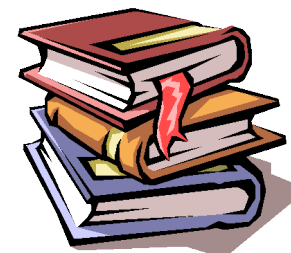


# Manual de Actividades del Taller de Lectura 1 IXAYA

Actividades de la 1 a la 15  
Quinto Semestre



# Lectura de la Semana 1

## COMUNICACIÓN

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos 1 a 5.



México, D.F., a 6 de abril de 2013.

Dr. Germán Garza  
Rector General  
Universidad Miguel de Cervantes

### [1]

Reciba un cordial saludo. La presente es para solicitar que la institución que usted dirige colabore con nosotros al proporcionar un espacio sede para llevar a cabo nuestro concurso anual Innovaciones Robóticas XV, que se llevará a cabo los días 4 y 5 de junio.

### [2]

La necesidad de un cambio de sede obedece a que nuestra convocatoria excedió al número de participantes que teníamos contemplado inicialmente. En esta decimoquinta edición del concurso se darán cita cincuenta universidades de todo el país, que presentarán propuestas diseñadas y construidas por sus estudiantes.

### [3]

El jurado estará integrado por el Dr. Gastón Valdés, de la Universidad de Barcelona; la Ing. Rosa Choqueti, de la Universidad de Buenos Aires, y la presidente del jurado será nuestra directora, la Ing. Azucena Rosales. Contaremos con la presencia de especialistas internacionales en robótica, lo que dará a nuestro evento una mayor trascendencia en la comunidad universitaria internacional.

**[4]**

Nuestra solicitud consiste en lo siguiente:

- El espacio para nuestro evento tendrá que estar disponible desde el 1º de junio. Debido a que los equipos participantes deberán pasar una fase de prerregistro.
- El espacio deberá ser un salón o auditorio con no menos de 250 m<sup>2</sup> de superficie. Con el fin de dar un espacio adecuado a cada equipo participante.
- El salón o auditorio deberá contar con terminales de red. Para que los participantes conecten los equipos necesarios para la competencia.

**[5]**

En caso de que su institución esté interesada en colaborar con nosotros en Innovaciones Robóticas XV, solicitamos se comunique al 55 33 44 66 y afine detalles con nuestro comité organizador.

Atentamente

Ing. Cristina Botero  
Gerente General de Tecnología Actual

c.c.p. Mtro. Joaquín Medrano, Director de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Miguel de Cervantes

## 1. ¿Cuál es el tema central de la carta?

- A) Informar sobre la trascendencia del evento a nivel internacional
- B) Solicitar una sede para el concurso
- C) Celebrar los quince años del concurso Innovaciones Robóticas
- D) Dar a conocer las innovaciones robóticas

## 2. ¿Qué frase de despedida corresponde al contenido de la carta?

- A) Agradecemos su opinión y la información que pudiera proporcionarnos
- B) En espera de su favorable y pronta respuesta, le agradecemos su atención
- C) Me despido reiterando mi gratitud y agradecimiento por su interés en apoyarnos
- D) Sin más por el momento, le encargamos por escrito su respuesta

### 3. Identifique los aspectos principales expuestos en la carta.

1. Informar sobre el concurso
2. Presentar a los miembros del jurado
3. Solicitar un espacio para el certamen
4. Detallar las características de la sede

- A) 1 y 2
- B) 1 y 4
- C) 2 y 3
- D) 3 y 4

### 4. ¿Cuál de los siguientes nombres corresponde al remitente?

- A) Ing. Azucena Rosales
- B) Mtro. Joaquín Medrano
- C) Dr. Germán Garza
- D) Ing. Cristina Botero

**5. ¿Quién es la persona que puede solucionar el problema de espacio para la realización del evento?**

- A) Ing. Rosa Choqueti**
- B) Dr. Germán Garza**
- C) Ing. Azucena Rosales**
- D) Dr. Gastón Valdés**

## Lectura de las Semanas 2, 3 y 4 .

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos que se presentan a continuación.

### **Decide tu futuro** (Adaptación)

Ángel Illescas (2004). *Flex*, Madrid, pp. 45-46.

