIVO: Ampliar tu vocabulario, mejorar tu ortografía.

INSTRUCCIONES: Diligencia el crucigrama tanto horizontal como verticalmente de acuerdo con las definiciones o sinónimos dados.



HORIZONTALES

1. Cultura
2. Base, soporte
3. cráneo (Inv.)
4. Abertura, grieta
5. Cumbre
6. Cortar, quitar (Inv.)

VERTICALES

- A. Soltería
- B. Crítica
- C. Transfieren (Inv.)
- D. Cima
- E. Ajustar
- F. Desiste (Inv.)

EJERCICIO 1.

OBJETIVO: Mejorar tu ortografía y manejo de vocabulario.

Instrucciones: Frente a cada palabra escribe su significado.

<i>Bacilo</i>		<i>Vacilo</i>	
<i>Balido</i>		<i>Valido</i>	
<i>Beta</i>		<i>Veta</i>	
<i>Bienes</i>		<i>Vienes</i>	
<i>Botar</i>		<i>Votar</i>	
<i>Cabe</i>		<i>Cave</i>	
<i>Callado</i>		<i>Cayado</i>	
<i>Cabo</i>		<i>Cavo</i>	
<i>Callo</i>		<i>Cayo</i>	
<i>Cebo</i>		<i>Sebo</i>	
<i>Cede</i>		<i>Sede</i>	
<i>Cegar</i>		<i>Segar</i>	
<i>Cena</i>		<i>Sena</i>	
<i>Cierra</i>		<i>Sierra</i>	
<i>Cesión</i>		<i>Sesión</i>	
<i>Cien</i>		<i>Sien</i>	
<i>Ciervo</i>		<i>Siervo</i>	
<i>Cima</i>		<i>Sima</i>	
<i>Cocer</i>		<i>Coser</i>	
<i>Concejo</i>		<i>Consejo</i>	

TALLER NÚMERO 3

RECUERDA QUE...

Se escribe con **H**

- ✓ Las palabras que inicien con los diptongos **IE, UE, UI**: hierro, hueco, huir.
- ✓ Las palabras que inicien con **UM** y siga una **vocal**: húmedo, humo

LECTURA 7

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en cada uno de los renglones de la columna

INSTRUCCIONES : Lee el artículo manteniendo una sola fijación en la línea vertical que atraviesa cada columna por su centro.

DISEÑO DEL PRODUCTO

Introducción

La base de la existencia de cualquier organización es el producto o servicio que ofrece a la sociedad. Las compañías que cumplen las necesidades de los clientes con productos o servicios atractivos, útiles y de alta calidad encuentran clientes, aquellos que no lo hacen no sobreviven. Así una decisión crítica para el administrador de empresas es la selección, definición y diseño de los productos. El objetivo de una decisión de producto es cumplir las demandas del mercado con una ventaja competitiva.

El diseño del producto (manufacturado) casi nunca es responsabilidad única de la función de operaciones, sin embargo, ésta se ve muy afectada por la introducción de nuevos productos; toda la organización debe involucrarse en las decisiones acerca de los productos, en virtud de que les afecta en su totalidad ya que el cambio de un producto puede ser un proceso largo y costoso.

Definición:

El diseño del producto es la estructuración de las partes componentes o actividades que dan a esa unidad un valor específico, es un prerrequisito para la producción, al igual que el pronóstico de su volumen. El resultado de la decisión de diseño del producto se transmite a operaciones en forma de especificaciones, en las cuales se indican las características que se desea tenga el producto.

Introducción y retiro de los productos:

Una estrategia general para introducir los nuevos productos y retirar los antiguos se puede emplear para mantener la tecnología existente y que la capacidad de producción pueda permanecer estable. A medida que los productos en existencia experimentan una menor demanda, se diseñan y hacen nuevos productos; algunas veces, mediante esfuerzos promocionales de mercadotecnia, se puede mantener un producto más tiempo con vida, en la realidad las transiciones no son tan

fáciles; las tecnologías necesarias para fabricar productos diferentes no son idénticas y siempre son necesarios algunos cambios.

Estrategias para la introducción de nuevos Productos:

Existen tres maneras fundamentales de enfocar el proceso de introducción de nuevos productos:

1. Impulso en el Mercado:

De acuerdo con este enfoque “se debe fabricar lo que se puede vender”. En este caso los nuevos productos quedan determinados por el mercado, dando muy poca importancia a la tecnología existente y a las operaciones. Las necesidades del cliente son la base primordial (o única) para la introducción de nuevos productos. Se puede determinar el tipo de nuevos productos que se necesitan a través de la investigación del mercado o la retroalimentación de los consumidores.

2. Impulso de la tecnología

Este enfoque sugiere que “debe venderse lo que se puede hacer”. De acuerdo con esto, los nuevos productos deben derivarse de la tecnología de la producción, con poca consideración del mercado. La tarea de mercadotecnia es la de crear un mercado y vender los productos que se fabrican.

3. Interfuncional

Con este enfoque, la introducción de nuevos productos tiene una naturaleza interfuncional y requiere de la cooperación entre mercadotecnia, ingeniería y otras funciones. El proceso de desarrollo de nuevos productos no recibe el impulso del mercado ni de la tecnología, sino que queda determinado por un esfuerzo coordinado entre funciones, el resultado debe ser productos que satisfacen las necesidades del consumidor mientras que utilizan las mayores ventajas posibles en la tecnología. Este enfoque resulta difícil de implementar debido a las rivalidades y fricciones interfuncionales.

Tomado de www.elprisma.com
Número de palabras 550

TEST DE COMPRESION

Responde **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con el contenido de la lectura

1. El diseño del producto se transmite a operaciones en forma de especificaciones, indicando las características del producto ()
2. El enfoque de Impulso en el Mercado propone que se debe vender lo que se fabrica. ()
3. El impulso de la tecnología plantea que se debe hacer lo que se puede vender ()
4. La tarea de mercadotecnia es la de crear un mercado y vender los productos que se fabrican. ()

5. El proceso de desarrollo de nuevos productos queda determinado por un esfuerzo coordinado entre funciones. ()

EJERCICIO: ATENCIÓN

OBJETIVO: Captar toda tu atención y concentración en la búsqueda de números de tres o más cifras.

INSTRUCCIONES: Con el cronómetro calcula el tiempo que inviertes en encontrar cada uno de los números señalados a continuación. Los números pueden estar ubicados en forma vertical, horizontal, diagonal o invertidos.

ENCONTRAR: 37238, 19083, 08706, 07465, 30667, 76790, 463564, 706579, 720838, 080254, 716467, 514877, 8354397, 8357192, 3746270.

8	3	5	7	1	9	2	6
4	2	6	1	9	0	8	3
0	7	2	6	4	7	3	0
8	2	0	4	6	8	2	0
7	0	1	6	3	1	7	9
0	8	0	2	5	4	3	7
6	3	2	5	6	7	1	6
9	8	3	5	4	3	9	7

RECUERDA QUE...

Se escribe con **H**

- ✓ Las palabras que inicien con los prefijos: **HETER** (diferente), **HOMO** (igual), **HEMI** (mitad): heterogéneo, homogéneo, hemisferio.

LECTURA 8

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en cada uno de los renglones de la columna

INSTRUCCIONES : Lee el artículo manteniendo una sola fijación central en cada uno de los renglones de las columnas.

OBESIDAD

¿Qué es?

Es el exceso de almacenamiento de tejidos grasos en el organismo. La gordura y el sobrepeso no son una enfermedad en sí mismas, pero sí cuando llegan a tal punto que pueden provocar problemas de salud.

La obesidad incrementa el riesgo de sufrir diabetes, hipertensión, apneas del sueño (la persona deja de respirar mientras duerme), disfunción en los ovarios y enfermedades coronarias y también puede causar cáncer endometrial, mamario, colorrectal, ovárico y de vesícula biliar.

Existe una fórmula para calcular cuándo se tiene sobrepeso u obesidad:

Divida su peso en kilogramos entre su estatura elevada al cuadrado. Por ejemplo, si pesa 65 kilogramos y mide 1,65 metros, eleve su estatura al cuadrado ($1,65 \times 1,65 = 2,72$) y divida su peso por el resultado ($65 \text{ kilos} / 2,72 = 23.89$).

Ese es su Índice de Masa de Corporal. Si está entre 20 y 24.9 usted tiene un peso normal, si está entre 25 y 29.9 tiene sobrepeso, si está entre 30 y 40, sufre de obesidad y si es mayor a cuarenta, tiene lo que se conoce como obesidad mórbida, que implica muchos riesgos.

Síntomas

El 80 por ciento de quienes sufren diabetes son obesos. Por lo general, la gente gorda es casi siempre quien más padece problemas de hipertensión arterial. En niños obesos, por ejemplo, se da en el 90 por ciento de casos de

tensión alta. La obesidad está relacionada, asimismo, con problemas de osteoartritis pues afecta las articulaciones por el sobrepeso, especialmente las de las rodillas.

Está íntimamente ligada a las afecciones coronarias dado que eleva en más de diez veces el riesgo de infarto en adultos menores de 50 años, especialmente si son hipertensos y fumadores. Además de los problemas respiratorios que desencadena, pues son frecuentes las amneas debido a que el obeso retiene dióxido de carbono y se produce el llamado síndrome de Pickwick, en el que el paciente vive adormilado. Hay casos de muertes en niños y adultos a los que eventualmente se les olvida respirar.

Causas

Puede aparecer en la primera infancia, en la adolescencia, en la tercera a cuarta década en mujeres y hombres o hábitos de vida, como el sedentarismo. Tiene componentes distintos, desde genéticos hasta psicosociales. La obesidad está ligada a la alimentación inadecuada.

Tratamiento

1. Si ya sufre de obesidad, consulte con su médico quien le hará una evaluación médica y lo remitirá al endocrinólogo, al nutricionista o a otro especialista.
2. Sea obeso o no, siga un régimen alimenticio saludable:
 - ✓ Su dieta debe incluir minerales, vitaminas y otros nutrientes presentes en frutas y verduras. Los lácteos también son importantes.

- ✓ No abuse de grasas ni harinas, tampoco de los azúcares refinados ni de aceites o grasas saturados.
- ✓ No olvide consumir fibra, presente en cereales, frutas y verduras.
- ✓ No coma en grandes cantidades. Desayune muy bien y almuerce moderadamente.
- ✓ No abuse de las comidas rápidas. Puede consumirlas, pero muy de vez en cuando.
- ✓ Aumente el consumo diario de agua y disminuya el de gaseosas.

- ✓ Tenga un horario establecido de comidas, no necesariamente estático, pero si adecuado.

3. Haga deporte, de tres a cinco veces por semana, entre 30 y 45 minutos diarios, con un programa de acondicionamiento. Cada día debe hacer un estiramiento, un calentamiento, un tiempo de ejercicio activo y un enfriamiento.

Asesoría: Mauricio Llano y Rafael Gómez Cuevas, endocrinólogos
Tomado del periódico EL TIEMPO 22 de agosto

Número de Palabras: 564



PRUEBA DE COMPRESION

- 1.- La obesidad aumenta el riesgo de sufrir de:
 - a.- Hepatitis
 - b.- Migraña
 - c.- Diabetes
 - d.- Riñones

- 2.- Se tiene sobrepeso si el índice de la masa corporal esta entre:
 - a.- 30 y 40
 - b.- 25 y 29.9
 - c.- 20 y 24.9
 - d.-10 y 14.9

- 3.- Que porcentaje de diabéticos son obesos:
 - a.- 40%
 - b.- 60%
 - c.- 80%
 - d.- 70%

- 4.- En el síndrome de "Pickwik" el paciente
 - a.- Muere

- b.-Sufre del corazón
- c.- Vive adormilado
- d.- Respira con dificultad

5.- En niños obesos se da el caso de tensión alta en que porcentaje:

- a.- 90%
- b.- 70%
- c.- 80%
- d.- 60%

EJERCICIO

OBJETIVO: Desarrollar tu campo visual y limitar el número de fijaciones por renglón

INSTRUCCIONES: Fija tu mirada en el centro de cada uno de los renglones y realiza la lectura haciendo una sola fijación.

PROMETETE A TI MISMO

Ser
tan fuerte
que nada pueda
turbar la paz de tu
pensamiento.

Hablar
De salud,
Felicidad y
Prosperidad a
Cada persona que
Encuentres.

Hacer
que todos tus
amigos sientan que
hay algo de valor en ellos.

Mirar
siempre el
lado bueno de
las cosas y hacer
realidad el optimismo.

Pensar
sólo en lo
mejor, trabajar por
lo mejor y esperar solamente lo mejor.

Alegrarte
del triunfo de los
otros como si se tratara
del tuyo propio.

Olvidar
los errores
cometidos en el
pasado y pensar solo
en las promesas del futuro.

Tener
en todos los
momentos un semblante
alegre y ofrecer a cada criatura
viviente una sonrisa.

Tratar
de mejorar
en todos los momentos
de tal manera que no quede tiempo
para criticar a los demás.

Autor: Christian Larson

SE BUSCA UN LECTOR

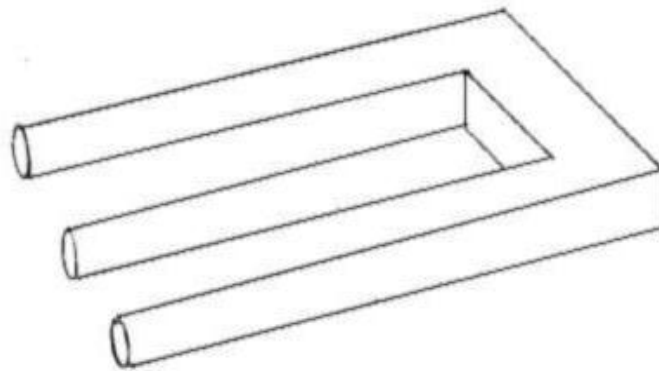
Leer
es divertido,
importante, agradable,
económico y edificante. Aún
así, solo ciertos individuos dedican
su tiempo libre a hacerlo. Tal vez esto se
deba a que el libro se distingue de otros tipos
de expresiones por ser mucho más complejo, y la
razón de esta complejidad es el hecho de que está lleno
de elementos no manifiestos que el lector debe deducir. Un
libro requiere de determinados movimientos conscientes, activos
y solidarios por parte del actor.

Autor: Sergio Andrés Pardo

EJERCICIO

OBJETIVO: Perfeccionar tu percepción.

INSTRUCCIONES: Observa con atención la figura. ¿Qué ves? Explica Brevemente lo que observas y por qué se presenta esta ilusión óptica.



RECUERDA QUE...

Se escribe con **H**

- ✓ Las palabras que inicien con los prefijos: **HIDRO** (agua), **HIPER** (aumento), **HEMO HEMATO** (sangre): hidrografía, hipérbole, hemorragia.

LECTURA 9

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en la lectura

INSTRUCCIONES : Lee el artículo haciendo únicamente dos (2) fijaciones en cada uno de los renglones.

LA TECNOLOGIA SE PONE LAS PILAS

IBM, por ejemplo, ofrece una batería SLA para su popular ThinkPad 500, y Portable Energy Products, un fabricante de baterías, está considerando ofrecer su batería ThinLine SLA como un paquete suplementario. Las baterías SLA tienen solo modestas capacidades, pero mantienen su potencia cuando no están siendo utilizadas pueden ser envueltas en un paquete plano, ligero y relativamente barato.

Aunque las baterías de ion de litio pueden fallar para satisfacer algunas expectativas de costo y suministro, este problema podría desaparecer en poco tiempo. Para mediados de 1995, de acuerdo con la mayoría de los estimativos, las baterías de ion de litio deberían ser lo que hoy son las baterías de NiMH: la primera elección de los fabricantes de notebooks y compradores. Pero las de ion de litio no serán la única opción.

Las baterías de polímero de litio podrían suministrar incluso más potencia por kilogramo que las de ion de litio, casi tres veces más. Mejor aún, el polímero de litio es sólido pero flexible y los fabricantes pueden amontonar y enrollar las hojas delgadas en casi cualquier tamaño y forma necesaria.

Pero el polímero de litio continúa siendo una tecnología no probada con costos inseguros. Más aún, la compañía pionera en el desarrollo de las baterías de polímero de litio, Valence Technology, admite que puede estar muy ocupada cumpliendo contratos con otras compañías para producir otras baterías de computador antes de la mitad de 1994.

Mientras llegan las baterías de polímero de litio, se puede esperar este año la llegada de las baterías de cinc-aire de alta energía.

AER Energy Resources ha desarrollado un paquete de baterías cinc-aire llamado Power 20, que le entrega a un computador notebook veinte horas continuas de energía en una sola carga. AER espera ofrecer el producto para junio por unos 650 dólares.

Por el peso, más de cinco libras, el Power 20 podrá no ser atractivo para muchos usuarios. Pero la compañía está trabajando en una versión más liviana y menos costosa que daría potencia a un notebook por ocho o diez horas. AER también está trabajando directamente con varios fabricantes de notebooks para desarrollar baterías cinc-aire para ser integradas en sus modelos.

Estos esfuerzos podrían dar fruto a finales de 1994 o comienzos de 1995. de todas formas, todavía hay una oportunidad para las baterías alcalinas (la más popular fuente de energía), así como para las nuevas versiones de baterías NiHM.

Ray-O-Vac introdujo recientemente un sistema de baterías recargables llamado Renewal, que tiene unidades alcalinas (en tamaños AA, AAA, C y D) que pueden ser refrescadas casi 25 veces y, de acuerdo con el reporte, duran más de tres veces que sus imilares de NiCad.

En el presente, sin embargo, las baterías alcalinas recargables no tienen la potencia para correr un PC notebook ni el tiempo prolongado (y continuo) que un usuario desearía en un dispositivo pequeño, tal como palmtop o un asistente digital.

Mientras llegan las últimas baterías alcalinas, pronto podrá encontrar baterías NiMH. A diferencia de las bajas densidades de energía de muchas tecnologías de punta, las baterías de NiMH podrían tener una ventaja oculta que las promueva: lo tamaños estándar.

Duracell está promoviendo la idea de crear una serie de tamaños de batería NiMH, similar a la forma en que la mayoría de los fabricantes venden las alcalinas.

Los usuarios de Notebooks que con frecuencia tienen momentos difíciles hallando las baterías adecuadas diseñadas para sus sistemas, y los vendedores en mercados masivos, que venden un número creciente de portátiles pero no desean un inventario de muchas partes, adoran la idea.

Tomado de El Tiempo Chris O'Malley PC/Computing.
Número de palabras 603

CUESTIONARIO DE COMPRESION

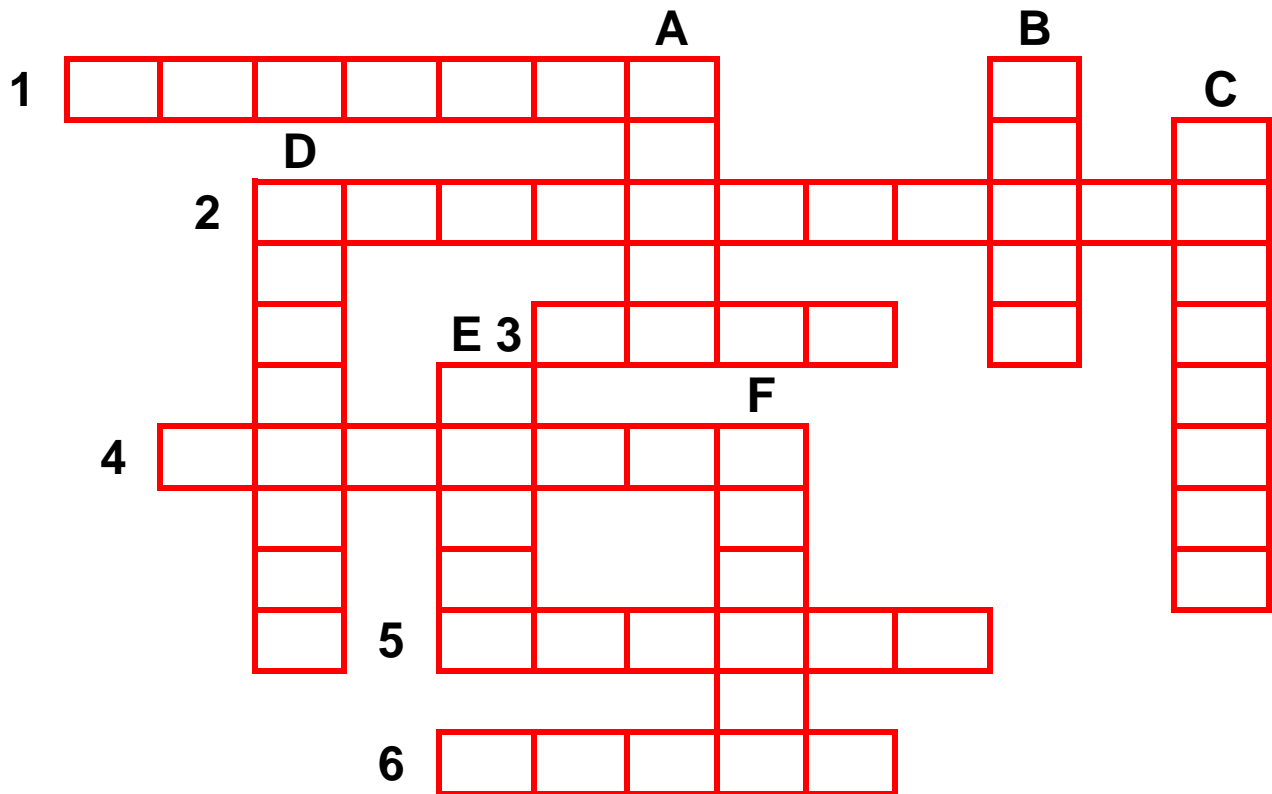
Responde **VERDADERO** o **FALSO** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. L.G. ofrece una batería SLA para el ThinkPad500 ()
2. Las baterías de polímero de litio podrían suministrar más potencia por kilogramo que las de ion de litio ()
3. Por el peso, más de 6 libras, el power 20 podrá no ser atractivo para muchos usuarios ()
4. El sistema de baterías recargables Renwal duran más de 3 veces que las de NiCad ()
5. Los usuarios de Notebooks tienen dificultad para encontrar las baterías adecuadas ()

EJERCICIO 2.

OBJETIVO: Ampliar tu vocabulario, mejorar tu ortografía.

INSTRUCCIONES: Diligencia el crucigrama tanto horizontal como verticalmente de acuerdo con las definiciones o sinónimos dados.



HORIZONTALES

1. Fisgonear (Inv.)
2. Diverso
3. Hueco
4. Aglomerar (Inv.)
5. Hecho, suceso
6. Fetidez

VERTICALES

- A. Robo
- B. Profundo
- C. Acosar
- D. Aragán
- E. Competente (Inv.)
- F. Andrajo

EJERCICIO

OBJETIVO: Mejorar tu ortografía y manejo de vocabulario.

INSTRUCCIONES: Frente a cada palabra escribe su significado.

<i>Echo</i>		<i>Hecho</i>	
<i>Errar</i>		<i>Herrar</i>	
<i>Ojear</i>		<i>Hojear</i>	
<i>Ola</i>		<i>Hola</i>	
<i>Inca</i>		<i>Hinca</i>	
<i>Olla</i>		<i>Hoya</i>	
<i>Uso</i>		<i>Huso</i>	
<i>As</i>		<i>Has</i>	
<i>As</i>		<i>Haz</i>	
<i>Osar</i>		<i>Hozar</i>	
<i>Asta</i>		<i>Hasta</i>	
<i>Aya</i>		<i>Haya</i>	
<i>Ora</i>		<i>Hora</i>	
<i>Ahí</i>		<i>hay</i>	
<i>Aprender</i>		<i>Aprehender</i>	
<i>desecho</i>		<i>deshecho</i>	

Busca 20 palabras que lleven H intermedia, (diferentes a las que aparecen en este taller) selecciona 10 y haz oraciones con cada una de ellas. Ej. Adherir, rehén, vehículo, ahora.

TALLER NÚMERO 4

RECUERDA QUE...

Se escribe con **S**

✓ Las palabras que terminen en **SIVO(A)** : **Compasiva**, **agresivo**

LECTURA 10

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en la lectura

INSTRUCCIONES : Lee el artículo haciendo únicamente dos (2) fijaciones en cada uno de los renglones. Toma el tiempo y evalúa la comprensión.

COMIENZA LA CUENTA REGRESIVA DE LAS EXPLORACIONES QUE RESOLVERÁN EL ENIGMA DE LA VIDA EN MARTE

Misiones de la NASA y la Agencia Espacial Europea (ESA) buscan averiguar qué partes del planeta rojo tuvieron cantidades apreciables de agua. La nave Mars Express, de la ESA, que orbitará Marte a partir de diciembre, usará su radar para detectar posibles reservas ocultas de agua y un vehículo, el Beagle 2, examinará una región llamada Planitia.

Por su parte dos vehículos de la NASA, Spirit y Opportunity, en cada uno de los cuales se ha invertido 400 millones de dólares, aterrizarán en enero en zonas distintas del planeta. Su periplo es el "viaje espacial más emocionante que el hombre ha emprendido desde el lanzamiento del Apolo", explicó el principal investigador de la misión Mars Explorations Rovers, Steve Squyres. Spirit llegará a Marte el 4 de enero y

Opportunity tres semanas después. Habrán hecho un viaje de casi seis meses y explorarán, respectivamente, las regiones del cráter Gustav y la planicie Meridiani Planum.

