

EQUIPO DESARROLLO PERSONAL

Desarrollo personal como una de las nueve materias que cursamos en el primer semestre como estudiantes de Nivel Medio Superior persigue fortalecer o desarrollar habilidades como el pensamiento crítico, la planificación, la toma de decisión para diseñar un proyecto de vida. Esta disciplina al igual que el resto de las unidades de aprendizaje que cursamos y cursaremos a lo largo de nuestra trayectoria académica requiere de entre muchos otros aspectos de la comprensión lectora no solo para poder acceder a la información que se nos presenta de forma escrita, sino incluso para poder entender las exposiciones de nuestra profesora, así como todos aquellos materiales que ella nos acerca para estudiar los temas relacionados con esta materia.

Por otra parte, el aprendizaje de este o cualquier disciplina requiere de ciertas habilidades autorregulatorias que como estudiantes debemos sustentar para lograr una trayectoria académica exitosa, pero ¿Cuáles con estas habilidades autorregulatorias y cuál es su relación con la comprensión lectora? Entérate de esto y más. Vamos comprendiendo que es la comprensión lectora.

Iniciaremos con la definición de comprensión lectora que es una capacidad de un individuo de comprender lo más objetivamente posible a la idea que el autor quiso transmitir a través de un texto (Elena, 2014).

Pero ¿Cómo se podría definir en la comprensión lectora? Es la capacidad para comprender lo que se lee de un texto, tanto en referencias al significado de las palabras que forman un texto.(Mazariegos, 2017)

Tal vez hayas experimentado el sentimiento de demanda cognitiva y emocional, todo eso es normal ya que no solo el desarrollo de habilidades cognitivas es suficiente, se requiere de habilidades motivacionales y emocionales, haciendo una aplicación de las habilidades autorreguladoras constantemente.

En la población adolescente se muestran problemas constantes como la tan famosa “procrastinación” aunque se podría traducir como las metas de evitación y autosabotaje, las cuales pueden causar ansiedad y depresión. (Óscar Costa Román, 2017)

Por consiguiente, se utilizan diferentes estrategias de afrontamiento, percibiendo los propios recursos y situación, obtención, análisis y organización de la información. Dependiendo del contexto se pueden llevar a cabo la comunicación de ideas, planificación, trabajo en equipo y la resolución de problemas autónómicamente o pidiendo el consejo de otros.

La ayuda de otras personas puede tener un impacto positivo al usar más estrategias de afrontamiento activo. La autorregulación podría ser reconocida como “el proceso mediante el cual los estudiantes activan y sostienen cogniciones, afectos y comportamientos que se orientan sistemáticamente hacia la consecución de sus metas”

Se describe a un modelo de tres fases de autorregulación:

- **Fase previa:** Precede a la ejecución y se refiere a los procesos que preparan para la acción (*establecimiento de metas y valoración para las tareas*)
- **Fase de control de la ejecución:** Conlleva procesos que ocurren durante el aprendizaje (*mecanismos de auto-control*)
- **Fase de autorreflexión:** Se asocia con procesos de auto-observación tales como la auto-crítica, detonando significados de causalidad al propio desempeño

La autorregulación permite el control de tus acciones, aunque requieren de un cierto grado de elección intencional de estrategias, que se planifican a la consecución de las metas.

Se consta la estrecha relación entre la autorregulación y la motivación. Se puede ver a los estudiantes autorregulados como aprendices autónomos, que reflexionan y tienen las habilidades cognitivas, así como las tendencias motivacionales necesarias para entender, dirigir y controlar su aprendizaje. (Martha Leticia Gaeta Gonzáles, 2009)

La información presentada se podría comparar con una trenza, necesitas relacionar las separaciones para formarla, ahora ya sabes que es la comprensión lectora y las actividades autorregulatorias. Se va a dar paso a la relación entre las actividades autorregulatorias y la comprensión lectora de nueva cuenta.

La lectura es considerada una competencia fundamental que adquieren y desarrollan los niños y los adolescentes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación básica, ya que es un medio imprescindible para acceder a la sociedad del conocimiento. Las estrategias de aprendizaje, por otro lado, son muy importantes en la medida en que incluyen recursos cognitivos, así como elementos directamente vinculados con la disposición y la motivación del estudiante para las actividades de planificación, dirección y control, puestas en marcha por el sujeto para hacer frente al aprendizaje. La adquisición de estrategias de aprendizaje,

de acuerdo con las investigaciones, se ha enmarcado en un “período crítico” que podría ubicarse entre los 11 y los 14 años. (Bravo, 2009)

La comprensión de textos es una facultad humana que implica un rol activo de quien la ejecuta a través de un proceso interactivo entre texto, contexto y lector, que pone en juego la capacidad de este último de contextualizar, relacionar e interpretar información del texto para elaborar una representación mental que le permita acceder, no solo al contenido, sino que también al propósito o intención de dicho texto. En tal sentido, la enseñanza de la comprensión lectora, conlleva la elaboración de estrategias y prácticas docentes conforme al nivel de aprendizaje en el que se encuentran los estudiantes, para trabajar de forma progresiva la complejidad de los textos y lograr así, el tránsito de un lector principiante al que se le deben señalar paso a paso las tareas que debe realizar para enfrentar la lectura, hacia un lector autónomo y estratégico que se apoya en el docente para corroborar la puesta en práctica de distintos recursos para lograr la comprensión. (Román, 2021)

Felicidades has terminado de hacer tu trenza, es momento de que lo entendido en el texto se ponga en uso dentro de las diferentes disciplinas.

En conclusión, las actividades autorregulatorias en la adolescencia puede ser la planificación, monitoreo y evaluación impactan positivamente en entendimiento de los textos, nos ayudan a hacernos conscientes de los procesos de pensamiento y su autorregulación. La salud mental también se ve involucrada en el aspecto de el sentimiento de realmente entender un texto, evitando la mala sensación del no tener muy en claro sobre que nos van a hablar.

La lectura es la mayor puerta al conocimiento.

Referencias

- Bravo, A. A. (2009). *Relación de la comprensión lectora y estrategias del aprendizaje en estudiantes de secundaria* . Obtenido de Redalyc.
- Elena, J. P. (2014). *Comprensión lectora VS competitividad lectora y qué son y qué relacion existe entre ellas* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4462/446243919005.pdf>
- Martha Leticia Gaeta Gonzáles, P. M. (2009). Revista de humanidades. *Estés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar*.

Mazariegos, L. G. (21 de 8 de 2017). *La comprensión lectora: un reto para alumnos y maestros*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/2017-8-21-la-comprension-lectora-un-reto-para-alumnos-y-maestros/#:~:text=La%20comprensi%C3%B3n%20lectora%20no%20es,debe%20identificar%20palabras%20y%20significados.&text=%E2%80%9CLa%20comprensi%C3%B3n%20lectora%20>

Óscar Costa Román, Ó. G. (2017). TENDENCIAS PEDAGÓGICAS. 117-130.

Román, I. F. (2021). *scielo*. Obtenido de Actividades e interacciones en clase para promover la comprensión lectora:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2079-312X2021000100009