TAREA 3. El pensamiento analítico y la autoobservación

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

|  |
| --- |
| ***DESCRIPCIÓN****: Tomando como base los contenidos temáticos del módulo:*  *2.1 Consideraciones generales sobre el pensamiento analítico. 2.2 Auto-observación.*  *Desarrolla los ejercicios que se presentan tomando en consideración los criterios* *presentados en la rúbrica de evaluación.* |

|  |
| --- |
| **Pensamiento Analítico.** |
| 1. **Parafrasea qué es el pensamiento analítico.**   **El pensamiento analítico consiste en tener un razonamiento crítico sobre cualquier problema, hacinedo uso de la observación, la evaluación de argumentos, para sacar conclusiones desde una perspectiva amplia, basada en la lógica y la coherencia.** |
| 1. **Características:**   **Dividisión de un problema complejo en partes más simples, observación objetiva de acuerdo a datos y evidencias, evaluar de manera crítica con base en la lógica y el razonamiento, resolución de problemas para la toma de decisiones, comunicación de manera clara y concisa, con base en argumentos; la fleibilidad para ajustar la solución de problemas de acuerdo a su contexto.** |
| 1. **Funciones:**   **Tomar decisiones de manera informada, resolver problemas complejos, evaluar y válidar la información, así también como la comunicación efectiva con base en argumentos, para mejorar el aprendizaje de cada persona** |
| 1. **Actitudes para desarrollar pensamiento analítico:**   **Tener apertura hacia la experimentación, la disposición de aprender nuevas cosas, auto-reflexión, tolerancia, respeto hacia las opiniones de otros, curiosidad.** |
| **Auto-observación.** |
| 1. **Realiza por lo menos uno de los siguientes ejercicios:** |
| 1. Disponte a escuchar una canción de tu agrado y auto-observa tus pensamientos, sentimientos y emociones. |
| 1. Elige una película de tu preferencia y al verla disponte a auto-observar tus pensamientos y sentimientos durante toda la película. |
| 1. Da un paseo por algún jardín, parque o museo cercano a tu hogar o a alguna playa, y disponte a vigilar tus pensamientos y sentimientos durante dicho paseo o visita. |
| 1. **Tomando como referencia el ejercicio que realizaste, describe detalladamente la autoobservación.** |
| Ejercicio realizado: opción a |
| Pensamientos: pienso en el contexto, en la siuación que describe |
| Postura corporal: sentada en la cama |
| Sensaciones: diversión, felicidad |
| Emociones: satisfacción |
| Ritmo de la respiración: acelerado |
| Otras observaciones: no aplica |