En cuanto los instrumentos a bordo empiecen a enviar datos, lo que está previsto a partir del siguiente día de su llegada a Marte, "muchos de los enigmas sobre la procedencia de las sinuosas marcas que lo cruzan y de la presencia de carbonatos asociados al agua comenzarán a explicarse", señaló Squyres.

Lo que buscan las exploraciones

"Marte tiene una temperatura de 60 grados bajo cero, es completamente seco y no hay rastros de vida, pero es muy posible que no fuera siempre así", resumió. Los investigadores, que preparan esta misión desde hace tres

años, trabajan con datos que apuntan a que quizá el clima fue más templado, en torno a los -20 grados, y que el planeta pudo estar cubierto por agua.

Ello podría explicar los sinuosos canales, aparentes lechos de lagos, profundos cañones y miles de meandros que pueden apreciarse en las imágenes de satélites y en las evidencias que mandó la nave "Pathfinder".

Si eso no fuera suficiente, también hay constancia de la existencia de carbonatos como el granito o la hematita -a la que debe su nombre el Planeta Rojo-, que normalmente se forman en presencia de agua. "Ahora las rocas están expuestas a muchísimos elementos como la propia radiación del sol o el polvo que levantan los continuos vientos, pero nosotros vamos a descubrir qué esconden", aseguró Squyres.

Llegarán a Marte con tecnología de punta

Cada vehículo es cinco veces más grande que su "primo pequeño", el Sojourner, que el 4 de julio de 1997 se convirtió en el primer "rover" que llegó a Marte, detalló el ingeniero jefe Randel Lindeman. Comparados con el Sojourner, que sólo llevaba un instrumento científico (un espectrómetro de rayos x) y se movía un metro al día, cada uno de los nuevos rover lleva nueve cámaras, tres espectrómetros, y un brazo articulado y puede desplazarse

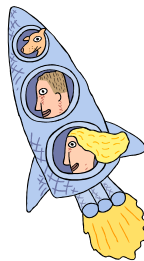
40 metros cada jornada, apuntó Lindeman.

Los espectrómetros analizarán la composición química de las rocas, mientras una cámara microscópica al final del brazo revelará, como si de una mano con lente se tratara, la textura y el tamaño de los minerales.

Cada vehículo tiene un rastrillo de cuatro dedos que puede extraer y recoger material de hasta medio milímetro de la superficie de las rocas cubiertas por polvo u otros sedimentos, así como taladrar y barrenar la roca para dejar al descubierto sus secretos. Son vehículos todo terreno y utilizan energía solar, por lo que su trabajo, que se prolongará durante tres meses, coincidirá únicamente con las horas de exposición al Sol.

El momento del viaje se eligió después de que la NASA "asumiera" el fracaso de dos misiones anteriores, la Mars Polar Lander y la Mars Climate Orbiter. Tras un análisis de la posición de Marte respecto a la Tierra, ahora de máximo acercamiento, se reconoció que "solo se repetirían las mismas condiciones en 2006", dijo el jefe del proyecto, Peter Theisinger. "Hay más de cien lugares en Marte que, si hubo agua, podrían haber acogido organismos vivos. Por eso es tan importante y fascinante lo que nos cuentan los 'rover'", añadió.

Tomado del periódico EL TIEMPO .
NOVIEMBRE 20 DE 2003
NUMERO DE PALABRAS: 680



PRUEBA DE COMPRESION

CONTESTA FALSO O VERDADERO

- 1.- Los dos vehículos de la Nasa son el Spint y el Beagle 2 ()
- 2.- Marte tiene una temperatura de 60° bajo cero ()
- 3.- Los investigadores prepararon esta misión desde hace cuatro años ()
- 4.- La nave que envió imágenes satelitales de lagos y cañones de Marte se llamaba Oportunitty ()
- 5.- En el planeta rojo existen carbonatos como el granito o la hematita ()
- 6.- Los espectrometros analizan la composición química de las aguas ()
- 7.- La posición de máximo acercamiento entre Marte y la Tierra solo se repetirá en el año 2006 ()
- 8.- En más de 200 lugares en Marte hubo agua . ()

EJERCICIO: AGILIDAD MENTAL

OBJETIVO: El siguiente ejercicio tiene como fin desarrollar tu agilidad mental.

INSTRUCCIONES: Lee las tres preguntas y contéstalas instantáneamente. No te des tiempo, tienes que contestar inmediatamente.

¿Preparado?

¡Adelante!

Primera pregunta: *Estás participando en una carrera. Adelantas al segundo. ¿En qué posición terminas? ...*

Respuesta:

- *Si has contestado que llegas de primero... ¡estás absolutamente equivocado!*
- *Si has adelantado al segundo y has cogido su sitio, por lo tanto llegas en segunda posición.*



Por favor, para la segunda pregunta, ¡no tardes tanto en contestar!

Segunda pregunta: *¿Si adelantas al último, en que posición llegas...?*

Respuesta:

- *Si has contestado que llegas penúltimo, te has vuelto a equivocar.*
- *Piensa un poco... ¿cómo puedes adelantar el último? Si tu estás detrás de él, él no es el último. La pregunta es imposible*

Ven... vamos a hacer una última intentona.

Por favor, ¡deja de usar papel, bolígrafo y calculadora para resolver estas preguntas!

Y ...recuerda que lo tienes que hacer en tu mente y de manera rápida. ¡Rápido! Ánimo, ¡inténtalo!

Ahí va la **tercera pregunta:**

Coge 1000. Súmale 40. Añádele otros 1000. Añádele 30. Otros 1000. Ahora 20. Ahora añádele otros 1000. Y ahora 10

- ¿Cuánto es el total?

¿Te ha salido 5000?

- Pues NO, la respuesta correcta es 4100.

RECUERDA QUE...

Se escribe con **S**

- ✓ Los diminutivos de las palabras primitivas que llevan **S** en la última sílaba: Casa - **casita**, oso - **osito**

LECTURA 11

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en la lectura

INSTRUCCIONES : Lee el artículo haciendo únicamente dos (2) fijaciones en cada uno de los renglones. Toma el tiempo y evalúa la comprensión.

LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

Entre las diferentes dificultades alimentarias que puede presentar una persona, las de mayor difusión son la bulimia y la anorexia. En los hechos resulta hasta complicado separarlas como entidades distintas, quizás se deberían llamar Dificultades en relación a la alimentación como manera general.

- a) La Anorexia nerviosa: definida como el rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal (85% menor a lo esperado), miedo intenso a convertirse en obeso, alteración de la percepción del peso o la silueta. En las mujeres prepuberales, presencia de amenorrea (al menos tres ciclos consecutivos). Según el manual si la anorexia es acompañada de atracones, purgas y vómitos provocados se denomina entonces como anorexia del tipo compulsivo/purgatorio.
- b) La bulimia nerviosa: Se define por la presencia de atracones recurrentes, conductas compensatorias inapropiadas con el fin de ganar peso (al menos dos veces por semana por un periodo de tres meses), provocación de vómitos, uso de laxantes, diuréticos, enemas, fármacos, ayuno, ejercicio excesivo. Si no se recurre regularmente a provocarse el vómito ni usa laxantes, diuréticos o enemas en exceso entonces se denomina bulimia nerviosa del tipo “no purgativa”.

Qué es un atracón?: Es cuando se ingiere alimento en un corto espacio de tiempo en cantidad superior, el mismo es acompañado por la sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimento y de no poder parar de comer.

Existen signos visibles característicos de la Bulimia:

- Preocupación constante por la comida (habla de peso, calorías, dietas...)
- Atracones, come de forma compulsiva, esconde comida
- Miedo a engordar
- Acude al lavabo después de comer
- Vómitos autoprovocados, abusa de laxantes o diuréticos
- Usa fármacos para adelgazar
- Realiza regímenes rigurosos y rígidos

Signos fisiológicos: Modificación del carácter (depresión, sentimientos de culpa u odio a sí mismo, tristeza, sensación de descontrol...) Severa autocrítica. Necesidad de recibir la aprobación de los demás respecto a su persona. Cambios en la autoestima en relación con el peso corporal. Inflamación de las parótidas. Pequeñas rupturas vasculares en la cara o bajo los ojos. Irritación crónica de la garganta. Fatiga y dolores musculares. Inexplicable pérdida de piezas dentales. Oscilaciones de peso (5 o 10 Kg. Arriba o abajo).

En cuanto a la Anorexia, los signos visibles son:

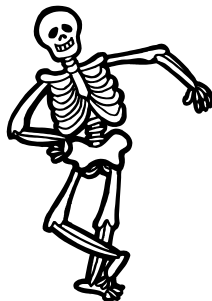
- Conductas patológicas. Conduca alimentaria restrictiva (poca cantidad de comida) o dietas severas.

- Rituales con la comida como: contar calorías, descuartizar la comida en trozos pequeños, preparar comida para otros y no comer.
- Miedo intenso a engordar, luchando por mantener el peso por debajo de lo normal.
- Temor a verse obligado a comer en sociedad (fiestas, reuniones familiares...)
- Hiperactividad (exceso de gimnasia u otros deportes).
- Esconder el cuerpo debajo de ropa holgada
- Negarse a usar ropa de baño y que vean su cuerpo
- En ocasiones, atracones y uso de laxantes o diuréticos. Abuso de edulcorantes.

Signos fisiológicos: Pérdida progresiva de peso (con frecuencia sucede en un periodo breve. Falta de menstruación o retraso en su aparición sin causa fisiológica conocida. Palidez, caída del cabello, sensación de frío y dedos azulados. Debilidad y mareo. Cambio de actitud: Cambio de carácter (irritabilidad, ira, sentimientos depresivos, inseguridad en cuanto a sus capacidades, sentimientos de culpa y autodesprecio por haber comido o por hacer ayuno, aislamiento social.

En ambas patologías (bulimia y anorexia) si las personas no se tratan pueden llegar a la muerte como causa de la enfermedad. Peligra su salud, presenta problemas en estudios, trabajo, con la familia y la sociedad. Perderán la autoestima y se deteriorará su personalidad. No conseguirán independencia ni autosuficiencia. Posiblemente no consigan el encajamiento social necesario. Con el tiempo, se tiene muy baja calidad de vida pudiendo aparecer ideas o actos de suicidio. En este sentido se recomienda que se necesita la colaboración de todos. De una institución organizada, de un equipo interdisciplinario especializado en patología de alimentación. De un grupo de autoayuda que incentive al paciente a cumplir su proyecto de vida. De un grupo de autoayuda para padres que optimice los esfuerzos de ayuda, la comunicación y la convivencia familiar, así como el desarrollo personal de todos y cada uno de sus miembros. De unos amigos que entiendan la enfermedad y ayuden a su curación.

Tomado de la asociación de lucha contra la Bulimia
Número de palabras 701



COMPRESION DE LECTURA

Marque la respuesta correcta de acuerdo con la lectura

1. La Bulimia y la Anorexia son:

- a) Una enfermedad de las mujeres de occidente
- b) Pérdida de peso voluntario
- c) Dificultad en relación a la Alimentación
- d) Una enfermedad física

2. Atracón es:

- a) Ingerir alimento con sensación de no parar de comer
- b) El deseo de devolver la comida
- c) Una etapa de la anorexia
- d) Ataque de histeria

3. Los signos de bulimia son:

- a) Atracones, come de forma compulsiva, esconde comida
- b) Usa fármacos para adelgazar
- c) Teme verse obligado a comer en sociedad
- d) A y b son correctas

4. Si no se trata la bulimia y la anorexia se puede llegar a:

- a) Adelgazar hasta lo deseado
- b) Perder autoestima y deteriorarse la personalidad
- c) Puede llevar una vida normal
- d) Debe internarse en una clínica

5. La anorexia y la bulimia son causadas por:

- a) Manifestaciones clínicas o fenomenológicas
- b) Imágenes de mujeres delgadas
- c) Intento fallido de provocación de una figura imaginaria que limite la pérdida del sujeto
- d) A y b

6. Si no se recurre regularmente a provocarse el vómito ni usa laxantes, diuréticos, se denomina:

- a) Bulimia nerviosa de tipo no Purgativa
- b) Recuperación de la enfermedad
- c) Bulimia de tipo compulsivo
- d) A y c

7. Signos fisiológicos de la bulimia son:

- a) Depresión
- b) Sentimientos de culpa
- c) Sensación de descontrol

d) Todas las anteriores

8. Signos fisiológicos de la anorexia son:

- a) Sensación de frío
- b) Irritabilidad
- c) Sensación de enojo
- d) A y b son correctas

8. En la bulimia la energía libidinal está dirigida a:

- a) Ejercicios excesivos
- b) Aguantar el hambre
- c) El no comer
- d) El provocar atracones

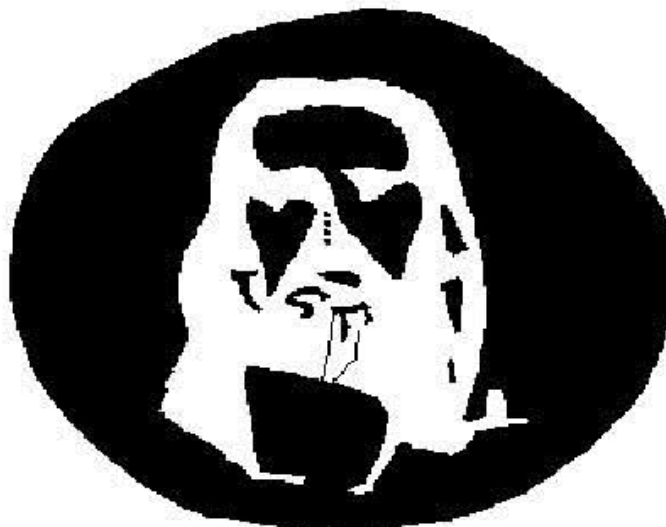
10. La fuente del Artículo es:

- a) Liga Nacional contra la Bulimia
- b) Lucha Internacional contra la Bulimia y la Anorexia
- c) Asociación de Lucha contra la Bulimia
- d) Ninguna de las anteriores

EJERCICIO

OBJETIVO:

INSTRUCCIONES: Concéntrate en los cuatro puntos ubicados en el centro de la imagen, por 30 segundos; después, mira hacia la pared y comienza a pestañear, veras un círculo de luz ... continua mirando el círculo ¿Qué ves?



RECUERDA QUE...

Se escribe **SION** con **S** si la palabra tiene un derivado en **SO**, **SOR**, **SIVO**, **SIBLE**. **Pose**sivo, **pose**sión

LECTURA 12

OBJETIVO: Limitar el número de fijaciones en la lectura

INSTRUCCIONES : Lee el artículo haciendo únicamente dos (2) fijaciones en cada uno de los renglones. Toma el tiempo y evalúa la comprensión.

UN HOMBRE MECANICO: UN MODELO

A pesar de que hoy en día los medios de comunicación masiva explotan sobre todo dos de las fuerzas sensoriales del cerebro, la vista y el oído, fue Aristóteles quien exploró por primera vez la importancia de nuestros cinco sentidos básicos: vista, oído, gusto, tacto y olfato. Sus definiciones terminaron siendo dogmas teológicos que restringieron de modo severo la imagen de sí mismo del hombre durante casi 2.000 años. Durante la Edad Media se integró el concepto de los cinco sentidos dentro de la filosofía escolástica, más tarde aparecería en un ritual religioso como el de la extremaunción, ceremonia llevada a cabo por un sacerdote cuando una persona está a punto de morir y en la que se bendicen los cinco sentidos. Las diversas escuelas mecanicistas de psicología del siglo XX limitaron todavía más la imagen de sí mismo del hombre al insistir en que los cinco sentidos se estudiaran por partes. Por ejemplo, muchos cursos universitarios de psicología consideran separadamente a la vista del gusto, del oído, etcétera. Con frecuencia los estudiosos asiáticos consideran gratuita esta tentativa simplista del estudio del cuerpo humano; dichos eruditos se han desenvuelto en una tradición intelectual que ve al hombre como a un ensamblaje de fuerzas sensoriales integradas de manera natural. La noción integrativa humana es de suma importancia para las tradiciones del pensamiento budista, taoísta, confucionista e hinduista. Hace poco tiempo que Occidente obtiene una penetración integradora no aristotélica de cómo empezaron a desarrollarse los conocimientos humanos, el mundo y el hombre mismo como un aspecto de la filosofía existencial, de la semántica general y del budismo zen.

En términos prácticos sencillos se puede demostrar la idea mediante la cual se sirve la comida en las tradiciones asiáticas, y cómo se opone a la occidental. En Oriente se considera que todos los sentidos están relacionados con la alimentación. La apariencia, o la consistencia o el olor influye en el sabor de la comida. Por supuesto, el ambiente total de la alimentación también influye en el sabor, emociones, color, temperatura, sonido, etcétera. Es probable que gracias a Aristóteles y a las instituciones que utilizan sus estudios como instrumento de poder, sea con frecuencia muy difícil para los occidentales

apreciar todo lo que está involucrado sensualmente aun en una experiencia tan simple y rutinaria como el comer.

Actualmente, en la última mitad del siglo XX, el concepto de los cinco sentidos es sin remedio anacrónico. Por lo general se reconoce que existen por lo menos treinta y siete fuerzas sensoriales en el cerebro humano. Conforme pase el tiempo se irán descubriendo y añadiendo a la lista más sentidos. De los treinta y siete sentidos, más de dos docenas están relacionados con el tacto.

Si se pudiera decir que los seres humanos poseen una fuerza sensorial que abastece al cerebro con información, podría tratarse del tacto, la sensación o experimentación táctil. El ser humano simplemente no puede adaptarse y sobrevivir sin tacto. Esto incluye el contacto real de tocar, y tocar por sinestesia, debido a que el tacto puede ser experimentado por la vista o por alguna otra fuerza sensorial; este fenómeno es estudiado con frecuencia en las escuelas de arte. Ejemplo de sinestesia podría ser una pintura de un material de textura especial que simulara el cerebro en la sensación de tocar o palpar. Bryan Key habla también en su libro sobre ejemplos de sinestesia en el arte relacionados con la página central de la revista Playboy.

Ahora, teniendo en cuenta que hay treinta y siete fuerzas sensoriales, observamos que todos estos sentidos están aportando datos simultánea y constantemente al cerebro. Podría haber una preferencia, la que favorecería por un tiempo a la vista, el oído o cualquier otro, mientras una persona cambia su concentración, digamos, de un periódico a una transmisión de radio, pero ninguno de los sentidos deja de funcionar nunca. Los aromas que emanan de la cocina se convierten en una parte no advertida o subliminal de un anuncio transmitido en un programa que se está viendo en la televisión, en la sala, mientras que en la cocina se está preparando la cena.

Este complejo de por lo menos treinta y siete fuerzas sensoriales separadas existentes en el cerebro es muy complicado, ya que dichas fuerzas operan continua y sincrónicamente en una serie de preferencias que cambian de modo constante y en las cuales, por un tiempo, un sentido o varios se vuelven determinantes. Pero la máquina sensorial humana es mucho más complicada de lo que esto hace suponer.

Tomado de <http://www.eseune.edu/protegido/sublim6.htm>

Número de palabras 754

COMPRESION DE LECTURA

1. Aristóteles fue el primero que exploró por primera vez la importancia de los cinco (5) órganos de los sentidos ()

2. Las diversas Escuelas Mecanicistas de Psicología del S. XX propusieron estudiar los órganos de los sentidos integralmente ()

3. Los orientales consideran que todos los sentidos están relacionados con la alimentación ()
4. Por lo general se reconocen por lo menos 37 fuerzas sensoriales en el cerebro humano ()
5. Todos los datos de las fuerzas sensoriales aportan simultánea y constantemente al cerebro ()

EJERCICIO 2.

OBJETIVO: Ampliar tu vocabulario, mejorar tu ortografía.

INSTRUCCIONES: Completar las palabras con la letra que consideres correcta (**C, S, Z, X, SC, CC**) . Busca el significado de las palabras que desconozcas y escribe oraciones con cada una de ellas. .

Adqui__i__ión

Tran__itar

A__fi__ia

A__o__ia__ione__

E__ca__e__

Lu__e__illa

Ne__e__itar

Mu__itar

Ira__ible

Tra__ender

Reve__

__o__obrar

Atra__o

Fa__ilí__imo

Pre__i__ión

__en__ibilidad

No__ivo

De__ifrar

E__éptico

De__ender

Ne__o

Refle__ión

E__pre__ivo

__u__eptible

Controver__ia

E__entri__idad

E__uberante

Adu__ir

A__en__o

Cone__ión

Improvi__a__ión

Ra__go

A__ide__

Costarri__en__e

Per__isten__ia

__entir__e

Impre__indible

Corte__ía

Idio__incra__ia

De__i__ivo

EJERCICIO

OBJETIVO: Ampliar tu campo visual, perfeccionar tu percepción, mejorar tu ortografía y manejo de vocabulario.

Instrucciones:

- Lee las palabras de cada columna deslizando la mirada de una forma rápida. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 1 y 2. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 3 y 4. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, cuenta las palabras que empiecen por vocal, luego las palabras que inicien por consonante
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, encuentra el número de palabras que empiecen por vocal y terminen en consonante.

Divagar	enriquecerse	concebir	corrosivo
Levadura	efervescente	provocar	halagüeño
Intervenir	excesivo	evasivo	exageración
divergente	zozobrar	oquedad	alborozo
vulnerable	andariego	incandescencia	cohesión
Ligereza	versiones	viceversa	adyacente
Hallazgo	magnificencia	provenir	explayar
Extranjería	genuino	estragos	revisión
servicial	insectívoro	excitación	innumerable
alvéolo	devuélveselo	atreverse	antirrábico
omnipotente	pabellón	nativo	abordaje
asir	excelso	bisiesto	vigésimo
convulsión	hexágono	inherente	yelmo
certeza	honradez	provisión	homenaje
simposio	asfixia	holocausto	contagiar
enajenar	ostentar	deshonra	divisas
cisura	apreciación	bulevar	ambigüedad
nocivo	hurtar	enrollar	hermandad

TALLER NÚMERO 5

RECUERDA QUE...

Los números cardinales de 16 a 19 se pueden escribir juntos o separados: **DIEZ Y SEIS** o **DIECISEIS**, **DIEZ Y OCHO** o **DIECIOCHO**

LECTURA 13

OBJETIVO: Practicar la técnica telegráfica.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo utilizando la técnica telegráfica. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

LA CLONACIÓN DE ANIMALES AVANZA A PASOS AGIGANTADOS

Sin embargo, todavía no han logrado un proceso eficiente pues los clones son más proclives a padecer deficiencias físicas que los animales comunes.

Casi siete años después que el nacimiento de la oveja Dolly sorprendió a algunos científicos y dejó boquiabierto a todo el mundo, el progreso de la clonación ha arrojado resultados variados. Los científicos la han aplicado en más de una docena de especies de mamíferos, desde ratones hasta conejos, cabras, cerdos y caballos. Han clonado un ternero de una vaca sacrificada, e incluso una oveja salvaje de restos encontrados en medio de los pastizales. Pero aún no han logrado duplicar monos a partir de animales adultos ni tejidos fetales, algo que ayudaría a la investigación médica. Pero sobre estos desafíos biológicos penden por lo menos otras dos cuestiones de peso.

La Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos está evaluando la seguridad del consumo de carne y leche de clones y sus progenie, algo de obvia importancia para los ganaderos interesados en clonar cerdos y ganado. La agencia dijo recientemente que al parecer esos alimentos no son peligrosos, pero espera más comentarios del público. A raíz de una moratoria voluntaria de la industria no se ha permitido aún vender productos alimenticios derivados de clones.

¿Y la clonación de humanos?

Las Naciones Unidas sopesan una propuesta de tratado para prohibir la clonación humana, pero los países permanecen divididos sobre el alcance que debería tener ese acuerdo. Algunos consideran que se debería impedir la clonación de bebés. Otros, entre ellos Estados Unidos, desean también vetar la denominada "clonación terapéutica", que produce y luego destruye embriones de semanas de vida para generar células troncales. Los científicos esperan poder utilizar células troncales en tratamientos de enfermedades como la diabetes y el mal de Parkinson.

Mientras tanto, Clonaid, una empresa fundada por el líder de una secta religiosa que cree que los extraterrestres crearon la vida en la tierra, dice que ha clonado a cinco bebés. Clonaid acaparó los titulares noticiosos en el mundo en diciembre del 2002 cuando anunció el nacimiento del primero de esos niños.

Algunos científicos, sin embargo, han rechazado los supuestos logros de la compañía, al considerar que no existen suficientes evidencias que los prueben. Numerosos expertos que se dedican a la clonación se oponen a emplearla para niños. "La reproducción humana de clones es insegura, poco ética y debería ser ilegal en todas partes del mundo", declaró Gerald Schatten, de la Universidad de Pittsburgh.

Schatten ha intentado clonar monos, que corresponden a la misma clasificación que los humanos: la de primates. El científico sostiene que está explorando la forma para asegurarse de que si consigue clonar los monos, otros expertos no puedan utilizar su trabajo para producir bebés humanos.

¿Cuál es el proceso?

La clonación consiste básicamente en obtener el núcleo de ADN de una célula animal e introducirlo en un óvulo sin fertilizar. El ADN implantado hace que el óvulo se desarrolle en un embrión, que es colocado en una madre sustituta en la que crece hasta que nace como clon genético del animal del que se extrajo el ADN.

El óvulo tiene su propio núcleo, y por ese motivo debe ser removido antes de recibir el nuevo. En general, esto no representa un problema, pero lo es con los monos. "Podemos generar miles de embriones", sostuvo Steve Stice, de la Universidad de Georgia. "Para nosotros el problema es cuando transferimos ese embrión y no producimos un embarazo (exitoso), porque nos cuesta tiempo y dinero", indicó. Y la industria agrícola no estará interesada en la clonación a menos que sea eficiente para reproducir recién nacidos, dijo.

