TAREA 1. Conceptos básicos para el desarrollo de las Habilidades de Pensamiento.

|  |
| --- |
| Nombre: Claudia Jocelyn Flores Aguilera |
| Facilitador: Nayely Janeth García Ramírez |

|  |
| --- |
| ***DESCRIPCIÓN****:* Tomando como base los contenidos temáticos del módulo:  1.1 Generalidades sobre el aprender a pensar.  1.2 Enfoque de competencias y habilidades del pensamiento.  1.3 Metacognición.  1.4 El arte de formular preguntas.  Identifica una *situación de conflicto* que hayas vivido en el pasado y aplicando los conceptos revisados, analiza algunos elementos básicos de pensamiento, contestando los apartados que se presentan a continuación.  Es necesario revisar los criterios incluidos en la rúbrica de evaluación para facilitar el adecuado desempeño de tus actividades. |

|  |
| --- |
| **Instrucción:** Comenta de manera general como organizaste tu pensamiento para solucionar el problema. |

|  |
| --- |
| **Describe una situación de conflicto del pasado:**  Estudiar una carrera en el área de humanidades |
| **¿Cuál fue tu *meta u objetivo* principal para la resolución de esta situación?**  concluir de manera satisfactoria la carrera |
| **Enumera de manera concreta tus ideas o pensamientos recurrentes, asociados al problema:** |
| **1.-** conseguir un empleo para cubrir mis gastos |
| **2.-** tener el suficiente tiempo para dormir |
| **3.-** no contar con las mismas facilidades a diferencia de mis compañeros |
| **Analiza la información que utilizaste para resolver el conflicto.** |
| *Información confiable:* |
| **1.-** un empleo |
| **2.-** dinero que pudiera cubrir mis necesidades |
| **3.-** diagnóstico médico |
| *Presuposiciones:* |
| **1.-** un empleo va a ayudarme a cubrir mis gastos |
| **2.-** creer que iba a lograr llevar un equilibrio |
| **3.-** pensar que iba a continuar en la carrera |
| *Emociones asociadas a la situación (influyen el pensamiento):* |
| **1.-** frustración |
| **2.-** angustia |
| **3.-** insatisfacción |
| **Comenta de manera general como organizaste tu pensamiento para solucionar el problema.**  Decidí ser realista con mi situación, ya que, ambas actividades estaban desgastándome físicament,e y causándome problemas de salud, por lo que decidí suspender mis estudios presenciales por un tiempo, y, una vez que tuviera una soituación más estable, regresar a la carrera. A pesar de esto, y de haber conseguido retomar la licenciatura, el problema se repitió, por lo que no tuve más opción que dejar de estudiar y de buscar otro trabajo con un mejor sueldo. Depués de varios años, decidí retomar mis estudios, pero esta vez, en el área de Ingeniería y de manera virtual. |

|  |
| --- |
| **Preguntas Metacognitivas:** |
| ¿Qué actitudes asumo regularmente ante una situación de conflicto?  reflexiono sobre ello y busco varias posibles salidas para encontar maneras diversas de resolverlo |
| ¿Cuáles fueron los principales obstáculos en la resolución del problema?  el desgaste físico, emocional y mental |
| ¿Qué aprendizajes obtuve de esta vivencia?  que hoy en día existen distintas opciones para cursar una carrera universitaria, no sólo de modo presencial, sino una que te permita trabajar para poder pagar la matrícula. |
| ¿En que otros contextos puedo aplicar lo aprendido de esta experiencia?  En el contexto laboral. Aprender a marcar límites, para evitar que mis actividades en el trabjo no me afecten más allá de mis límites físicos, emocionales, personales etc. |
| ¿Qué otras alternativas de solución podría haber considerado para obtener un mejor resultado de la situación problema?  haberme informado mejor sobre las opciones de cursar un a carrera universitaria, de acuerdo a mis circunstancias de aquel entonces. |
| **Elabora al menos una pregunta conforme a cada una de las *estructuras universales de pensamiento*, acerca del tema o problema que abordaste en esta actividad.** |
| * Cuestionar metas y propósitos:   ¿En qué plazo quiero lograrlo? |
| * Cuestionar las preguntas:   establecer parámetros de tiempo de acuerdo a las posibilidades y situaciones actuales. |
| * Cuestionar la información, los datos, y la experiencia:   hacer una evaluación de los retos, oportunidades, consecuencias, causas, ventajas y desventajas. |
| * Cuestionar inferencias y conclusiones:   con el objetivo de ser realista respecto a las metas y hacer una evaluación de las mismas. |
| * Cuestionar conceptos e ideas:   con el porósito de tener un panorama más amplio |
| * Cuestionar suposiciones:   saber qué tan realistas son |
| * Cuestionar implicaciones y consecuencias:   para determinar si es viable seguir con las mismas acciones llevadas hasta ese momento |
| * Cuestionar puntos de vista y perspectivas:   para saber si se debe cambiar algún aspecto, con el propósito de de adaptarse mejor a las circunstancias. |