Debieron implantar 29 embriones para que naciera Dolly. Desde entonces "no hemos podido mejorar la eficiencia como pensábamos" que lo haríamos, expresó José Cibelli, de la Universidad Estatal de Michigan.

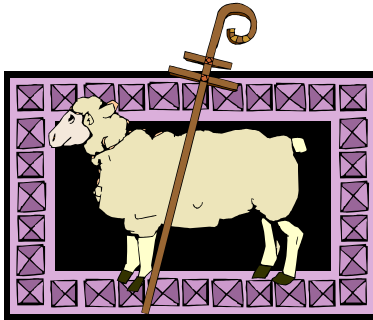
Clones deficientes

Pero aun cuando se consigue el nacimiento de un animal clonado, este tipo de reproducción puede generarle anomalías como problemas respiratorios, defectos en el hígado, corazón y cerebro. Algunos de los problemas pueden incluso deberse a las manipulaciones de embriones antes de que sean implantados.

Los científicos esperan clonar más especies animales. Así, por ejemplo, en el estado de Utah, procuran clonar una oveja salvaje en peligro de extinción llamada argali, conocida por sus numerosos cuernos. En Georgia, intentan clonar pollos, mientras que en California buscan hacer lo mismo con los perros. "Pensamos que hay algunas posibilidades de que tengamos un perro clonado el año próximo", declaró Ben Carlson, vicepresidente de comunicaciones de Genetic Savings and Clone, empresa californiana que ya clona gatos.

Tal vez suceda o tal vez no. Pero lo cierto es que la clonación está avanzando a pasos tan agigantados que es difícil descartar nada, consideró Gary Anderson, de la Universidad de California en Davis.

Tomado del periódico EL TIEMPO . NOVIEMBRE 13 DE 2003
NUMERO DE PALABRAS.801



PRUEBA DE COMPRESION

1.-¿ Cuántos años han pasado desde la clonación de la oveja Dolly?

- a.- 8 b.- 7 c.- 6 d.- 5

2.-La clonación consiste en obtener el núcleo de :

- a.- ARN b.- ARP c.- AND d.- APN

CONTESTA FALSO (F) O VERDADERO (v)

Los científicos han aplicado la clonación a más de dos docenas de especies ()

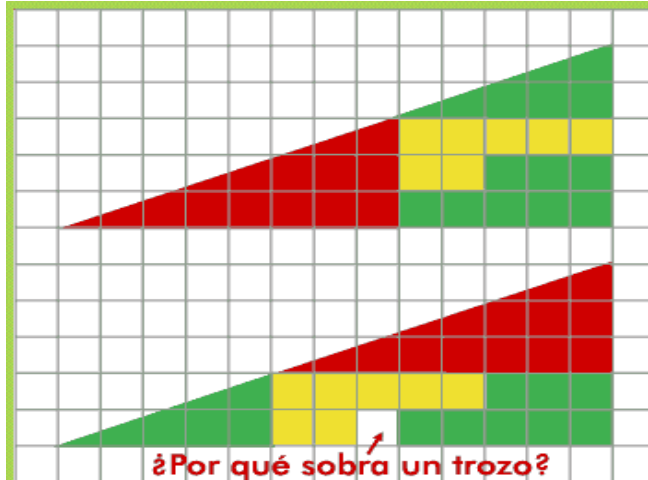
Aún no se ha logrado duplicar monos a partir de animales adultos ()

Los científicos esperan poder utilizar células troncales en tratamientos de enfermedades como el cáncer y el mal de Parkinson ()

Clonaid afirma haber clonado a cinco bebes ()

EJERCICIO 2. AGILIDAD MENTAL - ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Hablemos de triángulos: si las cuatro piezas del triángulo superior son las mismas que las del inferior, ¿Por qué sobra un espacio? ¿Cuál es el secreto de este extraño puzzle?



Aunque los triángulos parecen iguales, fíjate que el lado superior tiene una inclinación ligeramente distinta. El pequeño espacio a lo largo de toda la línea es igual al del pequeño cuadrado que falta. Una vez más, la vista nos engaña.

RECUERDA QUE...

Los números cardinales del 21 al 29 se escriben en una sola palabra: VEINTITRÉS, VEINTIOCHO

LECTURA 14

OBJETIVO: Elaborar mapas conceptuales.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y simultáneamente selecciona la información que requieres para la elaboración de un mapa conceptual sobre el tema tratado. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

ACNÉ

Es una enfermedad del aparato pilosebáceo que afecta a más del 80 por ciento de la población. Se relaciona directamente con los cambios biológicos propios del paso de la infancia a la adolescencia.

Los niveles de hormona masculina (testosterona) aumentan y esto produce, entre otras manifestaciones, el agrandamiento de las glándulas sebáceas de la piel.

El acné juvenil suele aparecer entre los 11 y los 23 años. El que aparece más tarde puede ser de los más importantes y delicados.

Ningún joven está exento del problema. Existe una predisposición genética que se manifiesta principalmente en el adolescente, con la aparición de los conocidos "barros y espinillas" en la cara, el pecho y la espalda. Obviamente el que se localiza en la cara es el más molesto.

Además de la herencia (si uno o ambos padres sufrieron de acné, la probabilidad es mayor) también hay estímulos hormonales, bacterias y el uso inadecuado de sustancias en la piel, que pueden incidir en el problema.

La lesión inicial es el comedón (puntos negros o blancos) que ocurre por taponamiento del folículo pilosebáceo. Además de presentarse comedones o espinillas, también aparecen pápulas rojas, pústulas (barros) y lesiones más profundas noduloquísticas, conocidas popularmente como 'barros ciegos'.

El acné se localiza principalmente en lugares en donde las glándulas sebáceas se encuentran más desarrolladas: cara, pecho, cuello, hombros y espalda. En casos muy avanzados pero poco frecuentes, se observan brotes en glúteos y axilas.

Existen dos tipos de acné: inflamatorio y no inflamatorio. Y, si bien no es una enfermedad incapacitante ni mortal, puede dejar secuelas estéticas, como cicatrices, y secuelas emocionales, como frustraciones y traumas, que afectan la vida normal del individuo y su autoestima.

¿Quehacer?

- Tenga paciencia. Mientras no haya pasado la etapa del trastorno hormonal, el acné es controlable pero no curable. Suele desaparecer poco a poco, aunque hay casos de acné agresivos que se mantienen hasta en la edad adulta.
- Consulte con su dermatólogo. El le recetará, según el tipo clínico, la severidad y la extensión de las lesiones, una sustancia queratolítica, un antibiótico o algún otro medicamento tópico (para untar) o tomado.
- No manipule las lesiones ni use medicamentos en forma indiscriminada.
- No use descontroladamente los productos de uso popular. Estos productos no medicados, que se consiguen en el mercado, pueden ser de alguna utilidad para el

manejo del acné leve o incipiente. Sin embargo, la mayoría produce resequedad de la piel e irritación, si se usan de manera exagerada.

- Evite el uso de cosméticos, especialmente de las cremas hidratantes, lubricantes y nutritivas grasosas, al igual que las bases de maquillaje que taponen los poros. Si es necesario, se pueden usar bases líquidas con poco contenido graso y base acuosa.
- Lave su cara, unas tres veces al día, con un jabón suave que elimine el sebo de la superficie de la piel. Esto no es un tratamiento sino una ayuda.
- La limpieza de la piel y la manipulación de las lesiones, como la extracción de los comedones abiertos, deben ser realizadas por el dermatólogo. Evite limpiezas indiscriminadas de piel ya que pueden producir infecciones y dejar cicatrices.
- No use lo que le aconsejen los demás: solo un dermatólogo le puede formular lo que a su piel le conviene.

MITOS DEL ACNE

Hay mitos y falsas creencias alrededor de este tema. Por ejemplo:

- **La dieta.** No hay evidencia científica que relacione alimentos como chocolates o grasas con esta enfermedad. Sin embargo, si usted nota que algo que coma le empeora su problema, suspéndalo.
- **Aseo.** No es cierto que la limpieza de la piel con estropajo, jabones y lavados frecuentes eviten el acné. Esta costumbre, en lugar de mejorar o evitar, puede aumentar la inflamación y producir secuelas definitivas.
- **Masturbación.** La creencia de que el acné es el resultado de la masturbación está arraigada en algunas regiones. Esto no es cierto.
- **Clima.** Parece no tener influencia sobre el acné. Sin embargo, se ha observado que un cambio de residencia que implique pasar de un clima cálido a otro frío, o viceversa, puede agravar o mejorar las lesiones.
- **Contagio.** El acné no es una enfermedad contagiosa a pesar de que muchas de las lesiones están infectadas y tienen pus. Como es obvio, es recomendable no manipular ni maltratar esas lesiones.
- **Embarazo.** Algunas mujeres mejoran su problema durante el embarazo y otras empeoran. El porqué no se sabe.
- **Sexo.** Las relaciones sexuales no tienen influencia sobre el acné.
- **Sol.** Es un amigo falso del acné. Al comienzo, la exposición parece ser benéfica ya que los rayos solares tienen un efecto desinflamatorio. Sin embargo, el hecho de broncearse hace que la piel se espese más, lo que lleva a los quistes, barros y espinillas a enclavarse más en la piel.

Tomado del periódico EL TIEMPO . AGOSTO 22
NUMERO DE PALABRAS: 802



PRUEBA DE COMPRESION

- 1.- ¿En qué porcentaje el acné afecta a la población?
a.- 80% b.- 60% c.- 90% d.- 50%
- 2.- ¿De qué hormona aumentan los niveles?
a.- Luteinizante b.- Pituitaria c.- Testosterona d.- Tiroides
- 3.- El acné juvenil aparece entre los:
a.- 12 y 24 b.- 11 y 23 c.- 12 y 23 d.- 11 y 24
- 4.- Dos tipos de acné son:
a.- Sebáceo y no sebáceo b.- Bacteriano y no bacteriano
c.- Inflamatorio y no inflamatorio d.- Viroso y no viroso
- 5.- Tres mitos o falsas creencias del acné son:
a.- La temperatura, el sexo y la dieta b.- La dieta, el aseo y la masturbación
c.- Contagio, embarazo, licor d.- La altura, dieta y sexo

EJERCICIO 2.

OBJETIVO: Desarrollar tu percepción y mejorar tu concentración.

INSTRUCCIONES: Lee y repite los siguientes trabalenguas

La locura del amor

El amor es una locura,
que ni el cura lo cura,
que si el cura lo cura,
es una locura del cura.



¿Te gustó?

Si tu gusto gustase del gusto que gusta mi gusto,
mi gusto gustase del gusto que gusta tu gusto,
pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto,
tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto
¿Te gustó?

El cielo esta parangaricutirimicuarizado

El cielo esta parangaricutirimicuarizado
quién lo desparangaricutirimicuarizará
el desparangaricutirimicuarizador que
lo desparangaricutirimicuarice
buen desparangaricutirimicuarizador será.



RECUERDA QUE...

Los números cardinales del 31 al 99 se escriben en palabras separadas: **TREINTA Y OCHO, OCHENTA Y NUEVE**

LECTURA 15

OBJETIVO: Elaborar mapas conceptuales.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y simultáneamente selecciona la información que requieres para la elaboración de un mapa conceptual sobre el tema tratado. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

HOSTILIDAD, IRA O PATALETA

Cuando estas respuestas naturales del ser humano aparecen con frecuencia conforman un patrón que afecta la adaptación de las personas a su entorno.

La hostilidad se puede considerar como un estado en el cual el niño permanece en situación de alerta, siempre a la defensiva y con ideas tales como esperar cosas negativas de los otros. Tiende, entonces a mostrarse altamente competitivo y a manejar un grado de tensión superior al necesario para enfrentar la vida rutinaria. Es un estado muy parecido al que normalmente se presenta en situaciones de peligro. Por este motivo, la hostilidad se asocia también con aumento en la ansiedad.

Generalmente los niños considerados como hostiles, tienden a reaccionar fácilmente con ira, que es una expresión afectiva y emocional, que surge en forma transitoria frente a amenazas que se perciben en el medio ambiente.

La ira sigue muchas veces al estado de tensión, que fisiológicamente produce activación del sistema nervioso simpático, tensión muscular y reacción del sistema endocrino. Asociado a la hostilidad y la ira, se observa la tendencia a un comportamiento agresivo.

La agresividad hace referencia a conductas intencionadas y destructivas hacia las personas o los objetos, ya sea en forma verbal o física, encaminadas a eliminar el objeto productor de estrés. En cambio, en la ira lo que se percibe es un estado emocional con cambios fisiológicos, gestos faciales y expresiones airadas, pero sin conductas destructivas.

Diferenciar las anteriores reacciones en niños requiere de una buena capacidad de observación y experiencia. Y es más complicado aún en los casos en que se presentan las llamadas "pataletas".

La razón por la que aumenta la complejidad se debe a que, ante las situaciones de frustración, el niño puede tener diversas formas de afrontamiento. Una de ellas puede ser la represión de la ira, eliminando cualquier manifestación del displacer que experimenta. Otra, la expresión de la ira abiertamente pero sin llegar a la presentar conductas que hagan daño y, finalmente, un estado de control de la ira utilizando estrategias para llegar a solucionar el problema. Esta última se considera la alternativa más saludable y en la que disminuye la posibilidad de sufrir alteraciones cardiovasculares.

Como puede verse, en las pataletas, el niño no muestra un buen autocontrol, pero no necesariamente se trata de un niño hostil. Es posible que independientemente de las pataletas, el niño presente un estado normal de tranquilidad y no tenga manifestaciones muy frecuentes de ira ni sea agresivo.

De ahí la importancia de hacer un diagnóstico diferencial, pues muchos niños con pataletas mejoran significativamente con cambios en las prácticas de crianza. En cambio, se encuentran otros niños que, además de las reacciones tipo "pataleta", presentan alteraciones en su temperamento que incluyen falta de control de la ira o marcada hostilidad hacia las personas de su entorno familiar, escolar y social.

El apoyo de los padres

Los padres pueden colaborar con la disminución de conductas hostiles en sus hijos haciendo un análisis de la forma como ellos mismos actúan. Debemos recordar que los adultos somos modelos para los niños.

Si los padres presentan estados de ira y agresividad, es posible que alguno de sus hijos imite estas pautas. Si por el contrario, la familia tiene un ambiente adecuado y sólo uno de los hijos

presenta alteraciones permanentes como la hostilidad, la ira, la agresividad o altos niveles de ansiedad asociados, es conveniente hacer una consulta con el especialista. Esto es principalmente válido cuando los padres han intentado diversos métodos o prácticas de crianza y no han tenido resultado.

Otra forma de ayudar a los niños que presentan hostilidad consiste en brindarles seguridad afectiva y aplicar sanciones justas y proporcionadas a la falta, para que el pequeño no tenga la impresión de que las personas que lo rodean son amenazantes y percibidas casi como "enemigas". Muchas veces los niños dejan de confiar en los adultos porque no les cumplimos lo que les prometemos o somos demasiado críticos y exigentes. Entonces él cree que todo cuanto hace es negativo y siempre va a tener una sanción o una crítica.

Por otra parte, la frecuencia de sanciones fuertes puede también crear hostilidad en el niño. Ocurre en aquellos padres que tienen como regla "no perdonarle ni una" porque suponen que esto es una buena crianza.

Asociados a los problemas mencionados, puede aparecer un estado depresivo en el pequeño, lo cual amerita siempre una consulta con el especialista. Igualmente,

resulta fundamental analizar este tipo de reacciones y buscar ayuda cuando la situación sale de los límites normales, esto porque el futuro puede ser preocupante.

Un estudio realizado con 134 estudiantes de Pensilvania, por ejemplo, encontró que los niños que responden a las circunstancias de la vida con ira y hostilidad tienen más riesgo de experimentar problemas cardiovasculares en la edad adulta.

Los investigadores entrevistaron a 134 estudiantes de Pensilvania dos veces, con tres años de diferencia, y comprobaron que "los niños que mostraron altos niveles de hostilidad en la primera entrevista tendían a sufrir el síndrome metabólico en la segunda". El síndrome metabólico precede a enfermedades cardiovasculares y entre sus síntomas están la obesidad, la resistencia a la insulina -una hormona que se utiliza contra la diabetes-, un elevado nivel de colesterol y la presión alta.

Lucía Vargas Posada, Psicóloga clínica infantil y de familia.

Tomado del periódico EL TIEMPO .
septiembre 13 de 2002

NUMERO DE PALABRAS: 883



PRUEBA DE COMPRENSIÓN

1.- La hostilidad se asocia también con:

- a.- La depresión b.- La ira c.-La ansiedad d.-La autoestima

2.- Los niños considerados como hostiles tienden a reaccionar fácilmente con:

- a.- Ansiedad b.- ira c.- Groserías d.- Amenazas

3.- El estado de tensión produce activación del sistema:

- a.- Digestivo b.- Circulatorio c.- Nervioso simpático d.-Nervioso parasimpático

4.- La alternativa que disminuye la posibilidad de sufrir alteraciones cardiovasculares son:

- a.- Control frustración b.- Control represión c.- Control ira d.- Control agresividad

5.- Cuántos estudiantes de la universidad de Pensilvania entrevistaron

- a.-143 b-134 c -54 d- 173

TALLER NÚMERO 6

RECUERDA QUE...

Se escriben con G

Los verbos terminados en GER, GIR, GIAR, GERAR y sus derivados: EXIGIR – EXIGENCIA

Excepto: TEJER y CRUJIR

LECTURA 16

OBJETIVO: Elaborar mapas conceptuales.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y simultáneamente selecciona la información que requieres para la elaboración de un mapa conceptual sobre el tema tratado. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

ADMINISTRACIÓN ORIGEN Y DESARROLLO

Primeras ideas sobre administración. Las personas llevan muchos siglos formando y reformando organizaciones. Al repasar la historia de la humanidad, aparece la huella de pueblos que trabajaron unidos en organizaciones formales, por ejemplo los ejércitos griegos y romanos, la Iglesia Católica Romana, la Compañía de las

Indias Orientales, la Compañía de la Bahía de Hudson. Las personas también han escrito sobre cómo lograr que las organizaciones sean eficientes y eficaces, desde mucho antes de que términos como "administración" fueran de uso común.

Sumeria:

Fueron los primeros en tener escritura, los sacerdotes llevaban en forma arcaica, el control administrativo del cobro de los impuestos.

Egipto (4000a.C.):

Los egipcios contaban con dirigentes capaces de planear, organizar y controlar a miles de trabajadores en la ejecución de sus monumentos. Las pirámides de Egipto son evidencia actuales de que se intentaron proyectos de enorme alcance, que emplearon decenas de miles de personas, con bastante anticipación a los tiempos modernos. Las pirámides son un ejemplo en especial interesante. En la construcción de una sola pirámide se utilizaron los servicios de más de 100 mil personas durante veinte años.

China (2000 a.C.):

Utilizaban una junta de consejo para cada caso en que debía de tomarse una decisión importante. Las parábolas de Confucio sugieren prácticas para la buena administración pública.

Babilonia (1800 a.C.):

Código de HAMURABI : Uso del control escrito y testimonial, la responsabilidad no puede ser transferida, establecimiento del salario mínimo.

Hebreos (1490 a.C.):

Conceptos de organización, principio de la excepción.

Grecia y Persia: (400 a.C.)

En Grecia Sócrates enuncia la universalidad de la administración. Platón en su libro "La República" da sus puntos de vista sobre la administración de los negocios públicos y el principio de especialización. Platón que dentro de sus grandes aportaciones están :

1.- La clasificación de las formas de gobierno que se dividen en :

-Aristocracia : Gobierno de la nobleza o clase alta.

-Oligarquía : Gobierno de una sola clase social.

-Timarquía : Gobierno de los que cobraban rentas.

-Democracia : Gobierno del pueblo.

-Tiranía : Gobierno de una sola persona.

2.- Clasificación de las clases sociales que se dividen en :

-Oro : Eran los gobernantes

-Plata : Los guerreros y -Bronce : Eran los artesanos y comerciantes.

3.- Sus obras : "Fedro", "El Banquete", "Las leyes y la república".

Aristóteles (300 a.C.) En su libro "La política" distingue tres formas de administración pública: Ejecutivo, Legislativo y Judicial. Aristóteles : filósofo que clasificó a la administración pública en :

a)Monarquía: Gobierno de uno sólo.

b)Aristocracia: Gobierno de la clase alta.

c)Democracia: Gobierno del pueblo.

En Persia Ciro enuncia el estudio de movimientos, manejo de materiales la importancia de las relaciones humanas.

Roma (175 a.C.):

Una de las civilizaciones que más influyó en el pensamiento administrativo fue el pueblo romano, quien marcó las bases más importantes de la sociedad moderna.

El pueblo romano influyó en la sociedad actual haciendo uso de la administración que incluso teniendo administradores que se hacían cargo de ella, que recibían el nombre de gestores o mandatarios.

Roma clasifica a las empresas en tres :

-Públicas : Las que realizan actividades del Estado.

-Semipúblicas : Las que pertenecen a sindicatos.

-Privadas : Las que eran manejadas por civiles.

Roma tuvo tres periodos :

1.- La república : Donde las actividades eran manejadas por el pueblo y predominaba la igualdad de los derechos.

2.- La monarquía : En donde dirigía el gobierno, la alta sociedad y no intervenía el pueblo.

3.- La caída del imperio romano : Este periodo se caracterizó por la desorganización.

En la edad media la Iglesia Católica no acepta el lucro y el comercio como una actividad honesta, al no ser aceptado esto, nace una nueva corriente llamada ética protestantista que sí acepta y fomenta la acumulación de la riqueza. Dentro de sus principales exponentes encontramos a Max Weber, Benjamin Franklin y Martin Lutero. La Iglesia Católica Romana representa un ejemplo interesante de la práctica de la administración; la estructura actual de la Iglesia quedó establecida, en esencia, en el siglo II d.C. En ese tiempo se definieron con mayor rigor sus objetivos y doctrinas. La autoridad final se centralizó en Roma. Se creó una estructura jerárquica simple, que en lo básico aún prevalece sin cambios a lo largo de casi

Tomado de [www. Monografias.com](http://www.Monografias.com)

Número de Palabras 887

2000 años. Catón enuncia la descripción de funciones.

Judea (Año 20):

Jesús utilizó las relaciones humanas, la unidad de mando; y los reglamentos.

Nicolás Maquiavelo (1525)

Aunque el calificativo "maquiavélico" se suele usar para describir a oportunistas astutos y manipuladores, Maquiavelo creía firmemente en las virtudes de la república. Esto salta a la vista en Los discursos, libro escrito por Maquiavelo en 1531, cuando vivía en la antigua república italiana de Florencia. Los principios que planteó se pueden adaptar y aplicar a la administración de las organizaciones contemporáneas.

1. Una organización es más estable si sus miembros tienen el derecho de manifestar sus diferencias y resolver sus conflictos dentro de ella.

2. Si bien una persona puede iniciar una organización, "ésta será duradera cuando se deja en manos de muchos y cuando muchos desean conservarla."

3. Un gerente débil puede seguir a uno fuerte, pero no a otro débil, y conservar su autoridad.

4. Un gerente que pretende cambiar una organización establecida "debe conservar, cuando menos, la sombra de las costumbres antiguas.

COMPRESION DE LECTURA

Responde **Falso** o **Verdadero** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. Los sumerios fueron los primeros en tener escritura ()

2. Los egipcios fueron los primeros en controlar administrativamente el cobro de sus impuestos ()
3. En China utilizaban una Junta de Consejo para tomar una decisión importante ()
4. El Código de Hamurabi de los Babilonios, trataba del estudio de Contratos de Trabajo ()
5. La clasificación de las formas de gobierno se dividen en: Aristocracia, oligarquía, autocracia y timarquía ()
6. Aristóteles en su Libro "La República" distingue 3 formas de administración: Ejecutivo, Legislativo y Judicial ()
7. Roma clasifica a las Empresas en: Públicas, Semi-públicas y Mixtas ()
8. La estructura actual de la Iglesia Católica quedó establecida en esencia en el Siglo II d.C. ()

EJERCICIO DE ATENCIÓN

OBJETIVO: Desarrollar agilidad mental en solución de problemas.

INSTRUCCIONES: Lea los problemas que se presentan a continuación y dé una respuesta en el menor tiempo posible.

1. El padre de María tiene 5 hijos que se llaman, Traka, Treke, Triki, Troko y ...

a) Traku

b) Turku

c) Truku

d) María

2. Mira las serie de letras de la derecha y de la izquierda e identifica en el menor tiempo posible las que son iguales.

Lntecivcbha
uollrioydcu
qqbevpidfmk
usjpicicovb
qybyqywopr
wpbxnzkdki
rcdhlmnqnie
tsunugebeeg
lhbkywxnxx

Intecivcbha
uoqlrioydcu
qqbevpidfmk
usjpicicovb
qybyqywopr
wpbxnzkdki
rcdhlmnqnie
tsunugebeeg
lhbkywxnxx

RECUERDA QUE...

- ✓ Los sonidos GÜE, GÜI siempre llevan la vocal U aunque no se pronuncie. Ej. ALBERGÜE, GÜIÓN
- ✓ Los sonidos GÜE, GÜI, llevan diéresis sobre la Ü para indicar que esta letra se pronuncia. Ej. Antigüedad, argüir

LECTURA 17

OBJETIVO: Elaborar mapas conceptuales.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y simultáneamente selecciona la información que requieres para la elaboración de un mapa conceptual sobre el tema tratado. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

LAS INDUSTRIAS CULTURALES: ENTRE EL PROTECCIONISMO Y LA AUTOSUFICIENCIA

De la globalización de la economía a la globalización de la cultura:

Convengamos inicialmente que los proyectos de globalización que las naciones y los intereses económicos y financieros más poderosos de nuestro tiempo quieren instalar sobre todo el planeta, representando apenas una variante perfeccionada de lo que a través de la historia han sido las políticas hegemónicas o de dominación, conocidas desde siempre como imperiales, coloniales, neocoloniales u otras calificaciones de parecido significado. A fin de cuentas no han pasado tantos siglos desde que los portavoces del emperador Carlos I de España –o Carlos V de Alemania, según desde que lugar se lo mire- pregonaban la existencia de un poder “en cuyos dominios nunca se ocultaba el sol”. Un sueño que hoy resucitan algunos mandatarios imperiales, por todos conocidos, aunque tal vez, con menores consensos que aquel emperador.

La globalización actual introduce sin embargo situaciones nuevas que inciden, como en ningún otro momento de la historia, en la economía y en la vida integral de las naciones, sea cual fuere el sistema político que ellas representen. La concentración de la riqueza en territorios y sectores sociales cada vez más reducidos, así como en la exclusión creciente de la mayor parte de la humanidad de sus más elementales derechos humanos, son uno de los resultados de dicho proyecto, como lo dan cuenta los datos sobre pobreza y riqueza y la violencia social experimentada en la mayor parte del mundo todos los días.

Esta faceta dominante de la globalización –que a su vez genera, necesariamente, otra globalización resistencial de carácter contrario- es fácilmente advertible cuando se recurre a los números y a las estadísticas, ya que opera principalmente sobre los recursos tangibles del planeta, aquellos que se pueden medir, pesar o contar, sean ellos cifras de inversiones, rentabilidad, empleo, medio ambiente y todo lo relacionado con la realidad visualizable que nos rodea.

Naturalmente, un modelo de control y/o dominación del espacio material planetario como el que está en curso, requiere, como ha sucedido siempre, de una labor simultánea de hegemonización y, de ser necesario, de dominación ideológica y cultural que lo imponga o lo legitime. Tampoco han pasado tantos años desde que el Visitador Areche, ordenó descuartizar en el Cusco a Gabriel Condorkanqui, más conocido como Tupac Amaru, y a buena parte de sus familiares y compañeros, haciendo salar y arrasar todo lo que tuviera que ver con sus viviendas, trajes, trompetas y memorias, con el fin de que, a partir de entonces, se impusiera a los indígenas, definitivamente y con más vigor que nunca, el uso

de las escuelas para que estos pudieran –cito textualmente- “unirse al gremio de la iglesia Católica y a la amabilidad y dulcísima dominación de nuestros reyes”.

Proyecto de hegemonía cultural y educativa, que nunca ha sido atributo exclusivo de una determinada nación o de algunos intereses sectoriales, sino que fue el mandato erigido por todas aquellas grandes potencias que aspiraron, como hoy lo siguen haciendo, a imponer sus designios sobre los demás. Porque, a fin de cuentas, toda política de dominación no es otra cosa, para aquellos, que la continuidad de la guerra con otros medios, razón por la cual, no es suficiente vencer sino con-vencer, o lo que es parecido, resignar el alma, el anima y el ánimo de los vencidos –es decir, su esencia- con la convicción de que toda resistencia ya no tiene sentido.

La tentativa de globalización cultural, educativa, comunicacional e informativa, tan antigua o más que la Pax Romana, remozada en nuestros días, sigue siendo entonces una de las variables más poderosas e indispensables para legitimar el poder de dicho proyecto, para proyectar una empresa geopolítica de rediseño global mundial que deja empequeñecidos a los césares romanos.

Ahora bien, las posibilidades de una globalización de la cultura no parecieran tener el éxito relativo que ya experimentaron en otros campos, como los de la economía, las finanzas, la tecnología y las manufacturas industriales, por ejemplo. No será de ninguna manera fácil ni de corto o mediano plazo estandarizar o uniformizar imaginarios colectivos, que han sido contruidos y sedimentados a través de muchos años en experiencias históricas y sociales intransferibles. Lo cual puede implicar, como reacción, resistencias de distinto tipo, racionales o emocionales, científicas o místicas, destinadas todas ellas a confirmar la cultura propia como si ella fuera, tal como es, la esencia de la propia vida.

Tal vez por ello, la dominación de la cultura general de un pueblo no figura explícitamente en la agenda de quienes aspiran a un rediseño global del poder mundial. Antes bien, la coexistencia con determinadas manifestaciones de dicha cultura, puede rendir también sus frutos, como lo prueban muchos diseños de la producción mediática, publicitaria, cultural y de entretenimiento de las IC más poderosas. Es sabido también, que buena parte de las actividades y servicios culturales de los países periféricos, como son los nuestros, tienen el reconocimiento y el apoyo de gobiernos del primer mundo, de prestigiosas fundaciones y de grandes compañías transnacionales. En este sentido, no pareciera existir contradicción alguna entre el hecho de fabricar bombas atómicas tácticas o misiles letales y, propiciar junto con ello, exposiciones de arte, conciertos musicales, becas e intelectuales y artistas, publicaciones de arte, preservación de parques nacionales, modernización de museos y bibliotecas, puesta en valor de ruinas arqueológicas, eventos de “alta cultura” o mega-espectáculos populares.

Autor: Octavio Getino
Número de palabras 894

COMPRESION DE LECTURA

Responde **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. Las políticas hegemónicas han sido conocidas desde siempre como imperiales, coloniales y neocoloniales ()
2. La globalización actual incide en la economía y la vida integral de las naciones ()
3. La globalización genera la globalización operacional que funciona sobre recursos tangibles. ()
4. Las posibilidades de una globalización de la cultura parecieron tener éxito como las experimentadas en otras áreas como la economía, finanzas y tecnología ()
5. Parte de las actividades y servicios culturales de países periféricos tienen el reconocimiento de los países del primer mundo ()

RECUERDA QUE...

Se escriben con **G**

Las palabras terminadas en **GIA-GIO, GION**,. Excepto Bujía, herejía, hemiplejía, apoplejía. Ej. **ELOGIO, NOSTALGIA, REGION**

LECTURA 18

OBJETIVO: Elaborar mapas conceptuales.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y simultáneamente selecciona la información que requieres para la elaboración de un mapa conceptual sobre el tema tratado. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

TRANSFERENCIA TECNOLÓGICA

La tecnología desempeña un papel relevante en la geopolítica internacional: los países desarrollados son dueños de la tecnología y éstos determinan el tipo de interrelación con los países carentes de ella.

Por ejemplo, las naciones que dominan las tecnologías de los motores a reacción, la electrónica y los cohetes, manejan las políticas de conquista y aprovechamiento del espacio exterior, las telecomunicaciones vía satélite, la exploración del universo con sondas espaciales, la experimentación con gravedad cero en estaciones espaciales, misiles, aviones de combate, entre otros.

La lucha por el dominio tecnológico ha generado una extensa y silenciosa financiación de recursos materiales y humanos, que incluyen espionaje industrial y militar. En términos generales, los poseedores de tecnología se denominan países independientes y los que

no la poseen son tecnológicamente dependientes. Lo importante es que algunos, como un primer paso hacia el desarrollo, lo saben y son conscientes de su incapacidad.

Aspectos socio-económicos

Las comunidades tienen objetivos y aspiraciones, deseos de mejorar su calidad de vida. Estos deseos y la posibilidad de expandirse están relacionados con la cultura y con el grado de conocimiento de los miembros de la comunidad, con la preparación de los recursos humanos y con la disponibilidad de capital, materias primas y energía.

La mejoría de la calidad de vida depende, en esencia, de la distribución de los recursos, de la organización social y política y del nivel de participación de la comunidad.

Por eso, el desarrollo de tecnología propia o la adaptación de una externa cambia cualitativa y cuantitativa uno o más de estos recursos. El proceso de cambio es iterativo y creciente, ocasiona alteraciones culturales y sociales que tienden a contribuir con la mejor calidad de vida. Necesariamente implica, el desarrollo de recursos humanos y la capacitación a alto nivel de una masa crítica.

Aspectos Comerciales

La tecnología es un bien de consumo altamente rentable y comercializable. La tecnología está incluida en los precios de los equipos y en el costo, se supone una tecnología de ingeniería. A mayor costo, se supone una tecnología más elaborada, de ¡punta!. La tecnología puede venderse como asistencia técnica, como un proceso determinado con licencia, como software o hardware, como caja negra sellada o de acceso restringido.

La compra de paquetes cerrados o proyectos "llave en mano", no tienen ningún beneficio para la comunidad que las adquiere, solo para la institución que las explota. Los empresarios pagan la tecnología para minimizar el riesgo y maximizar ganancias (ley de capital), pero el beneficio tecnológico y de aprendizaje es nulo; en realidad no hay transferencia. En este caso, el problema se traduce en confiabilidad, sólo se adjudica la compra de tecnologías reconocidas y maduras, industrialmente probadas. Por lo tanto, las empresas de ingeniería y de servicio nuevas en el desarrollo de tecnología tienen dificultades en la adjudicación de proyectos.

Cuadro tecnológico

En términos simples, en el mercado tecnológico se hallan involucrados los licenciadores, los dueños de patentes y marcas registradas, los receptores o usuarios y los intermediarios o reguladores de la tecnología.

En términos de mercadeo, la tecnología puede ser tangible, intangible o compleja. Tangible como factor de producción, que puede ser medible como valor o costo de bien o servicio. Intangible como resultado de la investigación y desarrollo; de difícil contabilización.

A la complejidad del proceso mercadológico se unen intereses políticos y comerciales. El nivel de progreso de un país se mide por su estado de desarrollo tecnológico (generación de patentes, procesos industriales, marcas registradas, entre otros). Desde el punto de vista económico nada es tan significativo para el proceso productivo como la acción multiplicadora de la tecnología propia.

Flujo tecnológico

En primer lugar están las instituciones licenciadoras, transmitentes o concededoras que innovan o desarrollan tecnología para venderla después de probarla en sus propias plantas. Pueden ser empresas privadas o estatales o firmas de ingeniería.

Entre los licenciadores y los usuarios se ubican las instituciones normalizadoras, financieras y fiscalizadoras que facilitan el flujo tecnológico y otras que lo interfieren con los bloqueos. Estas instituciones son organismos del poder público, bandos industriales y de fomento, fundaciones internacionales, oficinas mundiales de patentes, institutos de propiedad industrial y otras.

Los principales usuarios son las industrias de proceso y manufactura así como empresas, privadas y estatales, de servicios de ingeniería y fabricantes de equipos. También los institutos, corporaciones y centros de investigación y desarrollo.

El flujo tecnológico se da por la línea del menor esfuerzo. Como regla general, se deben obtener resultados a corto plazo, sin aclimatar la absorción real de la tecnología transferida y sin la consecuente maduración adaptación, difusión y mejoramiento.

Los ingeniero: el producto de la actividad de los ingenieros es más evidente, sea en diseño básico, detallado o de construcción de plantas o equipos para la producción de bienes de consumo o materias primas para otros procesos industriales. También, se evidencia su labor en diseño y construcción de prototipos, en el diseño de herramientas especiales, optimización de procesos, operaciones o mantenimiento.

El lenguaje es más preciso que el del investigador o el del científico, facilitado por la normalización o estandarización de especificaciones, métodos y procedimientos. La tecnología que maneja se convierte en el saber-hacer de procesos repetitivos de ensayo y error, siempre enfocado a mejorar la productividad y el tiempo de vida útil de plantas y equipos.

El ingeniero se ve realizado de forma total al sentir que fue su esfuerzo el que materializó un proyecto o un bien de consumo. En sentido de economía, está familiarizado con costos, calidad y seguridad. Está más próximo a la sensación de haber contribuido y de ser el responsable directo del bienestar de la comunidad. En últimas es quien diseña, construye y opera.

Tomado de Revista ACIEM Nacional No.090 – José Anibal Serna Gil
Número de palabras 950

COMPRESIÓN DE LECTURA

Señale **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con la lectura:

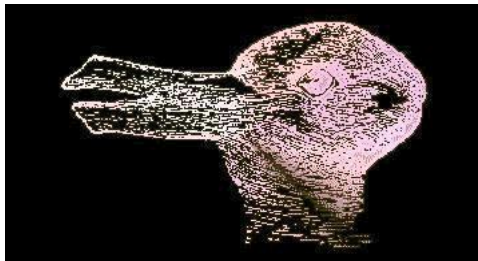
1. La Ley 29 de 1.990 y la Misión de Ciencia, Educación y desarrollo , motivaron la innovación, competitividad y desarrollo industrial y tecnológico del País. ()

- 2.Un mayor desarrollo tecnológico del país se ha reflejado en la demanda de empleo de profesionales. ()
- 3.La tecnología importada inadecuadamente genera pérdida para un país. ()
- 4.Los países poseedores de tecnología se denominan países dependientes. ()
- 5.La mejoría de la calidad de vida depende de la distribución de recursos, organización social y política y participación de la comunidad. ()
- 6.La tecnología está incluida en los precios de los equipos y en los costos. ()
- 7.Los empresarios pagan la tecnología para minimizar el riesgo , maximizar ganancias y obtener un buen aprendizaje. ()
- 8.En términos de mercadeo , la tecnología puede ser tangible pero no intangible. ()
- 9.El flujo tecnológico se da por la vía del menor esfuerzo. ()
- 10.El lenguaje que se utiliza es menos preciso que el del científico. ()

EJERCICIO PERCEPCIÓN

OBJETIVO: Comprobar que la realidad no es una sola. Todo depende del punto de vista que se adopte.

INSTRUCCIONES: Observe la figura por unos segundos y responda que es lo primero que observa: Un ave o un conejo. Descubra las dos figuras en el menor tiempo posible.



TALLER NÚMERO 7

RECUERDA QUE...

Se escribe con **V**

- ✓ Después de **B, D, N** Ej: **OBVIO, ADVERTIR, CONVERSAR.**
- ✓ Después de **OL, LE** Ej: **ABSOLVER, ELEAR**

LECTURA 19

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para formular preguntas identificando ideas principales y secundarias.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y formula preguntas sobre las ideas tratadas en cada uno de ellos. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

EL LIDER SE HACE

La clásica pregunta que la gente se plantea en torno al liderazgo es ésta: el líder ¿nace o se hace? Puede ocurrir que al plantearse la pregunta flote en el ambiente la idea de un liderazgo carismático unido al poder, a la sangre o a otros factores. Los líderes, en el sentido tradicional del término, están a la vista como sinónimo de grandes hombres. O sea figuras de primer orden que han ejercido una influencia notoria en la sociedad.

No es este el liderazgo que nos interesa cuando tratamos de responder a la pregunta de si el líder nace o se hace. No estamos averiguando por los líderes que nacen o que heredan esas características ni aquellos que por su grandeza han ejercido una particular influencia en las colectividades. Queremos preguntarnos por un liderazgo que dependa más del efecto del líder en los seguidores que de su personalidad o de sus condiciones excepcionales, sin que éstas dejen de ser importantes a la hora de considerar su actuación.

Liderazgo accesible a todos

La respuesta a esa pertinente pregunta es que el líder no nace sino que se hace. Eso quiere decir que se trata de un liderazgo accesible a muchas personas, no reservado a una élite o a una minoría, ni a los grandes personajes a los que nos referimos. Es un liderazgo que se asume. Resulta o aparece en la vida de muchas personas: en la empresa, en la familia, en la escuela, en la universidad, en la iglesia, en el gobierno, en la política. Puede tratarse incluso de un liderazgo institucional, ligado a unas circunstancias determinadas y a un tipo de relaciones. Este líder no nace, “crece” en un medio determinado.

Esto quiere decir que hay líderes que surgen no como fruto de un proceso deliberado de construcción de liderazgo. Pero si hay otros que se lo proponen explícitamente y se convierten en líderes en virtud de las responsabilidades que asumen y de la influencia que llegan a ejercer sobre los demás por la ejemplaridad en su conducta y por su capacidad de ayuda para conseguir determinados objetivos. Son los líderes que responden a la definición de Toynbee “Aquellas personalidades creadoras que dan siempre respuestas exitosas a los desafíos del medio y que en razón de su integridad y de su compromiso con el grupo son libremente seguidos por la mayoría”.

La tesis de que el líder se hace corresponde más a una concepción democratizante y participativa del liderazgo que a una elitista. Y tiene que ver más con un liderazgo que delega en el grupo la posibilidad de tomar las decisiones que con un liderazgo autoritario que toma las decisiones unilateralmente o que se sirve del grupo como una disculpa para aparentar participación.

Cómo construir un líder?

No resulta pues exagerado, hablar propiamente de la construcción del liderazgo en las personas como un proceso que, basado en determinadas oportunidades, permite el

desarrollo de capacidades, habilidades y hábitos que permiten lograr actitudes y virtudes estables y que configuran lo que podemos denominar liderazgo: “La capacidad de asumir la responsabilidad de conducir a otros al logro de sus objetivos personales y sociales”. Un proceso de construcción es una tarea progresiva que parte de una buenas bases, que apunta a unos objetivos y que puede evaluarse permanentemente. Hay que partir de unas oportunidades de manifestar ese liderazgo, unas capacidades de encarnarlo, unas necesidades sociales de manifestarlo y un grupo humano en el cual expresarlo.

Un carácter definido, una personalidad lograda, un esfuerzo que se convierte poco a poco en hábito constante, ponen a una persona en camino de potenciar sus capacidades de liderazgo. Las oportunidades permiten que surjan los líderes. A veces un gran vacío en la familia, en un grupo intermedio o en un medio empresarial, son la oportunidad óptima para que alguien en el que no se había pensado para que asumiera esas responsabilidades, esté en condición de hacerlo porque se ha presentado la ocasión.

La construcción arranca, como afirma Peter Druker, no con la pregunta “qué es lo que quiero”, sino “qué es lo que debo hacer” para cambiar la situación. Y la construcción –siguiendo a Druker- se refiere a los cuatro pilares básicos del liderazgo: “tener seguidores”, porque se influye en las personas concretas que “hacen lo que deben hacer”, y el líder les “da ejemplo” para que lo hagan y obra con “responsabilidad”. El liderazgo no es popularidad, ni rango ni privilegio. Es ante todo responsabilidad, entendida como capacidad de dar respuestas adecuadas a las necesidades del medio. El liderazgo es construcción porque exige estructurar la persona de tal manera que aparte de su conducta aquellos comportamientos que estorban su acción con los demás, especialmente las relaciones interpersonales.

Reconocer a un líder

Si el líder es el hombre de la visión, tiene que estar en capacidad de ver más allá de lo corriente, de trascender con su conocimiento y su pensamiento para poder impulsar al grupo o a la organización hacia el sueño colectivo, para hacer que se cumpla la misión. No es una construcción hecha de habilidades para comunicarse o para persuadir. Es ante todo, desarrollo de hábitos estables de valores y virtudes que le dan coherencia de vida, consistencia de actuación, entusiasmo por la tarea y una confianza en los demás que genera credibilidad, optimismo e iniciativa. El liderazgo de que hablamos y cuya importancia se lleva en el espíritu no es un privilegio o una posición de prepotencia frente a los demás. Es una visión esperanzada a la que corresponde una misión que no es otra cosa que la responsabilidad de construir el futuro propio y de ayudar a construir el futuro de los demás con las propias manos, no como obra de sortilegio.

Tomado de Revista ANDA – Abril de 2002 – Jorge Yarce
Número de palabras 964

COMPRESION DE LECTURA

Señale **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con la lectura:

1. El líder no nace sino que se hace ()

2. El líder nace en un medio determinado ()
3. El liderazgo es accesible a muchas personas y no solo a una minoría ()
4. Todos los líderes surgen como fruto de un proceso deliberado de construcción de liderazgo ()
5. Liderazgo es responsabilidad entendida como capacidad de dar respuestas adecuadas a las necesidades del medio ()
6. Liderazgo es una construcción hecha de habilidades para comunicarse o para persuadir ()
7. Las oportunidades permiten que surjan los líderes ()
8. El liderazgo es un privilegio ()

EJERCICIO 1. PERCEPCIÓN

OBJETIVO: Lograr una mejor percepción

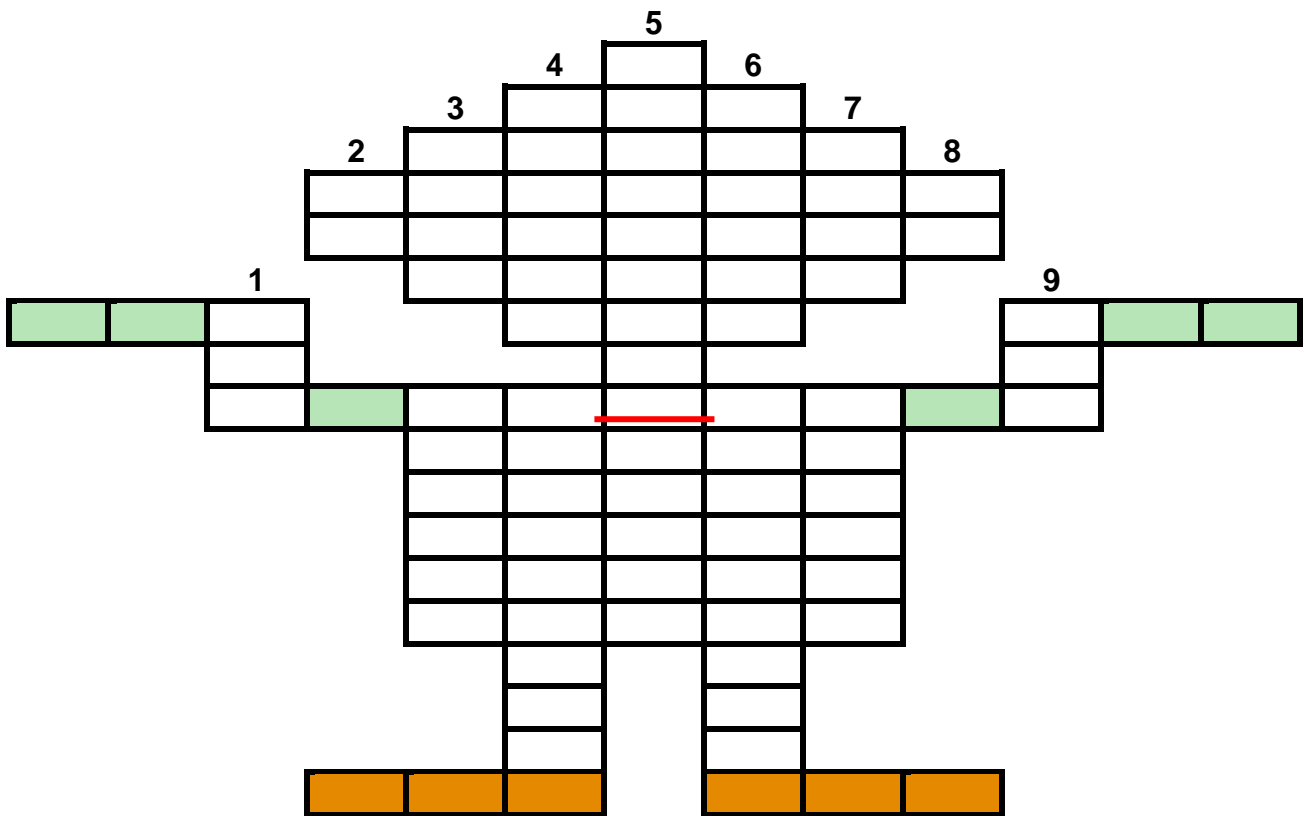


Algunos hombres, cuando entran en una discoteca, lo que desean es encontrarse con una chica guapa como la del dibujo. Pero a las tantas de la madrugada acaban con la que hay en el mismo dibujo si le das un giro de 180grados...

EJERCICIO.

OBJETIVO: Mejorar tu vocabulario y practicar reglas ortográficas

INSTRUCCIONES : De acuerdo a las definiciones dadas, escribe en los espacios las palabras que correspondan. Las palabras van en sentido vertical.



1. Haber o existir
2. Afirmación
3. Entrelaza hilos. Al hacer esto logra producir burbujas el líquido.
4. Hacer que una cosa descance sobre otra. Reposar
5. Calidad de movable. Limpiar algo con jabón
6. Serpiente. Sociabilidad, urbanidad
7. Materia que arroja el volcán. Se aventura a hacer algo
8. Negación
9. Percibir con los ojos

RECUERDA QUE...

Se escriben con **V**

Las palabras que inicien con **DI, NA, NO**. Ej: **DIVERSO, NOVEDAD**

Las palabras que inicien con **FV** Fi: **FVITAR**

LECTURA 20

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para formular preguntas, identificando ideas principales y secundarias.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y formula preguntas sobre las ideas tratadas en cada uno de ellos. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

NUEVOS SUSTITUTOS DEL PETROLEO

Hacia el futuro, el petróleo dejará de ser la principal fuente de energía del mundo y las economías solo sobrevivirán si se ajustan a los nuevos vientos que soplan en el sector energético general.

El problema que se plantea en el escenario colombiano, es encontrar la opción más probable para ajustarse a la corriente de desarrollo de nuevos energéticos sustitutos del petróleo, energético con demanda en continuo aumento que exige prever la necesidad de incrementar la producción de petróleo y gas, y ante todo previendo el escenario mundial, el desarrollo de nuevos energéticos.

Se reconoce que Colombia no es un país petrolero, en el sentido amplio del término, pero también es cierto que se cuenta con reservas probadas que satisfacen, suficientemente, los actuales requerimientos energéticos y económicos. Hacia el futuro y debido a que no todas las corrientes de la tecnología estarán a mano, debe garantizarse que el aumento de consumo energético exigido por el crecimiento y la actividad económica, esté respaldado por uno o más sustitutos energéticos, que no haga traumático el ritmo que trae dicho futuro.

Antecedentes:

Antes de analizar la situación de Colombia, es conveniente analizar algunas de las tendencias del negocio petrolero a nivel mundial. El aumento de la competencia entre los países para atraer capital de riesgo ha influido en forma substancial en las políticas petroleras de todos los países. La apertura de las economías centralizadas ha hecho que se compita por ese capital de riesgo. Las compañías privadas han diversificado sus operaciones buscando inversiones en el extranjero. Se ha diversificado el riesgo; las compañías han adoptado estrategias de manejo de riesgo a través de alianzas estratégicas no solo a nivel de países sino a nivel de compañías. Esto ha hecho que la industria petrolera sea mucho más dinámica de lo que fue en el pasado. El cambio en los patrones de demanda energética igualmente ha presentado un panorama nuevo a la redistribución de las demandas, además de la mayor demanda por otros patrones de consumo orientados hacia combustibles limpios como el gas natural.

En este escenario no es raro enterarse de la existencia de negocios en donde compañías petroleras no solamente participan en actividades propias del negocio sino en el desarrollo y financiamiento de proyectos de generación y distribución eléctrica, así como en investigación, desarrollo y comercialización de líneas de negocios energéticos muy diferentes al petróleo como la energía solar y nuclear.

Es evidente la tendencia mundial dada por los avances en la tecnología, así como el desarrollo de una conciencia ambiental lleva a que Colombia en un escenario futuro debe plantear una estrategia tecnológica en el campo de la energía, de tal forma que su desarrollo y la posibilidad de insertarse en el escenario mundial como un país

autosuficiente y con un desarrollo económico que le permita garantizar estándares de calidad de vida a sus nacionales.

El uso racional y económico de la energía, junto con el menor daño posible al medio ambiente es vital para el futuro del bienestar de nuestro planeta. Nos hemos dado cuenta que los combustibles fósiles se agotarán y que la energía nuclear con sus problemas de seguridad asociados, no van a satisfacer la creciente demanda. Asimismo se evidencia la crisis ambiental que esta situación genera. La energía es el prerrequisito para cada comodidad. De este modo el uso eficiente de la energía de manera limpia, con fuertes controles ambientales y costos crecientes adquiere especial importancia en el desarrollo futuro de la sociedad.

Es de resaltar que el aspecto energético es de los más vulnerables a factores económicos y avances técnicos. Ello vienen ocurriendo frecuentemente desde la crisis del petróleo en 1973, la cual evidenció la necesidad de investigación en áreas relacionadas con la energía. En 1990 el espectro mostrado por el calentamiento global, la disminución de la capa de ozono, han evidenciado el cambio climático y el desbalance ecológico lo que ha conducido en últimas al incremento en el interés del público y conciencia a nivel mundial; muestra de ello son la Ley de Cero Emisión de Vehículos en California, y la carga impositiva al carbón en la Unión Europea.

Esto conduce al concepto energético con el rótulo de racional y balanceado.

El Medio Oriente, en términos de reservas de petróleo tiene el 66% de las reservas mundiales, más de 160.000 millones de barriles. Un 10% se encuentra en lo que antes era la Unión soviética. El Hemisferio Occidental tiene aproximadamente el 16% y Asia un 5% de las reservas mundiales. Actualmente se evidencia para la economía norteamericana una gran dependencia (y dolor de cabeza) del Medio Oriente.

Las reservas de gas son diferentes, la antigua Unión Soviética y los países pertenecientes a ella tienen el 42% de reservas del mundo, lo que hace pensar que una vez sean superados los problemas actuales se puedan crear un ambiente de negocio atractivo y tengan legislaciones apropiadas en sus sistemas de gobierno, proyectándolos que sean altamente competitivos en la industria petrolera y la economía en general. De lo anterior se concluye que el bloque occidental debe interesarse en dedicar grandes esfuerzos en investigación y desarrollo para encontrar los sustitutos del petróleo en el futuro mediano y reducción de pérdidas mediante el incremento de eficiencia de los sistemas productivos.

Las disponibilidades energéticas que se conocen, aún a pesar de los nuevos descubrimientos, siguen siendo limitadas en relación con las necesidades que a medio y largo plazo se prevén.

En este concepto, para Colombia el gas se convirtió en los últimos cinco años en un energético sustituto limpio y económico, para lo cual se están construyendo las troncales y redes de distribución a nivel nacional para su masificación. La distribución y comercialización, y la generación de energía a partir de este combustible se encuentra en los negocios más atractivos en Colombia. Pero surge la necesidad de prever el futuro energético pues las existencias de gas son limitadas y proyectadas a 20 años.

Tomado de la Revista ACIEM Nacional No.090 – Ing. Hernando Rodríguez-Ecopetrol ACIEM B/bermeja

COMPRESION DE LECTURA

Señale **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con la lectura:

- 1.Colombia es un país petrolero con recursos que satisfacen los actuales requerimientos energéticos. ()
- 2.La competencia entre los países para atraer capital de riesgo ha influido en la política petrolera de los países ()
3. Las compañías petroleras, poco participan en actividades propias del negocio del petróleo. ()
- 4.Los combustibles fósiles se agotarán y la energía nuclear no satisfará la demanda. ()
- 5.En 1.975 la crisis del petróleo hizo ver la necesidad de investigar áreas relacionadas con la energía. ()
- 6.El calentamiento global, la disminución de la capa de ozono, han evidenciado el cambio climático y el desbalance ecológico. ()
- 7.El medio oriente tiene el 76% de las reservas mundiales de petróleo. ()
- 8.El occidente debe encontrar los sustitutos del petróleo en el futuro. ()
- 9.En Colombia el gas se convirtió en un sustituto limpio y costoso. ()
10. Las existencias de gas son limitadas y proyectadas a 30 años. ()

EJERCICIO.

OBJETIVO: Ampliar tu léxico y practicar reglas ortográficas

INSTRUCCIONES : De acuerdo a las definiciones dadas, escribe en los espacios las palabras que correspondan. Las palabras van en sentido horizontal.

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

1. Buena voluntad.
2. Permite que se vea
3. Llegada feliz
4. Se alimenta de vegetales
5. Casa, domicilio
6. Partir, separar
7. Ser de utilidad
8. Palabra que expresa acción o estado
9. De poco peso, poco importante
10. Pretérito imperfecto de ir
11. Miro, observo
12. Pasado del verbo Tener
13. Muy corto
14. Serpiente venenosa
15. Pretérito imperfecto del verbo Llevar
16. Cubrir, tapar
17. Que anda de un lugar a otro, sin destino
18. Guerrillero
19. Conjunto de palabras de un idioma
20. Existe una opción de que se pueda realizar

RECUERDA QUE...

Se escribe con **V**

Las conjugaciones de los verbos IR, ESTAR, TENER, ANDAR, VENIR y sus derivados. Excepto el Pretérito Imperfecto.

Ej. **V**amos. Estu**v**o, Tuvier**v**on, anduv**v**imos, **v**iene

LECTURA 21

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para formular preguntas identificando ideas principales y secundarias.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por secciones y formula preguntas sobre las ideas tratadas en cada una de ellas. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

PRINCIPIOS PARA EL DISEÑO DE UNA ESTACION DE TRABAJO

Diseño de Trabajos:

Es la actividad de diseño que representa el mayor reto en un sistema productivo y se debe a:

1. Con frecuencia hay conflictos entre las necesidades y los objetivos del trabajador y los grupos de trabajo y el proceso de producción.
2. La naturaleza exclusiva de cada individuo genera una amplia gama de respuestas de actitud, psicológicas y productivas al realizar una tarea determinada.
3. Las características de los trabajos y el trabajo en sí son cambiantes, lo que permite cuestionar los modelos tradicionales de comportamiento del trabajador, y la eficacia de los métodos tradicionales para el desarrollo del trabajo.

Tendencias en el diseño del trabajo:

- a) El control de calidad como una parte de las actividades del trabajador. Este concepto se conoce ahora como "calidad de la fuente", donde la calidad se liga al concepto de la dotación de poder. La dotación de poder se refiere a que los trabajadores cuenten con la autoridad para detener una línea de producción si existe un problema de calidad.
- b) Capacitación diversa para que los trabajadores desempeñen trabajos que requieren distintas habilidades.
- c) Enfoque de equipo y de participación de los empleados para diseñar y organizar el trabajo. Este aspecto es parte medular de la dirección de la calidad total (TQM) y de los esfuerzos de mejora continua.
- d) Poner en contacto a los trabajadores comunes con la informática, por medio de redes de telecomunicaciones y computadoras, para ampliar la naturaleza de su trabajo y su capacidad para desempeñarlo.

- e) Producción en cualquier momento, en cualquier lugar. Una tendencia cada vez mayor en todo el mundo es la capacidad para realizar el trabajo fuera de la oficina o de la fábrica, gracias una vez más a la tecnología informática.
- f) Automatización del trabajo manual pesado.
- g) Lo más importante, el compromiso de la organización para proporcionar trabajos significativos y remunerativos para todos los empleados.

Definición de Diseños de Trabajos:

Se puede definir al diseño del trabajo como la función de especificación de las actividades de trabajo de un individuo o grupo en el contexto de una organización.

Su objetivo es desarrollar asignaciones de trabajo que satisfagan las necesidades de la organización y la tecnología y que cumplan con los requisitos personales e individuales del trabajador.

Actividades que se incluyen en la definición de trabajo:

1. **Micromovimiento:** Las menores actividades de trabajo, que comprenden movimientos tan elementales como alcanzar, colocar, soltar, etc.
2. **Elemento:** Un conjunto de dos o más micromovimientos, que por lo general se considera un ente más o menos completo, como sería levantar, transportar y colocar un artículo.
3. **Tarea:** Un conjunto de dos o más elementos que forma una actividad completa, como el alambrado de un circuito, barrer el piso, cortar un árbol.
4. **Trabajo:** El conjunto de todas las tareas que debe realizar un trabajador. Un trabajo puede consistir en varias tareas, como mecanografiar, archivar y tomar un dictado o puede estar formado por una sola tarea.

El diseño de trabajos es una función compleja para la variedad de factores que implica la estructura final del trabajo. Hay que tomar decisiones con respecto a quien debe realizar el trabajo, como hay que llevarlo a cabo y dónde.

Aspectos del comportamiento en el diseño de trabajos:

Grado de especialización de los trabajadores:

La especialización de los trabajadores es un arma de dos filos en el diseño de trabajos. Por una parte, la especialización ha hecho posible la producción de alta velocidad y bajo costo y, desde el punto de vista materialista, ha mejorado considerablemente nuestro nivel de vida. Por otra parte, se sabe que la especialización extrema, como la que existe en las industrias de producción en masa, tiene efectos adversos sobre los trabajadores, los cuales afectan también a los sistemas de producción.

Las investigaciones recientes proponen que las desventajas superan a las ventajas más de lo que se creía en el pasado. Sin embargo, es arriesgado afirmar que, por cuestiones meramente humanitarias, hay que abolir la especialización. La razón es por supuesto, que no todas las personas son iguales en lo que concierne a lo que prefieren en su trabajo y están dispuestos a entregar. Algunos trabajadores prefieren no tomar decisiones, a algunos les gusta soñar despiertos, y otros son incapaces de realizar trabajos más complejos. Pero es grande la frustración de los trabajadores con respecto a la manera en que se estructuran los trabajos, por lo que varias organizaciones prueban métodos

diferentes para el diseño. Dos de los métodos populares contemporáneos son el enriquecimiento del trabajo y los sistemas sociotécnicos.

Enriquecimiento del trabajo:

Por lo general, la ampliación del trabajo consiste en efectuar ajustes a un trabajo especializado para hacerlo más interesante para el trabajador. Se dice que un trabajador se amplía horizontalmente si el trabajador realiza mayor número o variedad de tareas, y se dice que es vertical si el trabajador participa en la planificación organización e inspección de su propio trabajo. Se pretende que la ampliación horizontal del trabajo permita al trabajador realizar toda una unidad de trabajo. La ampliación vertical (denominada comúnmente enriquecimiento del trabajo) intenta ampliar la influencia de los trabajadores en el proceso de transformación al dotarlos de ciertos poderes de administración sobre su trabajo. Actualmente, la práctica es aplicar a un trabajo tanto la ampliación horizontal como la vertical y referirse al enfoque total como enriquecimiento del trabajo.

Sistemas Sociotécnicos:

Este enfoque es consistente con la filosofía de enriquecimiento del trabajo pero se centra más en la interacción entre la tecnología y el grupo de trabajo. En ellos se pretende desarrollar trabajos que ajusten las necesidades tecnológicas del proceso de producción a las necesidades del trabajador y los grupos de trabajo.

Al realizar estudios con este enfoque se descubrió que los grupos de trabajo podían manejar con eficacia muchos trabajos de producción mejor que la gerencia, si se les permitía tomar sus propias decisiones con respecto a la programación de actividades, distribución del trabajo entre los participantes, reparticipación de bonos, etc. Esto se aplicaba aún más cuando existían variaciones en el proceso de producción que requerían una acción rápida del grupo, o cuando el trabajo de un turno se traslapaba con el trabajo de los demás turnos.

Tomado de www.elprisma.com

Número de palabras 1038

COMPRESION

Responde **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con el contenido de la lectura.

- 1.El objetivo del diseño del trabajo es desarrollar asignaciones de trabajo que satisfagan las necesidades de la organización ()
2. La especialización de los trabajadores ha hecho posible la producción de alta velocidad y bajo costo. ()
3. La ampliación del trabajo consiste en no efectuar ajustes a un trabajo especializado. ()
4. El sistema sociotécnico consiste en la interacción entre tecnología y grupo de trabajo. ()
5. Los grupos de trabajo pueden manejar mejor la producción que la gerencia. ()

LECTURA 22

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para formular Hipótesis y argumentar.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo y redacta un texto donde con argumentos válidos justifiques tus ideas expresadas con relación a la pregunta : **¿Qué sería del planeta y de la especie humana si el sol se extinguiera?** Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

EL SOL ESTÁ QUE ARDE

En las semanas siguientes al 19 de octubre se ha sucedido la más espectacular e inesperada serie de erupciones solares en su agitada superficie. Ha habido por lo menos seis erupciones desde el 19 de octubre. Y se anticipaba que se incrementarían hacia fines de noviembre. "No ha habido nada igual", se asombró Bill Murtagh, meteorólogo espacial de la Administración Nacional Oceánica y Espacial en Boulder, Colorado. "No sería muy conveniente que hubiera otra gran explosión".

La tormenta solar más intensa que afectó la Tierra en el ciclo reciente fue el 28 de octubre. Causó pocos daños, principalmente porque fue anticipada, y las empresas de electricidad y compañías de satélite tomaron precauciones. Aun así causó un apagón en Suecia, dañó dos satélites japoneses y perturbó las comunicaciones radiales y sistemas de navegación de aviones y barcos. Las aerolíneas en las latitudes del norte decidieron volar más bajo para proteger a los pasajeros de dosis extra de radiación.

Los científicos advierten que una nueva serie de erupciones podría causar más inconvenientes. Cada tormenta solar despidió al espacio enormes nubes de partículas cargadas y supercalentadas de un volumen trece veces superior a la Tierra. La explosión del 4 de noviembre es la más poderosa registrada por el instrumental en órbita, aunque apuntó en dirección opuesta a nuestro planeta. "Este período quedará registrado como

uno de los más espectaculares", dijo Paal Brekke, científico de SOHO, un observatorio estadounidense-europeo en órbita entre la Tierra y el Sol. "¿Qué sucederá ahora? Nadie lo sabe a ciencia cierta.

Las civilizaciones antiguas, desde los sumerios hasta los aztecas, adoraban al Sol como fuerza vital. Su dinámica furibunda no fue descubierta hasta que Galileo y otros científicos en el siglo XVII empezaron a observar directamente el Sol con los primeros telescopios, sacrificando la vista en aras de la ciencia. En 1613, Galileo publicó tres trabajos sobre las manchas solares, esos cúmulos irregulares y oscuros que puntúan la superficie solar. Al registrar su desaparición periódica, fue el primero en demostrar la rotación del Sol.

" Pero, ¿ Cómo se forman esas manchas y cómo desencadenan las explosiones solares? "¿ De qué modo afectan la Tierra? Los investigadores no están muy seguros.

El Sol no es una esfera sólida sino una bola de gas densa y tórrida. Rota por secciones a diferentes latitudes, como si las capas de una tarta giraran a diferentes velocidades: el Ecuador gira más rápidamente que los polos. Este fenómeno retuerce su campo magnético. La migración de plasma incandescente del interior del Sol a la superficie se ve en parte inhibida por esas distorsiones, lo que produce las manchas solares. Las manchas solares estallan y se desvanecen en ciclos de once años. Pero eso es sólo un promedio: algunos ciclos se prolongan 15 años.

Nuevos estudios sugieren que las manchas solares también reaparecen en ciclos más largos de 100 y de 1.000 años. La luminosidad solar puede variar ligeramente durante esos ciclos, lo que posiblemente afecta el clima terrestre y --según algunos-- contribuye al calentamiento global. El actual ciclo de once años, el número 23, culminó sin mayor agitación en el 2000. Para fines del 2003, los investigadores no le prestaban mayor atención. Hasta ahora.

Las distorsiones magnéticas de las manchas solares se intensifican hasta que algo estalla. Algunas manchas se recargan y vuelven a disparar una y otra vez. Eso es lo que está ocurriendo con los actuales cúmulos de manchas solares, numerados 484 y 486. A 150 millones de kilómetros de distancia parecen manchitas insignificantes. Pero cada una de ellas rivaliza en tamaño con Júpiter, el planeta gigante de nuestro Sistema Solar. Los meteorólogos de Boulder analizan los ciclos pasados para determinar si recientemente se han registrado explosiones poderosas como las actuales.

La característica de las manchas solares son sus erupciones, equivalente a un tornado espacial. Duran horas, se extienden decenas de miles de kilómetros y alcanzan temperaturas de millones de grados.

En años recientes, los astrónomos han identificado un segundo tipo de tempestad poderosa: la expulsión de masa de la corona solar (CME por sus siglas en inglés). Al igual que un cóctel molotov cósmico, es el fenómeno que ha bombardeado la Tierra en estos días. La CME parte de la corona solar, la capa exterior y más caliente del Sol. A menudo desencadena también erupciones solares.

La CME despiden inmensas nubes de partículas supercalientes a velocidades superiores a 1,6 millones de kilómetros. La Tierra a veces entra en la nube de

partículas, que puede envolver el planeta durante horas. Si las partículas llevan orientación magnética hacia el sur, atraviesan la trama del campo magnético terrestre, que apunta al norte, y penetran en la atmósfera. Esto provoca perturbaciones eléctricas y radiales, y deja estelas coloridas como la aurora en el cielo nocturno.

Los meteorólogos espaciales miden la intensidad de las CME en tres escalas. Cada una de ellas va del 1 al 5. La escala G mide la tormenta geomagnética generada cuando la nube de partículas embiste el campo magnético terrestre. Una tormenta G5 puede paralizar las redes eléctricas. La escala S mide los pulsos de la radiación. Si un avión pasa por una tormenta S5, sus pasajeros reciben una dosis equivalente a 100 radiografías. La tercera escala, R, mide los apagones radiales. En R5, toda la cara de la Tierra que da al Sol experimenta un apagón de radio de alta frecuencia. La CME del 28 de octubre midió G5-S4-R4. Pero el meteorólogo espacial Murtagh aclaró que, como las empresas telefónicas y de satélite estaban preparadas, el daño fue limitado. Una cuarta escala mide la intensidad de las emisiones de rayos X de las erupciones solares.

Durante el ciclo actual, las erupciones solares del 19 de octubre midieron X3 y X5. Del 28 al 29 de ese mes, la CME más intensa tuvo dos estallidos sucesivos: el primero midió X17.2, el mayor registro desde que se emplea la escala. Al día siguiente fue de X11. Pero la mancha solar 486 recién se estaba despertando.

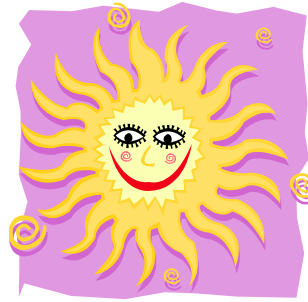
A partir del 3 de noviembre desencadenó tres erupciones a lo largo de varias horas. La última, el día 4, saturó los detectores de rayos X del satélite GOES de la NASA, que envía una imagen del Sol por minuto. El estallido "cegó" el satélite durante 11 minutos.

Afortunadamente para la Tierra, la tormenta se disparó en dirección

opuesta. Oficialmente su intensidad fue de X28. Pero algunos investigadores creen que puede haber sido hasta de X40.

"Lo que está en claro es que este estallido es el más intenso jamás registrado", dijo Brekke.

NUMERO DE PALABRAS: 1092
TOMADO DE EL TIEMPO . NOVIEMBRE
19 DE 2003



PRUEBA DE COMPRESION

- 1.- ¿Cuántas erupciones ha habido desde el 19 de octubre?
 - a.- siete
 - b.- seis
 - c.- diez
 - d.- ocho

- 2.- ¿En qué país causo apagón la tormenta solar?
 - a.- Suiza
 - b.- Suecia
 - c.- Rusia
 - d.- Polonia

- 3.- Cada tormenta despidе partículas cargadas y supercalentadas de un volumen ¿cuántas veces superior a la tierra?
 - a.- 14
 - b.- 15
 - c.- 13
 - d.- 23

- 4.- Sobre qué tema fueron los libros de Galileo?:
 - a.- El tamaño del sol
 - b.- La tormenta solar
 - c.- Las manchas solares
 - d.- Las superficies solares

- 5.- ¿Con qué planeta rivalizan en tamaño las manchas solares?
 - a.- Marte
 - b.- Júpiter
 - c.- Plutón
 - d.- Neptuno

EJERCICIO 1. ATENCIÓN

OBJETIVO : Desarrollar tu nivel de atención y concentración

INSTRUCCIONES: Busca Los nombres de varios países latinos

O	D	B	A	U	G	A	R	A	C	I	N	C	O	ARGENTINA
V	G	Q	C	O	L	O	M	B	I	A	H	W	A	BOLIVIA
Y	A	L	E	U	Z	E	N	E	V	I	A	G	A	CHILE
U	E	Y	V	A	T	X	V	C	L	N	F	S	Z	COLOMBIA
Q	R	C	G	Q	G	E	D	E	F	A	P	Z	P	CUBA
E	G	E	U	L	V	C	Q	N	G	N	A	W	A	ECUADOR
V	C	A	S	A	B	U	R	E	P	I	R	Q	N	ESPAÑA
J	E	Q	I	P	D	L	G	X	S	T	A	Y	A	MEXICO
Y	Q	M	U	V	A	O	X	X	A	N	G	A	M	PARAGUAY
M	D	J	M	B	I	Ñ	R	A	R	E	U	U	A	PERU
O	O	Q	W	Y	X	L	A	C	U	G	A	G	R	URUGUAY
H	Q	Z	N	S	Y	M	O	U	D	R	Y	U	T	VENEZUELA
D	M	E	X	I	C	O	F	B	N	A	X	R	Z	PANAMA
X	U	N	Y	Q	X	D	Y	A	O	K	L	U	S	HONDURAS
G	U	A	T	E	M	A	L	A	H	I	X	I	B	GUATEMALA
														NICARAGUA
														Find Words
														Rescramble

RECUERDA QUE...

- ✓ Los pronombres ESTE, ESE, AQUEL con sus femeninos y plurales llevan tilde cuando reemplazan al nombre .
Ej. **Este** paquete es suyo y **éste** es mío.
- ✓ Los neutros ESO, ESTO AQUELLO no se les marca tilde en ningún caso.
Ej. **Eso** no es importante ahora.

LECTURA 23

OBJETIVO: Elaborar mapas conceptuales.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo por párrafos y simultáneamente selecciona la información que requieres para la elaboración de un mapa conceptual sobre el tema tratado. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

DESARROLLO HISTORICO DE LA CONTABILIDAD

La contabilidad en la antigüedad

Existen varios vestigios que permiten inferir la existencia de la práctica contable desde la antigüedad. Desde el año 6000 a.C. el hombre poseía los elementos básicos de matemáticas y escritura. Con el surgimiento de la agricultura, la ganadería y el comercio se sintió la necesidad de contabilizar las transacciones en estas actividades.

El indicio más remoto de contabilidad del que se tenga conocimiento data desde la época de la civilización mesopotámica, la cual tuvo existencia miles de años antes de la era cristiana, y, debido a su auge económico, tuvo la necesidad de contar con elementos de contabilidad. En el museo semítico de la Universidad de Harvard se conserva una tablilla de barro de más de 6000 años de antigüedad, en la cual aparecen números curvilíneos trazados con un punzón sobre arcilla. Los historiadores interpretan estos símbolos como los ingresos resultantes de la actividad económica de esta civilización. Entre los años 5400 y 3200 a.C. se evidencian movimientos de trueque en el Templo Rojo de Babilonia.

Posteriormente, también surgieron manifestaciones adicionales de contabilidad en Egipto. Hacia el año 3600 a.C., como resultado de las gestiones económicas del Faraón Menach, se efectuaron anotaciones ordenadas de ingresos y egresos por parte de sus escribanos.

Los asirios también llevaron a cabo registros contables de carácter fiscal, impresos en tablillas de barro. En Egipto, hacia el año 2550 a.C., los escribanos llevaban anotaciones de carácter financiero sobre las operaciones mercantiles del imperio.

En Grecia, como resultado de sus actividades comerciales, nivel de desarrollo de su marina y notable régimen económico precapitalista, se supone la existencia de un estructurado sistema contable, aunque solo se cuenta con los testimonios de Pagani, quien afirma que en la Grecia del siglo V a.C. se obligaba a los comerciantes a que llevaran libros de contabilidad.

De la Roma antigua también se han encontrado rudimentos de prácticas contables que datan de los primeros años de vida del Imperio y están registrados en los escritos de sus pensadores más insignes. A los jefes de familia se les obligaba a anotar diariamente sus ingresos y gastos y luego pasarlos a un registro de mayor cuidado, denominado Codex Tabulae. En éste se llevaban a un lado los ingresos –Aceptum- y al otro lado los gastos –Expensum-. La ley Paetelia, publicada en Roma hacia el año 325 a. C. constituyó la primera norma de aprobación de los asientos realizados en libros de contabilidad. Esta contabilidad de doble columna llevó a creer que se trataba de una contabilidad por partida doble, hasta que Albert Dupont y André Boulanger, estudiosos de esta materia, demostraron que sólo se trataba de un sistema de partida simple a doble columna. Tito Livio, en su obra Historia de Roma, expresa la importancia de la contabilidad en aquella época. Cayo Plinio, en el segundo libro de su obra Historia Natural, hace referencia a la actividad contable.

A partir del año 235 d.C., con la muerte de Alejandro Severo, la contabilidad adquirió gran importancia en la Roma antigua. En la época de la República y del Imperio la contabilidad, llevada por plebeyos, constaba de dos libros: el Adversaria, donde se anotaban las transacciones de Caja, y el Codex, donde se asentaban las demás operaciones. Con

estos libros los romanos llevaban un control preciso de su patrimonio. Los banqueros romanos, casta privilegiada del Imperio, fueron quienes perfeccionaron las técnicas contables, con el fin de controlar las asignaciones que debían otorgar al ejército para sus conquistas territoriales y a los patricios para sus aventuras políticas.

La contabilidad en la Edad Media

A pesar de la caída del Imperio romano, las prácticas contables se conservaron y lograron un notable progreso a lo largo de la Edad Media. La Iglesia Católica cada día tuvo más seguidores, logrando el mayor poder económico y político de la historia, lo cual le obligó a llevar cuentas muy detalladas de sus actividades económicas, operaciones que se manejaban en los monasterios.

Aunque no existen testimonios del ejercicio contable en la época del feudalismo, el alto grado de desarrollo del comercio hace suponer la práctica usual de la contabilidad, la cual era exclusividad del señor feudal.

En el siglo VIII Europa fue invadida por los normandos, quienes también practicaban el comercio. Éstos se establecieron en Sicilia, después de asolar las costas de Inglaterra y Francia. De esta época se conserva una ordenanza de Carlomagno, el Capitulare de Villas, mediante la cual se exigía a sus escribanos un inventario anual de las pertenencias del imperio y el registro en libros de sus transacciones económicas en términos de ingresos y egresos. Las actividades contables se facilitaron considerablemente entre los siglos VII y IX, con la aparición de una moneda común que tuvo aceptación internacional, el "Solidus", emitida por Constantinopla.

En Italia, durante los siglos VII y VIII, particularmente en Venecia, la actividad contable se convirtió en una profesión de mucho prestigio; allí se encontraban grupos de personas, dedicadas a su práctica permanente.

Entre los siglos VIII y XII, en Europa Central, por mandato de los señores feudales, los libros de contabilidad eran llevados por escribanos. Las ciudades de Venecia, Génova y Florencia fueron durante esa época el epicentro del comercio, la industria y la banca, constituyéndose en las pioneras de la contabilidad por partida doble. De esta época se han hallado varios testimonios de práctica contable desarrollada. En 1157 un genovés, Ansaldus Boilandus, repartió beneficios de una sociedad comercial con base en saldos de cuentas de ingresos y egresos; en 1211 un comerciante florentino llevaba sus libros de contabilidad en forma tan acertada y peculiar que dio origen a la llamada Escuela Florentina. En 1263 en España, el rey Alfonso El Sabio impuso a los funcionarios públicos la obligación de llevar cuentas anualmente. De este periodo se conocen los libros de la compañía de los Peruzzi (1282) y los de la casa de Bonsignare, de Siena (1290), en los cuales se registraban las operaciones de caja y de cuentas corrientes.

En Francia, los hermanos Reinerio y Baldo Fini, hacia el año 1300, añadieron nuevas cuentas, como gastos y ventas; pero el más conocido conjunto de libros de la época fue sin duda el que se llevó en la Comuna de Génova, donde se usaron los términos "debe" y "haber", además de la cuenta de "pérdidas y ganancias", en la que se resumían las operaciones de la comuna.

El mayor avance de la contabilidad en la Edad Media se dio con la aparición de los libros auxiliares, los cuales permitían a los comerciantes registrar sus cuentas por clientes. En

1400 surgió la idea de la contabilidad por partida doble, cuando se incluyeron las cuentas patrimoniales en los libros del mercader florentino Francesco Datini.

Tomado de Contabilidad Sistema de Información para las Organizaciones. Gonzalo Sinisterra.

Número de Palabras 1.127 .



COMPRESION DE LECTURA

Responde **FALSO** o **Verdadero** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. Desde el año 6.000 a.C. el hombre poseía conocimientos de escritura pero no de matemáticas ()
2. El indicio más remoto de Contabilidad data desde la época de la civilización mesopotámica ()
3. En Egipto hacia el año 3.000 a.C. surgieron manifestaciones de Contabilidad ()
4. En la Roma Antigua a los jefes de familia se les obligaba anotar sus ingresos y gastos ()
5. En la época de la República y del Imperio, la Contabilidad constaba de dos libros: Adversaria y Código ()
6. En la época del Feudalismo, no se encuentran evidencias contables ()
7. En Italia, la actividad contable se convirtió en una profesión de mucho prestigio ()
8. En Francia los Hermanos Reinero y Baldo Fini introdujeron las Cuentas Pérdidas y Ganancias ()

EJERCICIO ATENCIÓN Y PERCEPCION

OBJETIVO: Desarrollar tu percepción y mejorar tu atención

INSTRUCCIONES: En el menor tiempo posible encuentra el camino desde la entrada hasta el centro del laberinto.



RECUERDA QUE...

Las palabras **QUE, CUAL, QUIEN, COMO, CUANDO, CUANTO, DONDE** sólo se les marca tilde cuando se usan en sentido interrogativo, admirativo o con énfasis. Ej. **¿Quién** llamó? **¡Qué** hermosura!

LECTURA 24

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para formular Hipótesis y argumentar.

INSTRUCCIONES : Lee el artículo y redacta un texto donde con argumentos válidos justifiques tus ideas expresadas con relación a la pregunta : **¿Qué beneficios y/o desventajas tendríamos si no existiera la televisión?** Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la actividad y evalúa la comprensión.

TELEVISIÓN

La historia del desarrollo de la televisión ha sido en esencia la historia de la búsqueda de un dispositivo adecuado para explorar imágenes. El primero fue el llamado disco Nipkow, patentado por el inventor alemán Paul Gottlieb Nipkow en 1884. Era un disco plano y circular que estaba perforado por una serie de pequeños agujeros dispuestos en forma de espiral partiendo desde el centro. Al hacer girar el disco delante del ojo, el agujero más alejado del centro exploraba una franja en la parte más alta de la imagen y así sucesivamente hasta explorar toda la imagen. Sin embargo, debido a su naturaleza mecánica el disco Nipkow no funcionaba eficazmente con tamaños grandes y altas velocidades de giro para conseguir una mejor definición.

Los primeros dispositivos realmente satisfactorios para captar imágenes fueron el iconoscopio, descrito anteriormente, que fue inventado por el físico estadounidense de origen ruso Vladimir Kosma Zworykin en 1923, y el tubo disector de imágenes, inventado por el ingeniero de radio estadounidense Philo Taylor Farnsworth poco tiempo después. En 1926 el ingeniero escocés John Logie Baird inventó un sistema de televisión que incorporaba los rayos infrarrojos para captar imágenes en la oscuridad. Con la llegada de los tubos y los avances en la transmisión radiofónica y los circuitos electrónicos que se produjeron en los años posteriores a la I Guerra Mundial, los sistemas de televisión se convirtieron en una realidad.

Las primeras emisiones públicas de televisión las efectuó la BBC en Inglaterra en 1927 y la CBS y NBC en Estados Unidos en 1930. En ambos casos se utilizaron sistemas mecánicos y los programas no se emitían con un horario regular. Las emisiones con programación se iniciaron en Inglaterra en 1936, y en Estados Unidos el día 30 de abril de

1939, coincidiendo con la inauguración de la Exposición Universal de Nueva York. Las emisiones programadas se interrumpieron durante la II Guerra Mundial, reanudándose cuando terminó.

En España, se fundó Televisión Española (TVE), hoy incluida en el Ente Público Radiotelevisión Española, en 1952 dependiendo del ministerio de Información y Turismo. Después de un periodo de pruebas se empezó a emitir regularmente en 1956, concretamente el 28 de octubre. Hasta 1960 no hubo conexiones con Eurovisión. La televisión en España ha sido un monopolio del Estado hasta 1988. Por mandato constitucional, los medios de comunicación dependientes del Estado se rigen por un estatuto que fija la gestión de los servicios públicos de la radio y la televisión a un ente autónomo que debe garantizar la pluralidad de los grupos sociales y políticos significativos. A partir de la década de 1970, con la aparición de la televisión en color los televisores experimentaron un crecimiento enorme lo que produjo cambios en el consumo del ocio de los españoles. A medida que la audiencia televisiva se incrementaba por millones, hubo otros sectores de la industria del ocio que sufrieron drásticos recortes de patrocinio. La industria del cine comenzó su declive con el cierre, de muchos locales.

En México, se habían realizado experimentos en televisión a partir de 1934, pero la puesta en funcionamiento de la primera estación de TV, Canal 5, en la ciudad de México, tuvo lugar en 1946. Al iniciarse la década de 1950 se implantó la televisión comercial y se iniciaron los programas regulares y en 1955 se creó Telesistema mexicano, por la fusión de los tres canales existentes. Televisa, la empresa privada de televisión más importante de habla hispana, se fundó en 1973 y se ha

convertido en uno de los centros emisores y de negocios más grande del mundo, en el campo de la comunicación, ya que además de canales y programas de televisión, desarrolla amplias actividades en radio, prensa y ediciones o espectáculos deportivos. La televisión ha alcanzado una gran expansión en todo el ámbito latinoamericano. En la actualidad existen más de 300 canales de televisión y una audiencia, según número de aparatos por hogares (más de 60 millones), de más de doscientos millones de personas. A partir de 1984, la utilización por Televisa del satélite Panamsat para sus transmisiones de alcance mundial, permite que la señal en español cubra la totalidad de los cinco continentes. Hispasat, el satélite español de la década de 1990, cubre también toda Europa y América. En 1983, en España empezaron a emitir cadenas de televisión privadas TELE 5, Antena 3 y Canal +.

En 1986 había 3,8 habitantes por aparato de televisión, en la actualidad ha bajado a 3,1. A finales de los años ochenta, había en Estados Unidos unas 1.360 emisoras de televisión, incluyendo 305 de carácter educativo, y más del 98% de los hogares de dicho país poseía algún televisor semejante al nivel español. Hay más de 8.500 sistemas ofreciendo el servicio de cable, con una cartera de más de 50 millones de abonados. En la actualidad en todo el mundo, la televisión es el pasatiempo nacional más popular; el 91% de los hogares españoles el mundo pudieron contemplar la emisión en color directamente desde la superficie lunar.

Desde 1960 se han venido utilizando también ampliamente las cámaras de televisión en los satélites meteorológicos en órbita. Las cámaras vidicon preparadas en tierra registran imágenes de las nubes y condiciones meteorológicas durante el día, mientras que las cámaras de infrarrojos captan las imágenes nocturnas. Las imágenes

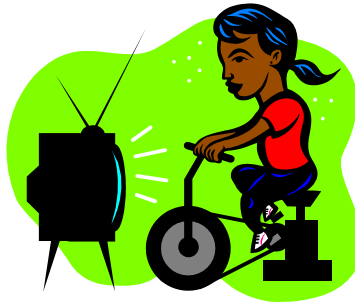
disponen de un televisor en color y el 42%, de un equipo grabador de vídeo. Los ciudadanos españoles invierten, por término medio, unas 3,5 horas diarias delante del televisor, con una audiencia de tres espectadores por aparato.

Durante los años inmediatamente posteriores a la II Guerra Mundial se realizaron diferentes experimentos con distintos sistemas de televisión en algunos países de Europa, incluida Francia y Holanda, pero fue la URSS, que comenzó sus emisiones regulares en Moscú en 1948, el primer país del continente en poner en funcionamiento este servicio público. Cerca del 98% de los hogares en la URSS (3,2 personas por receptor) y en Francia (2,5) posee televisor, siendo el porcentaje de 94 en Italia (3,9) y 93 en los hogares de Alemania actualmente parte de la reunificada República Federal de Alemania (2,7).

Televisión en el espacio. Las cámaras de televisión a bordo de las naves espaciales estadounidenses transmiten a la tierra información espacial hasta ahora inaccesible. Las naves espaciales Mariner, lanzadas por Estados Unidos entre 1965 y 1972, envió miles de fotografías de Marte. Las series Ranger y Surveyor retransmitieron miles de fotografías de la superficie lunar para su análisis y elaboración científica antes del alunizaje tripulado (julio de 1969), al tiempo que millones de personas en todo

enviadas por los satélites no sólo sirven para predecir el tiempo sino para comprender los sistemas meteorológicos globales. Se han utilizado cámaras vidicon de alta resolución a bordo de los Satélites para la Tecnología de los Recursos Terrestres (ERTS) para realizar estudios de cosechas, así como de recursos minerales y marinos.

Tomado de inventos
Número de palabras 1140



COMPRESION DE LECTURA

Responde **VERDADERO** o **FALSO** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. El disco Nipkow era plano y circular, perforado en agujero en forma de espiral ()
2. El estadounidense Taylor inventó un sistema de televisión que incorporaba rayos infrarrojos para captar imágenes en el día ()
3. Las primeras emisiones públicas de televisión las efectuó la BBC en Inglaterra ()
4. Con la aparición de los televisores a color, la industria del cine se afectó notablemente ()
5. En la actualidad la televisión ha dejado de ser el pasatiempo más popular en todo el mundo ()
6. Las cámaras Vidicón registran imágenes nocturnas, mientras que las cámaras de infrarrojos registran condiciones metereológicas ()

EJERCICIO

OBJETIVO: Ampliar tu campo visual, perfeccionar tu percepción y mejorar tu ortografía.

INSTRUCCIONES:

- Lee las palabras de cada columna deslizando la mirada de una forma rápida. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 1 y 2. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- Lee las palabras de forma horizontal de las columnas 3 y 4. Cierra la cartilla y escribe las palabras que recuerdes.
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, encuentra el número de palabras que empiecen por vocal.
- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, encuentra el número de palabras que empiecen por consonante.

- De una forma rápida y siguiendo el orden de la columna, encuentra el número de palabras que empiecen por vocal y terminen en consonante.

Afición	Diacrítico	Consumidor	Periplo
Emisiones	Exclusividad	Fisiológico	Espectómetro
Estabilizar	Informática	Sensaciones	Sedimento
Megavatios	Energético	Subliminal	Patología
Rotación	Apertura	Lesiones	Comprensión
Psicosocial	Estructurar	Transitoria	Nódulo
enigma	Liderazgo	Hostil	Reacción
Procedencia	Accesible	Globalización	Contemporánea
Manifestaciones	Científico	Especificaciones	Consenso
Alteración	Optimización	Influencia	Gestión
Conceptual	Hegemonía	Ambiente	Inversiones
Minimizar	Acumulación	Ozono	Simultáneo
Intangible	Turbinas	Requerimiento	internacional
Confiabilidad	Percepción	Proyectado	Destreza
Substancial	Alinear	Rendimiento	Partículas
Desencadenar	Metálicos	Desempeño	insignificante
Escala	Alternativa	Ecología	Planeación
Satelital	Involucrar	Funcionales	Infrarrojo
Plasma	Transición	Portátiles	Percepción
ciclo	Implementar	enigma	Incorporar

TALLER NÚMERO 9

RECUERDA QUE...

- ✓ Después de la consonante **N** sólo se escribe una **R**. Ej. HONRA**DEZ**, ENRIQUE**CER**
- ✓ Las palabras compuestas que llevan el sonido **R** y no se separan con guión llevan doble **RR**. Ej. INFRA-**ROJO**, INFRAR**ROJO**

LECTURA 25

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para redactar ensayos.

INSTRUCCIONES : Después de leer el artículo escribe un ensayo sobre “*La influencia de la publicidad en los jóvenes*” . Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la lectura y evalúa la comprensión.

PUBLICIDAD

El primer signo de publicidad que se conoce fue una serie de vivencias de una tribu de la época prehistórica. Escribían dibujos y representaciones en las cuevas, incluso la voz pudo ser uno de los primeros instrumentos para comunicar tradiciones a los herederos y habitantes de otras tribus. En las civilizaciones china, egipcia y mesopotámica se desarrolló un tipo de publicidad aún rudimentaria. Los egipcios y los fenicios eran grandes comerciantes, y tuvieron que ingeniárselas para registrar las transacciones comerciales de alguna manera. En Egipto, los escribas plasmaban con escritos lo que se transmitía por voz para que quedase constancia de ello. Aquí nacieron los primeros anuncios publicitarios físicos. El más antiguo fue hallado en Tebas, hoy expuesto en el Museo Británico de Londres, y tiene una antigüedad de 1000 años antes de Cristo. Lo mandó hacer un tejedor y en realidad era un anuncio por palabras, ya que describe a una persona que ha huido de su puesto. La parte más publicitaria viene al final, cuando dice: "las mejores telas..."

Las pirámides de Egipto, si se piensa detenidamente, fue la primera publicidad exterior de la que tenemos constancia. No olvidemos que las pirámides destacaban los logros sociales y militares del faraón, por lo que se podrían interpretar como unas gigantescas "vallas publicitarias". Entre el Trígisis y el Eúfrates, Hammurabbi promulgó en el año 2000 antes de Cristo su famoso código con las leyes que regían a través de las copias en tablillas de arcilla (las antiguas fotocopias). En el siglo V a.C. se popularizan los anuncios comerciales de pared. Solían ser negros o rojos, y representaban convocatorias a elecciones, a juegos, al circo... También fue utilizado por los mercaderes para anunciar sus productos y para la

compraventa de esclavos. De esta época también proceden los primeros anuncios sonoros de la historia: *los proeco*. Los proeco eran voceadores que se dedicaban a anunciar los productos de los comerciantes que les pagaban. Para leer los textos se utilizaban poetas, también acompañados por músicos para amenizar.

Ya en Roma, en el siglo II a.C., se citaban en las paredes públicas numerosos anuncios políticos en blanco y negro. Cada candidato publicitaba su candidatura. Dichos anuncios servían posteriormente para nombrar la calle. Los carteles publicitarios, por su parte, se realizaban en bronce o cobre, no en piedra, como hacían los griegos, y se colocaban en el foro romano, centro de la vida comercial y cultural de Roma. Allí también se daban cita *los praecones*, funcionarios públicos pagados por las autoridades y que se encargaban de difundir noticias de otras provincias, convocar elecciones, resultados, subastas, impuestos....Hacia el año 100 a.C. se publicó el primer precedente del diario actual: los "*actos diurnos*", una hoja manuscrita con noticias no oficiales (bodas, defunciones, compras, ventas..). Tenía una reducida tirada y una escasa extensión. Era lógico. La mayoría de las personas no sabían leer.

Ya en el siglo XII tenemos constancia de la existencia de pregoneros y juglares (que atraían y distraían a la gente). Era publicidad colectiva de la que se beneficiaban todos. En 1258 había unos 400 pregoneros en París (entre sus labores estaban probar y vino y recomendarlo) y tenían una considerable reputación. Incluso la tradición subsistió hasta el siglo XVII. En la España de 1445 el pregonero oficial de Barcelona era Bernardo Calafat, según consta en un

dietario, en el que el susodicho anunciaba un concurso con ballesta.

En Inglaterra, en el siglo XIII, se popularizaron los letreros con ilustraciones en la puerta de las posadas o tabernas. En Francia se populariza en el siglo XV, en el que Luis XIV regulaba el tamaño y número de dichos letreros. En España este tipo de publicidad no apareció hasta bien entrado el siglo XV, y se vio por primera vez en los hostales catalanes (era la zona más cercana a Europa). Posteriormente se extendieron por el resto de España.

Los primeros carteles propiamente dichos se hicieron en Inglaterra. El primero corrió a cargo de William Caxton y lo hizo en 1480. El primer cartel ilustrado de la historia se realizaría poco después, en 1482, y fue realizado por el francés Jean Du Pre en la calle Saint Jaques de París. Durante el siglo XVII el cartel ilustrado era práctica habitual. Era tan importante la publicación a través del cartel ilustrado que la ley sólo daba permiso para poner esos carteles bajo autorización, bajo pena de muerte por su incumplimiento.

Alemania tuvo el honor de acoger el primer cartel artístico de la historia, datado de 1518 y realizado por Altdorfer. El cartel anunciaba unos juegos de lotería. En España el cartel más antiguo con texto e ilustraciones data de 1763. Es el cartel de una comida de toros en Sevilla. A lo largo del siglo XVII se popularizó en España la publicidad *desgrafiada*: grabada o dibujada en las fachadas de los comercios con ilustraciones alusivas a los productos que se vendían en ese comercio.

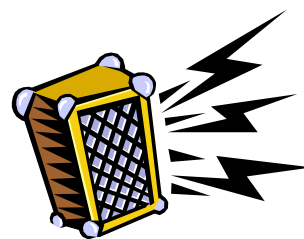
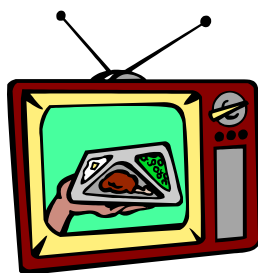
Con la propia aparición de las publicaciones periódicas, la publicidad encontró un gran soporte para poder expandirse. Aunque al principio los anuncios eran de baja calidad y con grafías muy pobres, con la mejora de los primeros semanarios regulares y que incluía, como, no, anuncios por palabras.

materiales y de la producción se logró alzar la calidad de los anuncios. En 1611 llegó la primera oficina publicitaria, al menos tal y como la conocemos hoy. El francés Montaigne instaló en Londres el *Registro Público del Comercio General*. La idea era unir a vendedores y compradores en un local para registrar sus ofertas y demandas. Este registro sólo duró unos meses ya que dependía de lo que voluntariamente los anunciantes ofrecían. Un año después conocimos el primer precedente de la publicidad a domicilio: fue también en Francia cuando un tal Renaudot abrió el *Bureau d'Adresses et de Rencontre*, desde el cual repartía el "Journal General d'Affiches", una hoja con anuncios por palabras repartidas a domicilio. Hoy en día todavía se publican "les petites affiches" en Francia, aunque en nuestros días se tratan temas jurídicos y económicos.

En 1613 Renaudot edita otro periódico, aupado por el éxito del anterior: "La Gazette de France"; primero fue con carácter bimensual, luego semanal. En su interior aparecían artículos, anuncios de trabajo y de inmobiliarias. Fue un gran éxito. Renaudot tuvo el honor de crear la primera agencia de publicidad de la historia en 1612. La llamó "El Gallo de Oro", y le sirvió para editar en 1635 "Le Mercure Français" para dar soporte al mercado publicitario y de noticias. En 1652 se publica el primer anuncio de café en el "Mercurius Britannicus", y en 1657 nace "Public Advertiser", el primer semanario dedicado exclusivamente a anuncios clasificados por palabras. Tenía 16 páginas y exigía una contratación mínima de seis semanas para la publicación de los anuncios. En 1658 se publicó el primer anuncio de té en el "Mercurius Politicus", y en 1660 el del primer dentífrico en el mismo periódico. Seis años después nació "Newsletter", el primer periódico de España. En España la cosa es diferente. Los orígenes del periodismo, y, por tanto, de la publicidad llegaron a finales del siglo XVII. En La Gaceta de Madrid de 1691 ya

se incluían anuncios por palabras. El Diario de Madrid avanzó más todavía, y dos siglos más tarde, en 1857, fue el primero en ofrecer regalos para atraer a la audiencia. En Francia, *Girardin* elaboró la primera teoría publicitaria en el diario “La Press” de 1836.

Tomado de Terra.es
Número de palabras 1232



COMPRESION DE LECTURA

Escribe **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con el contenido de la lectura:

1. La publicidad en Egipto, los escribas plasmaban con escritos lo que se transmitía por voz para que quedase constancia ()
2. El anuncio publicitario más antiguo fue hallado en Tebas hace 1000 años ()
3. Las antiguas fotocopias eran copias en tablillas revestidas de carbón ()
4. En Roma en el Siglo II a.C. los candidatos publicitaban su candidatura ()
5. En 1262 había unos 300 pregoneros en París, tenían labores de catar el vino y recomendarlo ()
6. En Inglaterra, en el Siglo XIII, se popularizaron los letreros con ilustraciones en los edificios del gobierno ()
7. En Alemania, en 1518 el primer cartel artístico de la historia anunciaba la venta de ropa ()
8. En 1511 llegó la primera oficina publicitaria ()
9. En 1652 se publica el primer anuncio de café en el Mercurius Britannicus ()
10. El Diario La Gaceta de Madrid en 1857, fue el primero en ofrecer regalos a su audiencia ()

EJERCICIO

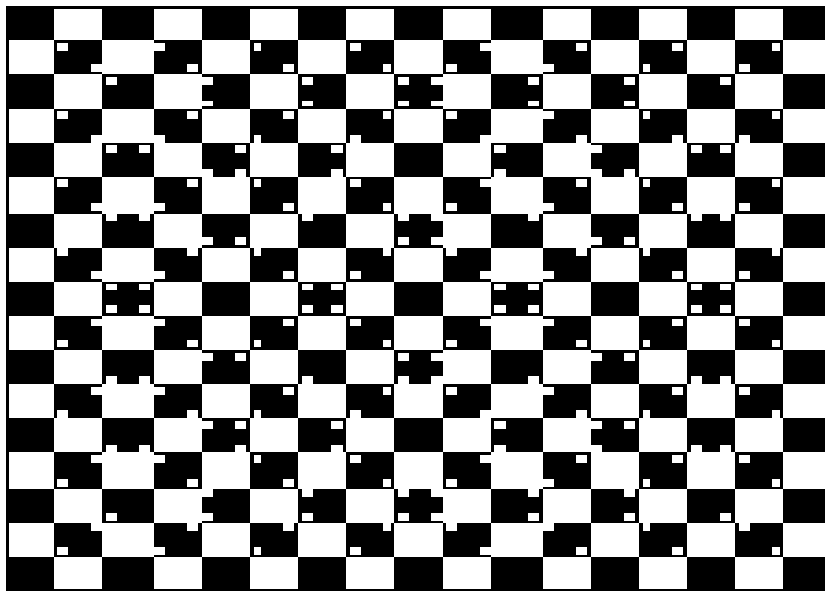
OBJETIVO: Desarrollar el nivel de percepción.

INSTRUCCIONES: Observa el espiral durante 30 segundos y comenta con tus compañeros que ves.



Objetivo: Perfeccionar tu percepción y tu atención.

Instrucciones: Detecta las diferentes figuras que existen en el cuadro.



RECUERDA QUE...

- ✓ Antes de **B, P, N** se escribe **M**. Ej. **TAMBIEN**, **COMPONER**, **COLUMNA**
- ✓ Llevan doble **N** las palabras que inician con **N** y se les agrega un prefijo terminado en **N**. Ej. **SINNÚMERO**, **INNECESARIO**, **INNUMERABLE**

LECTURA 26

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para redactar ensayos.

INSTRUCCIONES : Después de leer el artículo escribe un ensayo sobre “**Qué tan importante es la imagen en la aceptación en el grupo**”. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la lectura y evalúa la comprensión.

ANOREXIA

La anorexia es una enfermedad que limita de manera voluntaria la ingestión de comidas. Las cifras revelan que el 10 por ciento de las anoréxicas mueren y el 30 por ciento nunca logra superarla.

Esta enfermedad, que se impuso por el culto a la delgadez, ya no sólo ataca a las mujeres adultas o a las jóvenes de 15 a 18 años. Los especialistas han tenido casos de niñas, menores de 8 años, que dejan de comer porque quieren alcanzar un prototipo que consideran ideal.

No son pocas las mujeres adultas que quieren conservar su figura a toda costa, o las jóvenes entre los 15 y los 18 años obsesionadas por estar por debajo de su peso normal. El cuadro se amplió a niñas, de 8 años o menos, señalan los especialistas.

Los casos aislados de anorexia son ahora una tendencia creciente y alarmante, en la consulta de médicos psiquiatras, endocrinólogos, pediatras y nutricionistas. En algunos casos, el problema llega a tal punto, que la familia tiene que obligar a los pacientes a internarse en un centro hospitalario porque están a punto de morir de hambre.

Causas

El inicio puede coincidir con las siguientes situaciones:

- Una dieta para adelgazar
- Los cambios corporales bruscos propios de la adolescencia

- Ganar unos cuantos kilos y los consiguientes comentarios críticos de la gente
- Alguna variación importante en la vida (cambio de casa, colegio, etc.)
- La enfermedad o muerte de algún familiar
- Un conflicto sentimental
- La separación de los padres

Se debe tener en cuenta que son más vulnerables las personas inseguras, con baja autoestima, ansiosas. Las personas anoréxicas son usualmente excelentes estudiantes, buenos deportistas, con disciplina férrea, un nivel alto de exigencia.

Para ellas, perder peso es una forma de demostrarse a sí mismos y a los demás que pueden controlarlo todo y lograr lo que desean.

También existen, entre las causas, factores como herencia y predisposición: podría influir un factor genético en la susceptibilidad de sufrir de desordenes de la alimentación. Sin embargo, se consideran igualmente importantes los ejemplos y las influencias que juegan el ambiente y la educación.

También, sobreprotección de una madre hacia la hija, el ideal de belleza de mujeres extremadamente flacas o exigencias de la moda son algunos factores importantes que pueden operar como causas.

Un mal femenino

De 100 casos de anorexia, 98 son mujeres. Un informe del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Antioquia, estima que, en este momento, cerca del 2 por ciento de las colombianas tienen anorexia, y 12 por ciento pueden no estar diagnosticados o ser confundidos con desnutrición.

La situación se agrava cuando comienzan a suprimirse más y más alimentos para bajar más rápido de peso. 'Como la persona pierde energía para hacer ejercicio y la meta es bajar a igual ritmo, recurre a comer cada vez menos, hasta que la dieta pasa a ser apenas un té y galletas integrales, dos veces al día, lo que prácticamente es un suicidio', dice Enrique Enciso, médico general, quien ha encontrado que muchos casos diagnosticados de desnutrición, en realidad son anorexia.

El proceso de mejoría es lento e implica flexibilizarse mucho más frente a sí mismo y lo que le rodea y estar alerta sobre las posibles recaídas. Pero el primer paso está dado: reconocer que tiene un trastorno de la alimentación, que es una enfermedad frente a la cual, como en cualquier otra, es preciso buscar ayuda y luchar.

Consecuencias

- El 10 por ciento de las personas anoréxicas muere.
- El 30 por ciento jamás se recupera y de manera crónica mantiene condiciones fisiológicas o metabólicas no saludables. Son las llamadas enfermedades crónicas, pues aunque se ven saludables se mantienen cansadas, sufren dolores de cabeza o en el cuerpo, y no pueden realizar labores de concentración.

- Los patrones de alimentación desbalanceados, caóticos y pobres, conducen a un estado de malnutrición o inanición, con todas sus manifestaciones clínicas: caída del cabello, piel seca, uñas quebradizas, disminución de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Otros problemas son intolerancia al frío, arritmias, fracturas de huesos, anemia, estreñimiento, alteración de los sistemas y trastornos severos de los electrolitos (sodio, potasio, cloro) y mal funcionamiento renal y del hígado.
- También presentan alteraciones en el sistema reproductivo, que van desde la reducción del deseo sexual o la alteración del ciclo menstrual, ausencia de la menstruación.
- En caso de embarazo, hay múltiples riesgos para la madre y el feto durante la gestación, el parto y la lactancia.
- El azúcar es un elemento indispensable en el funcionamiento del cerebro, al igual que los aminoácidos y proteínas. Su carencia ocasiona mareos, pérdidas de memoria y otros problemas.
- También sale vello en la cara, como reacción a la falta de nutrientes (el llamado lanugo o vello del bebé).
- A nivel emocional hay disminución de la concentración, apatía, irritabilidad, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, aislamiento social, sensación constante de estar fuera de control, sentimientos de vergüenza, tristeza e incluso desesperación.
- Son personas que pueden caer en el alcoholismo y el abuso de sustancias (en un 12 a 18 por ciento) y la tendencia a la automutilación.
- Otro grave problema es la tendencia suicida, que es mayor en este grupo de personas.

¿Cuándo es anorexia?

- Cuando se ha perdido más del 15 por ciento del peso adecuado para la talla, edad y estructura corporal.
- Esa pérdida es ocasionada por la restricción voluntaria de comida, que suele ser progresiva, por el miedo intenso y obsesivo de ganar peso o a volverse obeso.
- Los anoréxicos se caracterizan por tener una forma excéntrica de comer, limitar el consumo de alimentos a aquellos con muy pocas calorías.
- La mitad de los anoréxicos tiene episodios de ingesta voraz de comida, seguidos de sentimientos de culpa, que los obliga a vomitar dos o más veces al día, o después de cada comida, así ésta sea mínima.
- Otras personas, además de vomitar, toman laxantes y diuréticos en forma exagerada o hacen ejercicio de manera tan intensa que sufren de fatiga. Todo, porque piensan que así reducen el riesgo de engordar.

- Muchos enfermos terminan aislándose y no comen a la misma hora del resto de la familia.
- A los anoréxicos no les gusta que les digan que lo son. Por eso se retiran de los seres queridos, de los amigos y de quienes pretenden ayudarles.

Tratamiento

Lo más importante es no esperar a que estas señales aparezcan, sino estar atento a los cambios de costumbres alimentarias y a la opinión frente a la figura. Para esto es necesario mantener una actitud abierta al diálogo, no hacer comentarios descalificadores sobre la apariencia de la persona, no enredarse en discusiones eternas sobre 'lo mal que come' o lo 'flaca que está'.

Es una enfermedad que se debe tratar, y en la mayoría de los casos suele ser necesario además el apoyo y educación a la familia y en ocasiones la psicoterapia familiar, cuando se detectan disfunciones familiares que estén contribuyendo a la perpetuación de los síntomas.

Jamás hay que ceder, pues se forma un círculo vicioso del cual no se sale fácilmente. Busque ayuda con su médico de familia, con un especialista o en programas específicos como el que dirige el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Antioquia, el que acaba de lanzar la Cruz Roja Colombiana, el programa Equilibrio, entre otros.

Asesoría

Lucrecia Ramírez Restrepo, médico psiquiatra, del Departamento de Psiquiatría, de la Universidad de Antioquia; la psiquiatra Nora Elena Bartolini, especialista en trastornos de alimentación; Maritza Rodríguez, psiquiatra especializada, del programa Equilibrio

Tomado del periódico EL TIEMPO AGOSTO25
NUMERO DE PALABRAS:1269

PRUEBA DE COMPRENSIÓN

- 1.- El porcentaje de anoréxicos que muere es:
 - a.-30%]
 - b.-10%
 - c.- 20%
 - d.- 40%

- 2.- La mayoría de veces la anorexia ataca a mujeres entre:
 - a.- Los 15 y 19 años
 - b.- Los 14 y 18 años
 - c.- Los 8 y 18 años
 - d.- Los 15 y 18 años

- 3.- Tres causas de la aparición de la anorexia son:
 - a.- Dieta, cambios corporales, separación amigas
 - b.- Ganancia de kilos, muerte de familiar, separación padres
 - c.- Descanso, muerte de familiar, dieta
 - d.- Cambio de colegio, recreación, separación padres.

- 4.- Las personas anoréxicas son:
 - a.- Malas deportistas
 - b.- Regulares estudiantes
 - c.- Disciplina férrea
 - d.- Poco Exigentes.

- 5.- Es un caso de anorexia cuando:
 - a.- La pérdida de peso ocurre por restricción involuntaria de comida
 - b.- Cuando se ha perdido más del 10% del peso
 - c.- Cuando toman laxantes y diuréticos y no se vomita
 - d.- Cuando tienen una forma excéntrica de comer.

RECUERDA QUE...

Se escriben con **Y** las conjugaciones de los verbos cuyo infinitivo no lleva LL ni Y. Ej. CREER – CRE**Y**ERON, LEER – LE**Y**Ó, INFLUIR - INFLU**Y**E

LECTURA 27

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para redactar ensayos.

INSTRUCCIONES : Después de leer el artículo escribe un ensayo sobre “*Por Qué creer en Colombia*”. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la lectura y evalúa la comprensión

UNA COLOMBIA MEJOR...

¿Cuáles son los factores fundamentales que nos diferencian de otras culturas y que hacen que seamos una de las sociedades más violentas del mundo contemporáneo?. ¿Cuáles son los paradigmas que hay que romper, los presupuestos y valores que tenemos que revisar?. ¿Como los alcohólicos, tenemos que comenzar por aceptar que somos una sociedad en crisis?

¿Por qué combinamos lo mejor y lo peor del mundo? Tenemos individuos maravillosos de talla mundial en todos los campos. Personas de una gran sensibilidad social que rehabilitan caminos, filántropos que promueven hospitales, escuelas y hogares solidarios, médicos que desarrollan y donan vacunas, reconocidos pensadores, escritores y pintores. Pero también tenemos de talla mundial: guerrilleros, narcotraficantes, secuestradores de niños y ancianos, políticos deshonestos que minan la esencia misma de la democracia, jueces que aceptan el soborno. Colombia se

destaca en ambos extremos: el bien y el mal. Tenemos una crisis de valores sociales que no se ha definido y no se ha resuelto. Y si no actuamos pronto... no vamos a vivir para verla resuelta.

Analicemos como ejemplo tres paradigmas que debemos reevaluar que nos diferencian de otras sociedades y que marcan nuestro destino:

El “atajo”. La malicia indígena

La malicia indígena o latina y la viveza tropical no funcionan en el largo plazo. “No hay atajos” en el camino hacia el desarrollo del individuo, su preparación, su capacitación y el desarrollo de sus valores. La trampa, la copia, el soborno, el violar la ley, la evasión fiscal, saltarse la fila, el contrabando, son la base de la irresponsabilidad que nos caracteriza. Los niños y jóvenes colombianos se educan bajo la idea de que el ser “vivo” y “avisado” es bueno y admirable cuando

en realidad el menor esfuerzo y el atajo conducen irrevocablemente a la mediocridad.

Es muy diferente el ser creativo, recursivo, tener iniciativa e imaginación, el llamado “rebusque”, pero respetando las reglas, la ley y los derechos de los demás. Lo que funciona para un individuo, no funciona cuando lo pone en práctica un segmento significativo de la sociedad. La única estrategia que funciona para todos en el largo plazo es actuar honesta y diligentemente. Levantarse temprano, trabajar y estudiar con tesón, no mentir, cumplir la palabra, respetar la ley. Para llegar a la cima hay que escalar la montaña. No hay otra forma y requiere trabajar con tenacidad y perseverancia. No se puede permitir que ningún individuo tome atajos. Debemos hacer campañas contra la malicia mal llamada indígena.

La irresponsabilidad, el “folclorismo”

Hay una crisis de responsabilidad. No se asume, no se le da importancia ni valor. La irresponsabilidad es admirada como parte del ser “folclórico” “vivo” y “avisado”. Los eventos no se programan, no hay seguimiento, no hay planes de contingencia. El funcionario no asume su función. Se trae niños al mundo sin estar preparados para que puedan vivir con dignidad y con posibilidades para salir adelante. No se es responsable como profesional. Desde el padre que no responde por sus hijos, el arquero que abandona su portería y el candidato que no responde por los fondos de su campaña, nuestra sociedad condona y en ocasiones aplaude y premia esta conducta.

Hay que responde ante sí mismo, ante la familia, en el trabajo, en la comunidad, con la pareja, al procrear, con su propio cuerpo. El individuo debe asumir su misión y cada una de sus funciones con responsabilidad y profesionalismo.

El individualismo. La falta de compromiso y gestión social

El individuo tiene compromisos con su entorno que debe asumir: con los servicios públicos y la salud, con la protección de la naturaleza, con su barrio, con su pueblo o ciudad, con el colegio de sus hijos, con su gremio o profesión, con su iglesia. Debe dedicar parte de su tiempo a sacarlos adelante y a contribuir a que se fortalezcan, debe participar en la gestión y solución de los problemas de su entorno. No debe esperar que un estado inexistente, incapaz e ineficiente se los resuelva. Esto afecta la actitud de los individuos, pues mentalmente pasan de gestores activos de sus propias soluciones a individuo desprotegidos y abandonados por el estado.

La actitud a nivel del individuo afecta consecuentemente a las comunidades y a las instituciones de todo tipo. Hay que cambiar la imagen del ciudadano y las comunidades como mendigos del estado. La comunidad no debe esperar que el estado le resuelva sus problemas, debe por el contrario organizarse para resolver los problemas que le atañen. La sociedad debe preparar gestores locales, entrenarlos y darles el marco jurídico y de ordenamiento para que ellos actúen. Deben fortalecer el espíritu de gestión comunitaria.

¿Por dónde comenzamos?

Por dónde nos indica el sentido común: la única estrategia que funciona para todos en el largo plazo es actuar honesta y diligentemente: madrugar, trabajar y estudiar con tesón, no mentir, cumplir la palabra, respetar la ley. Responder ante nosotros mismos y ante los demás por todos nuestros actos. Ser solidarios e involucrarlos en la solución de los problemas a nuestro alrededor.

No lo puede expresar más claro Carlos Alberto Montaner: “No hay duda: el éxito o fracaso de las sociedades radica en las personas. En lo que esas personas creen, saben o aprenden, en las instituciones que han segregado, en los valores que suscriben, en los mitos y estereotipos y en las formas en que se relacionan... ¿A dónde nos precipita esta conclusión? A la certeza de que si queremos cambiar nuestro destino personal y el de nuestra sociedad no hay otro camino que el muy largo de poner el acento en la formación del capital humano hasta parir una masa crítica de ciudadanos portadores de valores, las creencias y la formación que hacen posible el milagro de gozar de una vida pacífica en medio de una prosperidad creciente”.

Hay que trabajar en la definición y reiteración de los valores de los colombianos: la honestidad, la responsabilidad, el compromiso, el profesionalismo, la familia, la procreación responsable, el respeto a los demás, los deberes ciudadanos. Romper muchos paradigmas dentro de los cuales actuamos. Si queremos ver cambio en una generación debemos lograr que los niños y jóvenes admiren y emulen valores diferentes, si antes de una generación, no toca reeducar a los padres.

Hay que acabar con el mensaje implícito que pregonamos hoy: “Fama y fortuna a

cualquier precio”. Los individuos exitosos, los modelos a los cuales premiamos e idealizamos son los que caracterizan la irresponsabilidad y el folclorismo, la deshonestidad y el narcotráfico, la mentira ramplante, la extravagancia ostentosa, el político mentiroso, bullicioso y deshonesto. Estos son los valores que resaltan nuestros medios de comunicación, condonan las decisiones de los jueces y para qué engañarnos, admiran un gran número de colombianos. En concreto hay que aunar las voces en Colombia para que se levanten y actúen en una política de transformación de fondo en nuestra sociedad. Pasar del “deber ser” al “ser”. Trabajar en el corto y el largo plazo.

El programa educativo en Colombia se debe centrar alrededor de clarificación y refuerzo de valores. Hay que retomar los valores en colegios y universidades: lo importante no es el dinero y el vano prestigio sino el que se funda en la responsabilidad y el servicio a la comunidad. Las universidades deben trabajar en valores de ética, rescatar los programas de acción comunal de los años sesentas, fomentar el año rural durante la carrera. Hay que fortalecer a la familia como cuna de valores: los niños requieren de padre y madre para crecer con un conjunto de valores balanceados. ¿Promover entidades que como los scouts refuerzan los valores fundamentales de honestidad y solidaridad.

Tomado de Revista No.090 ACIEM Nacional – Ing. Alvaro Sanjinés Orejuela
Número de Palabras 1273

COMPRESIÓN DE LECTURA.

Señale **FALSO** o **VERDADERO** de acuerdo con la lectura:

1. Colombia se destaca en el bien y el mal. ()
2. El autor del presente artículo es Alvaro Sanguino Orjuela. ()
3. Colombia es un país víctima de la mala prensa internacional. ()
4. Uno de los paradigmas que los colombianos debemos cambiar es “el Atajo”. ()
5. El “folclorismo” de los colombianos está relacionado con la irresponsabilidad. ()
6. Los individuos deben pasar de ser desprotegidos a ser gestores activos de sus propias soluciones. ()
7. Carlos Alberto Montaner afirma: “ El éxito o fracaso de las sociedades radica en ellas mismas”. ()
8. El programa educativo en Colombia se debe centrar alrededor de clarificación y refuerzo de valores. ()

TALLER NÚMERO 10

RECUERDA QUE...

Las palabras AGUDAS llevan acento en la última sílaba y se les marca tilde si terminan en **VOCAL, N, o S**. Ej. **CAFÉ, LIMÓN, JAPONÉS.**

LECTURA 28

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para redactar ensayos.

INSTRUCCIONES : Después de leer el artículo escribe un ensayo sobre “**La importancia de los juguetes en el desarrollo de habilidades**”. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la lectura y evalúa la comprensión

LOS 10 MEJORES 'JUGUETES' DEL AÑO

Estos artilugios no se consiguen en Colombia, pero le dan una idea del enorme poder creativo del hombre. Para los productores de las películas de James Bond debe ser muy difícil inventar cosas verdaderamente novedosas, pues a menudo los artilugios reales sobrepasan en espectacularidad a la misma fantasía.

A continuación les mostramos precisamente eso: un grupo de productos innovadores que representan una muestra de poder creativo. La característica común de estos dispositivos es que fueron llevados a producción o implementados durante el año 2003. En la lista hay chaquetas que brindan protección contra bandidos, autos deportivos anfibios, hornos inteligentes y alas aerodinámicas que permiten a un paracaidista permanecer por más tiempo en el aire, entre otras novedades. Infortunadamente, tendrá que contentarse con 'pasar saliva' viendo los productos, pues por el momento no se consiguen en Colombia.

Auto anfibio

En tan solo seis segundos, es posible convertir el carro Aquada en un bote, al mejor estilo de James Bond en *La espía que me amó* (la diferencia es que Aquada no es submarino).

Con solo pulsar un botón, las ruedas del vehículo se esconden dentro de la carrocería para dejar que el piso del carro -que tiene forma de casco de lancha- haga contacto con el agua. Alcanza una velocidad en el agua de 56 kilómetros por hora. Cuando llega a la orilla de un lago y necesita convertirse nuevamente en carro, despliega las llantas y acelera a 100 kilómetros por hora en tan solo 10 segundos, hasta alcanzar una velocidad máxima de 165 kilómetros por hora.

El precio es igualmente increíble: 250.000 dólares.

Tela luminosa

Luminex es un material que emite su propia luz. Está creado con hilos de fibra óptica, entrelazados con tela de diferentes tipos. Las aplicaciones del material son numerosas. Por ejemplo, hay carteras para dama, vestidos de noche, botas, manteles, cortinas y prácticamente todos los productos que se pueden fabricar con tela corriente. Según el creador, la emisión de luz no representa ningún riesgo para la salud de quien usa la prenda.

Alas de paracaidista

Skyray es un aparato en forma de alas de avión que se ajusta a la espalda de un paracaidista. El dispositivo permite a la persona realizar piruetas y demorar su caída, pues el par de alas le dejan planear durante más tiempo. Las alas fueron concebidas después de tres años de pruebas en túneles de viento. El individuo en caída libre puede alcanzar velocidades de 400 kilómetros por hora y dar giros repentinos, sometiéndose así a fuerzas de hasta 4 G (cuatro veces el peso de la persona).

El enemigo de SARS

El Ifss es un sensor de temperatura que se inventó con el fin de evitar que la epidemia de Sars (neumonía atípica) se siguiera difundiendo. Usa una tecnología que permite escanear el cuerpo de una persona para saber el grado exacto de temperatura; esa lectura se conoce como termografía. Así, los rayos infrarrojos chocan contra el individuo cuando este se acerca al punto de control de un aeropuerto, estación de trenes o puerto fluvial para que, en pantalla y sin que el pasajero lo sepa, las autoridades determinen por el color de la imagen si una persona tiene fiebre, lo cual es un síntoma típico de esta enfermedad.

Según el fabricante, el sistema es completamente seguro para niños, mujeres embarazadas y agentes de seguridad; estos últimos no tienen necesidad de entrar en contacto con la persona infectada.

Nevera y horno en uno solo

Usted puede dejar comida cruda en el refrigerador por la mañana -antes de salir para el trabajo- y encontrarla horneada cuando regrese por la noche. Todo sin intervención humana y utilizando un solo aparato: el horno inteligente Tmio (sigla en inglés de Tonight Menu's Intelligent Oven).

Ni siquiera es necesario programar el aparato. Con solo hacer una llamada desde el teléfono celular, el usuario le ordena qué acción debe tomar. Si pulsa un botón, el horno cocinará a una temperatura específica durante un tiempo determinado; por el contrario, si desea que los alimentos se sigan refrigerando, podrá impartir dicha instrucción desde un sitio remoto. El aparato no requiere el tendido de cableado especial en la casa. Aunque el desarrollo del producto se realizó este año, sólo estará disponible en el 2004.

Música bajo el agua

Si siente una imperiosa necesidad de escuchar una emisora en FM mientras realiza su práctica de buceo tipo 'snorkel' (la boquilla y el tubo que le permiten respirar mientras nada con la cara sumergida), el modelo Aqua FM es el dispositivo que debe usar. Pero lo interesante no es que el tubo o snorkel integre un radio, sino la forma en que se transmite el

sonido. Sin utilizar cables ni audífonos, el aparato envía ondas sonoras a través de la mandíbula del nadador para que así la señal llegue intacta al oído. Según el fabricante, el sonido es de excelente calidad. El dispositivo se puede sumergir a una profundidad de hasta 10 metros, tiene control de volumen, es liviano y utiliza dos baterías tipo AAA. Cuesta 130 dólares

Chaqueta contra atracos

Como alternativa a los gases de pimienta y las armas, las mujeres podrán protegerse contra sus posibles atacantes mediante la chaqueta No-Contact, que descarga 80.000 voltios sobre aquel que se atreva a sujetar a la usuaria. Para evitar accidentes a quien la lleva puesta, la prenda incorpora una conexión a tierra que no permite que la corriente le pase a la persona. Y si se trata de evitar que la descarga golpee a cualquier persona que la roce en la calle, la barrera eléctrica se puede activar o desactivar mediante botones que se ubican en cada una de las mangas. De esa forma, la protección queda lista para usarse sólo en caso de necesidad, ante la inminencia de un ataque.

El 'corrientazo' no es letal, pues es una descarga muy corta, pero sí es suficiente para aturdir al atacante y dar tiempo a la víctima de salir corriendo o pedir ayuda. Aún no ha salido al mercado y no se conoce el precio.

Parlantes envolventes

La 'pinta' de escultura futurista del modelo de parlantes BeoLab 5 va más allá de la simple estética. Los discos en la parte superior de las unidades sirven para distribuir el sonido proveniente de las bocinas hacia todas las direcciones. Los parlantes producen sonidos a 2.500 vatios de potencia que en ningún momento se distorsionan. Adicionalmente, su tecnología les permite a los usuarios ubicarse en cualquier lugar de un salón y obtener excelentes resultados, pues se evitan los 'sweet spots', que son los puntos óptimos donde se encuentran las ondas sonoras provenientes de los parlantes convencionales, que a menudo no benefician a todos los escuchas dentro de una misma habitación. Las dos bocinas cuestan 16.000 dólares.

Leña con sabor a café

Un canadiense inventó trozos de leña para la chimenea cuya base es cunchos de café prensados en forma de leño y alguna 'fórmula secreta' que no fue revelada. Según el inventor y algunos de sus clientes, dura igual o más que un trozo de madera corriente o que los leños fabricados con madera aglomerada y cera.

A diferencia de sus competidores, los leños de café producen 14 por ciento menos cantidad de gas carbónico que la madera natural. Adicionalmente, emite menos hollín que sus contrapartes. Y por si fuera poco, esta leña emite 25 por ciento más luz y calor que el material convencional para encender chimeneas. Tecnología hasta en la leña. Cada madero cuesta tres dólares.

Ola verde

En Estados Unidos ya existe un dispositivo que le permite cambiar la luz de los semáforos, de roja a verde. Como funciona con rayos infrarrojos (como el control remoto de un TV), su uso aún no está regulado y por lo tanto no es ilegal utilizarlo. El aparato responsable de tal 'despelote', en caso de caer en manos de usuarios irresponsables, se conoce como MIRT (sigla en inglés de Mobile Infrared Transmitter).

Consiste en una pequeña caja que se acomoda sobre el tablero del vehículo y se conecta al encendedor de cigarrillos del mismo para obtener la energía para operar. Con solo pulsar un botón, el aparato emite una orden al semáforo y cambia a luz verde en tan solo dos segundos. Si bien este tipo de tecnología es utilizada por la policía y los bomberos, ahora está disponible al público por 300 dólares.

Tomado de la Revista ENTER . diciembre 3 de 2003
NUMERO DE PALABRAS :1424

PRUEBA DE COMPRESION

1.- Cuántos juguetes del año son:

- a.- 12
- b.- 5
- c.- 10
- d.- 7

2.- En cuántos segundos se convierte el carro en bote:

- a.- 8
- b.- 6
- c.- 9
- d.- 5

3.- El Skyray es un aparato en forma de:

- a.- Alas de paracaidista
- b.- Alas de avión
- c.- Alas de mariposa
- d.- Alas de libélula

4.- El Ifss es un:

- a.- Scanner de rayos
- b.- Sensor de rayos
- c.- Sensor de temperatura
- d.- Sensor de lluvia

5.- Cuántos voltios descarga la chaqueta contra atracos:

- a.- 70.000
- b.- 80.000
- c.- 60.000
- d.- 90.000.

RECUERDA QUE...

Las palabras GRAVES llevan acento en la penúltima sílaba y se les marca tilde si **NO** terminan en **VOCAL, N, o S**. Ej. **CARÁCTER, MÓVIL, AZÚCAR**.

LECTURA 29

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para redactar ensayos.

INSTRUCCIONES : Después de leer el artículo escribe un ensayo sobre "**La importancia de conocer nuestras fortalezas y debilidades para alcanzar el éxito en lo que emprendamos**". Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la lectura y evalúa la comprensión

AUTOESTIMA

La autoestima se ha convertido en un concepto que juega un papel importante en la vida de las personas. La autoestima aumenta con los éxitos y disminuye con los fracasos. La satisfacción de sentirse bien con uno mismo proporciona bienestar psíquico y conlleva a un mejor desenvolvimiento de las relaciones sociales, porque se favorece el sentido de identidad.

DEFINICION

"Es el juicio que realiza cada ser humano de sus propias actitudes, sentimientos, capacidades y conocimientos. Es la valoración de uno mismo ". Cuando se tiene autoestima, la persona se siente valiosa y capaz; es apta para asumir cualquier circunstancia de su vida (Auto-conocimiento y Auto-aceptación).

" Conviértase en su mejor amigo"

Tenga Amor hacia sí mismo y ayúdese: Aprenda a quererse como una persona única e irrepetible.

Acéptese tal cual es: Acepte sus cualidades y sus defectos. Trácese objetivos realistas. Dedíquese mas tiempo: Trate de estar mas a menudo a solas con sus pensamientos y sentimientos. Disfrute y aprenda de su propia compañía. Préstele mas atención a sus pensamientos y sentimientos: Haga todo aquello que le haga sentirse feliz y satisfecho. No sea derrotista: Que prevalezca la actitud "puedo hacerlo". No trate de imitar a alguien más: Siéntase orgulloso de ser quien es y lo que es, téngase valoración y respeto. Elógiase y prémiese por sus pequeños y grandes logros: Son sus experiencias y tiene derecho a disfrutarlas. Ayúdese a desarrollar su talento y sus habilidades: Crea y emita sus propios juicios.

ORIGEN

El concepto de autoestima se forma en los seres humanos a partir de los cinco años de edad como una visión predominante del mundo que los rodea.

La forma como se dé esta perspectiva los invitara a pensar que el mundo es un lugar seguro o peligroso, realidad que los lleva a interactuar de manera positiva o negativa. Durante los primeros años de vida, los éxitos y los fracasos, y la forma de como somos tratados en cada ocasión por nuestra familia, maestros, amigos dan como resultado la creación de la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro, y en consecuencia, a establecer un nivel propio de autoestima. Por esto la calidad de las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel predominante en el establecimiento de este nivel de autoestima.

Para que esto ocurra este proceso debe pasar por diferentes etapas hasta llegar desarrollarse a lo largo de toda la vida. Cada una de estas etapas aporta sus propias impresiones, sentimientos e incluso, se envuelve dentro de complicados razonamientos. El resultado es un sentimiento generalizado de valor o de incapacidad., No se trata solo de sentirse bien consigo mismo, se trata de ser una persona capaz de encariñarse con su propio proyecto de autorrealización. Todo niño construye al crecer su propio concepto de sí mismo. En principio se forma una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no. Poco a poco irá creándose expectativas acerca de sus posibilidades. Después se encontrará bien, consigo mismo o por el contrario a disgusto con lo que es y lo que hace. Se preparara a disfrutar los retos de la vida con facilidades para la empatía, con creatividad, intentando superar cualquier problema; o se preparara para vivir signado a padecer, a lamentarse, a ver lo negativo, a abrumarse ante cualquier problema, aprenderá a retirarse. Tendrá dos posiciones emocionales básicas, poseerá una autoestima positiva o una autoestima negativa.

Cuando somos niños vamos moldeando el concepto de nosotros mismos como personas únicas. Canalizamos nuestras emociones y sentimientos hacia nuestra propia persona. Al crecer moldeamos esas conductas, pero es en la infancia cuando estamos creando las bases que habrán de perdurar en el tiempo. Tanto los padres y como los educadores tienen una responsabilidad importante en el aspecto de formación de la autoestima del niño, ya que son ellos lo que van a moldear la propia imagen que los niños se crean de sí mismos. Teniendo esto siempre presente, se debe tener especial cuidado con los niños, sobre todo en cada una de las cosas que ellos dicen, hacen o piensan. De esta manera estarán contribuyendo a crear una mejor generación de seres humanos con mayor bienestar general en sus vidas.

NIVELES

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida. A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar las decisiones necesarias que nos permitirán vivir una vida productiva y gratificante. Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar. Mientras que un alto nivel de autoestima hace florecer un alto nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesarias para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser. Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos.

AUTOESTIMA ELEVADA

Cuando uno se siente bien consigo mismo se pueden establecer relaciones mas estrechas, encontrando mas amigos, porque no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar nuevas cosas, nuevas experiencias. Usted podrá:

- ❖ Ser la persona que quiere ser,
- ❖ Respetar las ideas y actitudes propias y las de los demás,
- ❖ Reconocer y expresar su talento y el de los demás,
- ❖ Disfrutar más de los demás,
- ❖ Ofrecer más de sí mismo al mundo,
- ❖ Mantener la confianza en sí mismo,
- ❖ Permanecer tolerante,
- ❖ Procurarse una mejor salud física y mental,
- ❖ Producir mas dinero,
- ❖ Expresar mejor sus sentimientos y emociones.
- ❖ Relacionarse solo con personas positivas y por ende exitosas,
- ❖ Valorar mas el tiempo,
- ❖ Confiar mas en sus propias capacidades,
- ❖ Dar ejemplos positivos a sus hijos,
- ❖ Perdonar y perdonarse.

Tener autoestima elevada no significa ser presa del egoísmo. Debemos apreciar la individualidad de cada quien de manera que podamos responderle a los demás de manera positiva y

productiva. Tener autoestima elevada no le garantiza que tendrá el éxito asegurado pero si le ofrece la garantía de que se sentirá bien consigo mismo y con los demás.

AUTOESTIMA BAJA

El comienzo de una baja autoestima, esta en la mente y nace en la infancia, cuando en el hogar se cuestionan las habilidades y la inteligencia, o cuando constantemente se realizan comparaciones entre las personas. Todo esto da como resultado una persona incapaz de amarse a si mismo y por ende incapaz de amar a los demás. Este tipo de personas:

- Presentan incapacidad para expresar sus sentimientos y emociones,
- No planifican su vida, la improvisan,
- Descuidan su cuerpo, su imagen y su salud,
- Celan a los amigos y a la pareja,
- Maltratan a sus hijos en vez, no logran comunicarse con ellos,
- Se denigran frecuentemente,
- Desarrollan falsas enfermedades (psicosomáticas),
- Pierden el tiempo en acciones que no los benefician,
- Desconocen sus propios talentos,
- Son aburridos y resentidos,
- Se creen superiores,
- Actúan con indiferencia e irrespetan a las demás personas,
- Tienen necesidad de destacar,

- Siempre llegan tarde y mienten,
- Son personas conflictivas, que humillan y maltratan.

CONSEJOS PARA MEJORAR UNA BAJA AUTOESTIMA

Para mejorar una baja autoestima, Usted debe:

- ✓ Aceptarse tal cual es.
- ✓ Tener siempre pensamientos positivos.
- ✓ Resaltar sus cualidades y la de los demás.
- ✓ Reforzar su auto-confianza.
- ✓ Aceptar que todos somos importantes.
- ✓ Aprender de los éxitos y de los fracasos.
- ✓ Aprender que los demás no determinan su propio valor, solo Usted determina su autoestima.
- ✓ Tener la capacidad de enfrentar cualquier reto o desafío, por que Usted tiene la capacidad como cualquier otro ser humano de pensar y lograr todo cuanto se proponga.

CONSIDERACIONES

Mejorar su autoestima es uno de los mejores proyectos de vida que puede asumir, al hacerlo estará mejorando todo los aspectos de su vida, y se estará ocupando de la relación más importante que jamás ha tenido. Su relación consigo mismo. En el momento que así lo decida, puede cambiar la imagen que tenga de Usted por la imagen que desea de mí mismo. El cambiar su imagen implica varios pasos:

- Cree en su mente la imagen que desea de sí; una imagen bella y agradable.
- Fije en adelante su atención en la imagen creada.
- No permita que nada ni nadie le haga cambiar su nueva imagen.
- Actúe y tenga una actitud acorde a su nueva imagen.
- En la medida que esta imagen sea de su agrado su nivel autoestima será el mejor.

Como vimos, el concepto de autoestima se ha convertido, por regla general, en uno de los principales aspectos de nuestras vidas. Ese nivel de bienestar que experimentamos, ese éxito que se pone de manifiesto con el buen funcionamiento de nuestras relaciones, esa creatividad que nos es permitida expresar y otros tantos aspectos de nuestras vidas que constantemente actualizamos, se convertirán en futuros logros ya que toda esta multiplicidad de factores están íntimamente ligados a una buena y elevada autoestima. Nuestra propia imagen la hemos creado en lo mas profundo de nuestro ser, aunque muchas veces no estamos conscientes de ello. Esta idea se refleja cuando hemos sido nosotros mismos los que nos hemos forjado como persona, y nos damos cuenta de cuan valiosos somos con respecto a los demás.

Esta imagen se convierte en nuestro propio punto de referencia con respecto a la realidad que nos rodea, se corresponda o no con la realidad, convirtiéndose así en nuestra base para la toma de decisiones. De igual manera debemos considerar un pequeño detalle. Esa imagen que tenemos de nosotros mismos es algo muy sutil, y es un aspecto del cual no estamos plenamente

conscientes y por lo general no acertamos al señalar que nuestro nivel de autoestima es la principal causa de las todas las situaciones que nos ocurren en la vida.

Esta afirmación es totalmente valida, ya que es nuestro nivel de autoestima es el responsable, por que nosotros somos responsables de todo lo que ocurre en nuestras vidas. Nuestra vida no es más

que un simple reflejo de lo que tenemos en nuestro interior y es el conjunto de pensamientos, palabras, emociones que tengamos la que le darán forma a través del tiempo.

Tomado de Liderazgo y Mercadeo.com
Número de palabras :1706

PRUEBA DE COMPRESION

- 1.- El concepto de autoestima se forma en los seres humanos a partir de los :
- a.-4 años de edad
 - b.-5 años de edad
 - c.-6 años de edad
 - d.-7 años de edad

CONTESTA FALSO(F) O VERDADERO (V)

2 .-Autoestima es el juicio que se realiza en grupo de las actitudes, sentimientos, capacidades y características. ()

3.-Las características de la autoestima elevada son: limitarse por los demás, producir más dinero y ser mas tolerante ()

COMPLETA

4- Escribe tres consejos para mejorar la baja autoestima.

5.-Escribe dos pasos para cambiar de imagen

RECUERDA QUE...

Las palabras ESDRÚJULAS llevan acento en la antepenúltima sílaba y SIEMPRE se les marca tilde. Ej. PELÍCULA, MÁQUINA, ÚNICO.

LECTURA 30

OBJETIVO: Desarrollar la habilidad para redactar ensayos.

INSTRUCCIONES : Después de leer el artículo escribe un ensayo sobre “*La importancia de la comunicación en nuestra vida personal, profesional y laboral*”. Con el cronómetro verifica el tiempo invertido en la lectura y evalúa la comprensión.

ASERTIVIDAD

En lo que respecta al concepto de asertividad como tal, hay quienes consideran que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, vamos a considerar que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Stephen R. Covey (1995), en su libro de los 7 Hábitos de las Personas altamente Efectiva, describe a la asertividad como una forma de vida que se hace un hábito profundo, dicho termino insertado en el primer hábito; el ser proactivo, el ser responsable de nuestro propio destino y de nuestras respuestas ante cualesquier estímulo de éxito o fracaso que nos plantee el medio, la asertividad hace que los estímulos que nos llegan sean los que exactamente nos fueron enviados; y hace que enviemos aquellos mensajes que en realidad queremos mandar y que esencializan nuestro respeto y el de los demás.

El hecho de ser proactivo, no descarta que no exista sufrimiento humano, existe, pero su existencia nos ennoblece porque nos hace fuertes, nos templea y no nos daña. La asertividad es la herramienta para acertar en la relación humana, donde no hay ganadores y perdedores, hay solo seres que se relacionan en un ámbito de profundo respeto, hay una relación personal de ganar-ganar, tal cual el cuarto hábito en el modelo de Covey, en donde solo se gana en una relación solo y a condición de que la otra parte también gane.

Los principios asertivos, identifican el modelo de efectividad personal que parte del profundo respeto al yo, se parte del principio del profundo respeto al más caro activo que tenemos como persona nuestro yo, nuestro cuerpo, nuestro ser, solo al sentar tal respeto, podemos respetar a los demás.

Algunos teóricos de la efectividad personal inician desde la vertiente psicológica-administrativa, ya desde Elton Mayo, y en su escuela humano-

relacionista se precisó que el estado de satisfacción personal de los empleados, garantizaba una mayor productividad en las empresas o fabricas, así surgió Abraham Maslow quien identificó y jerarquizó las necesidades de los individuos a partir de las necesidades básicas, le continuaron las de seguridad, de pertenencia o identidad, de autoestima, de apreciación estética y de logros intelectuales y finalmente las necesidades de autorrealización. Todo esto no es nada nuevo, solo se relaciona para identificar que el modelo de efectividad personal ya ha sido estudiado partiendo de la comprensión y empatía hacia los individuos.

Carl Rogers, es la figura más socorrida de los sustentos de una educación basada en las personas, el modelo asertivo tiene en Rogers la fuerza que permite considerar importantes a quienes se comunican con nosotros, y en debernos hacia las personas para forzar la atención a una comunicación correcta, exacta y respetuosa.

Dionne y Reig Pintado en su Libro Reto al Cambio, en su modelo vivencial para adoptar y asumir el cambio, nos hablan de una parte o componente de su modelo: Relacionar, cita Dionne a Dorsch (1985) "La vivencia de la relación humana es interacción e interacción social se entiende como: La influencia entre los individuos dentro de un grupo y de los grupos entre sí, dando esto como resultado cambios en las conductas, actitudes, opiniones etc."

Es por ello que la asertividad se incluye en la semántica que trata de "La habilidad de relación en un contacto positivo, entendido como el llegar a convivir fácil y cómodamente con los otros, implica abrirse, expresarse y compartir. Es crear espacio en nuestras

vidas para encontrarse con los otros, es estar presentes, si no estamos presentes se deterioran poco a poco nuestras relaciones con los demás y nos podemos en riesgo de perder contacto" (Dionne Reig 1996) Dionne y Reig, nos hablan de tres niveles de interacción y contacto con uno mismo:

Una capa superficial, una capa intermedia y una capa interna, así según éstos autores, la profundidad del contacto hacia las capas descritas, depende de la intención de la apertura, depende de qué capa quiero abrir para tocar al otro, si bien no depende de mí, que capa el otro abrirá para mí, lo cierto es que en una relación podemos pedir y exigir reciprocidad, el cual es un derecho asertivo; no es equilibrado para una relación interpersonal, que mientras compartimos una capa interna de una relación, el otro, nos comparte solo lo más superficial: ejemplo; me siento muy deprimido, me ha dolido mucho una discusión que he tenido con mi hijo mayor, y el interlocutor contesta; ¿oye, te fijaste lo sabrosas que estaban las pizzas esta mañana?

COMPONENTES DE UNA CONDUCTA ASERTIVA

Se encuentra un rango amplio abarca componentes adecuados que al combinarse optimiza la efectividad de la conducta, tales como:

Contenido Verbal: Duración de la conversación, contacto visual, sonrisas, movimientos de brazos y piernas, expresión facial y corporal, gestos, entonación.

Se han realizado algunas investigaciones referentes a la evaluación de habilidades sociales, las cuales muestran que se le da un mayor valor a los aspectos verbales (Roman y

Bellack, 1980; Conger y Mc Fall, 1981; Trown, 1980). Las respuestas activas a través del sistema motor pueden tener dos manifestaciones básicas; motora verbal y no verbal.

Conducta motora verbal: La expresión del sujeto puede analizarse en dos subgrupos de componentes: En primer lugar puede analizarse el contenido en sí, o sea, la que el sujeto dice, piensa y siente (aspectos lingüísticos). Dicho contenido define el tipo de respuesta expresando oposición, afecto o requerimiento. En segundo lugar, se puede analizar la entonación y el volumen de voz (componentes paralingüísticos).

El sistema de procesamiento cognitivo (imágenes, pensamientos; es el resultado o conclusión de una serie de pasos previos en el procesamiento de la información donde interactúan varios factores) al igual que el sistema de procesamiento autonómico, (tiene como función principal preparar el organismo para una acción eficiente, la cual involucra las respuestas fisiológicas inervadas principalmente al sistema nervioso autónomo que a su vez activan el sistema motor) pueden distorsionar la entonación, disminuir sustancialmente el volumen de voz, incluso inhibir totalmente el contenido.

Conducta motora no verbal: Sus indicadores son mirar a los ojos, expresión facial y expresión corporal. Igualmente pueden verse afectados por el sistema autonómico y cognitivo, aunque el autonómico parece inferir de manera más directa y frecuente, bien sea activando el sistema motor esquelético, produciendo la retirada física de la situación o simplemente distorsionando la expresión facial y corporal (temblores, rigidez y movimientos excesivos) y el

contacto visual (evitación de miradas, intermitencia o bajas de vista).

CARACTERÍSTICAS DE UN INDIVIDUO ASERTIVO

El individuo asertivo suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales.

Está satisfecho de su vida social y tiene confianza en sí mismo para cambiar cuando necesite hacerlo.

El individuo asertivo es expresivo, espontáneo, seguro y capaz de influenciar a los otros

Considera cuales son sus propias necesidades

Sabe decir no ante una petición sin sentirse culpable

Fundamentalmente ser asertivo, es darse cuenta sobre sí mismo, como al contexto que lo rodea. Al darse cuenta respecto a sí mismo, consiste en mirar dentro para saber lo que quiere antes de mirar alrededor, para ver lo que los demás quieren y esperan de una situación dada.

DIFERENCIAS ENTRE LAS CONDUCTAS ASERTIVA, PASIVA y AGRESIVA

Conducta Asertiva: Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. El individuo tiene que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos.

Conducta Pasiva: Trásgresión de los propios derechos al no ser capaz de

expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas, con falta de confianza, de tal modo que los demás puedan de tal modo no hacerle caso. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como para la persona con la que está interactuando. La probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades o de que sean entendidas sus opiniones se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada. Además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas. Después de varias situaciones en las que un individuo ha sido no asertivo, es probable que termine por estallar. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que un individuo puede almacenar dentro de sí mismo. El que recibe la conducta no asertiva puede experimentar también una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está realmente diciendo la otra persona o tener que leer los pensamientos de la otra persona es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.

Conducta agresiva: Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos. Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si eso supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos de los demás. La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contraagresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de los demás o una contraagresión indirecta

bajo la forma de una réplica sarcástica o de una mirada desafiante. Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

Tomado de LIDERAZGO Y
COMUNICACION
Número de palabras 1860

PRUEBA DE COMPRESION

1.- ¿Quién jerarquizó las necesidades de los individuos?

- a.- Elton Mayo
- b.- Stephen Covey
- c.- Abraham Maslow
- d.- Carl Rogers

Contesta falso (F) o Verdadero (V)

Asertividad es una parte de las habilidades sociales que reúne las conductas y pensamientos que permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido ()

Los principios asertivos identifican el modelo de efectividad personal que parte del profundo irrespeto del yo ()

Un componente de la conducta asertiva es el contenido verbal ()

La conducta motora verbal analiza la entonación y el volumen de la voz ()

El sistema de comportamiento autonómico tiene como función principal preparar el organismo para una acción eficiente ()

El individuo asertivo es expresivo, introvertido, seguro y capaz de influenciar a otros ()

EJERCICIO 1. : Atención y Concentración
ENCUENTRA LOS LIBROS DE LA BIBLIA

N	D	C	R	O	N	I	C	A	S	E	P	G	M	H	▲
Y	Y	O	M	S	L	S	X	X	O	I	S	I	O	C	GENESIS
S	O	I	B	R	E	V	O	R	P	X	A	U	F	S	EXODO
J	S	O	Y	D	W	O	E	E	R	O	R	H	M	A	LEVITICO
X	E	I	R	J	E	T	R	S	C	P	D	H	G	L	NUMEROS
U	T	M	U	N	S	G	G	E	N	E	S	I	S	M	DEUTERONOMIO
J	S	O	T	E	E	X	O	D	O	X	E	M	X	O	JOSUE
O	A	N	S	H	O	C	I	T	I	V	E	L	Q	S	JUECES
S	I	O	A	E	G	S	N	J	U	E	C	E	S	L	RUT
U	S	R	S	M	R	W	E	U	Q	C	J	O	J	B	SAMUEL
E	E	E	A	I	I	A	I	Y	M	V	J	O	L	H	REYES
X	L	T	M	A	G	N	T	Z	E	E	B	D	X	A	CRONICAS
P	C	U	U	S	A	H	Q	N	E	R	R	Y	W	S	ESDRAS
V	E	E	E	X	L	X	X	W	A	P	E	O	A	X	NEHEMIAS
U	G	D	L	I	S	A	I	A	S	C	J	T	S	E	ESTER
															JOB
															SALMOS
															PROVERBIOS
															▼

Objetivos: Desarrollar tu atención y percepción.

Instrucciones: Saliendo del cuadrado que está en la parte inferior del laberinto, muévete de tres en tres puntos, siguiendo siempre líneas rectas, hasta llegar al cuadrado del centro.