**[1]**

Como preparador físico, mi carrera profesional me lleva a interactuar con jóvenes en edad de bachillerato, gracias a lo cual constato que una de las bondades colaterales del deporte es la camaradería que se establece no solo entre compañeros, sino también entre entrenador y alumnos. La mayoría de mis alumnas y alumnos oscilan entre los catorce y dieciocho años, y no son pocas las ocasiones en que mi relación con los jóvenes se hace más cercana; me ven como un mentor y un amigo, y me hacen consultas que van desde situaciones personales, como problemas con su novia o novio, hasta situaciones más trascendentes como decidir qué carrera estudiar.

**[2]**

La adolescencia es una edad difícil donde el común denominador son la confusión y los grandes cambios; además, cuando los jóvenes recién concluyen su adolescencia, se enfrentan a una de las decisiones más importantes de su vida: ¿cuál será su carrera profesional?

**[3]**

No es un consejo fácil, pero si pudiera generalizar conminaría a los jóvenes a preguntarse a sí mismos ¿qué profesión les gusta más?, ¿cuál licenciatura llama más su atención? y ¿para qué carrera tienen una predisposición o una afinidad? Después de responderse a sí mismos con toda honestidad estas preguntas, viene la parte más difícil: cotejar sus respuestas con el mercado laboral.

**[4]**

Un joven no puede tomar una decisión acertada sin antes "echar un vistazo" a las aplicaciones reales de la carrera profesional de su preferencia en el mercado laboral actual. Hay quienes piensan que lo "más" importante es que la carrera profesional que elijamos "nos apasione", y eso es una gran mentira. Cuando llegue el momento en que los jóvenes se integren al mercado laboral, su carrera les debe garantizar no solo un crecimiento profesional, sino también un crecimiento personal. Su desarrollo como persona no termina con su integración al mercado laboral, sino que es solo el principio. Su crecimiento personal traerá consigo responsabilidades que exigirán una estabilidad y un crecimiento financiero.

**[5]**

Donato Valderrama, psicólogo y orientador vocacional de la Universidad de Buenos Aires, comenta en su estudio "Profesión inteligente" que durante los primeros semestres de las carreras profesionales un 17% de los alumnos se cambia de licenciatura. ¿A qué se debe este fenómeno? Según Valderrama a que existe un cambio de opinión, pues los jóvenes se dan cuenta de que no eligieron la carrera más adecuada para ellos.

**[6]**

Desde luego es una decisión equivocada que tiene una solución clara: cambiarse de carrera. Pero sin duda, siempre es preferible tomar la mejor decisión desde el principio.

**[7]**

Roberto Calcetti, también psicólogo y colaborador de Valderrama en el estudio "Profesión inteligente", presenta testimonios de los jóvenes que se cambiaron de licenciatura: algunos comentan que se equivocaron de carrera porque se inscribieron sin conocerla lo suficiente e ignoraban sus aplicaciones reales en el mercado laboral; o peor aún, ingresaron a una carrera porque era en la que se inscribieron la mayoría de sus amigos.

**[8]**

Todos en esta vida alguna vez nos equivocamos, lo único bueno de los errores es que nos permiten aprender y corregir el rumbo. Sin embargo, no hay mejor error que el que no se comete, por eso una vez más conmino a los jóvenes a tomar con seriedad la que sin duda será una de las decisiones más importantes de su vida. Investiguen su futura profesión y sean honestos consigo mismos, conozcan el entorno y el mercado laboral actual. Tu futuro está en tus manos.



## 6. De acuerdo con el texto, ¿principalmente qué deben tomar en cuenta los jóvenes para elegir una carrera?

- A) El crecimiento financiero y el nivel de demanda
- B) El conocimiento del mercado laboral y la profesión
- C) Que les llame la atención y la elección de sus amigos
- D) La afinidad y pasión que sientan por ella

## 7. ¿Cuáles son las principales razones por las que los estudiantes desertan de la carrera elegida?

1. En la adolescencia presentan confusión y grandes cambios
2. No eligen la más adecuada para ellos
3. Se inscriben sin conocerla
4. Es fácil cambiarse de carrera

- A) 2 y 4
- B) 2 y 3
- C) 1 y 4
- D) 1 y 3

## 8. Es la idea central del tercer párrafo.

- A) Analizar las preferencias y habilidades personales
- B) Estar consciente de la carrera para la cual se tiene predisposición
- C) La sensibilidad para conocer la licenciatura que llama más la atención
- D) El conocimiento de la profesión que más se orienta al gusto personal

## 9. Identifique, a partir del texto anterior, la relación entre los siguientes enunciados:

- Algunos comentan que se equivocaron de carrera porque se inscribieron sin conocerla lo suficiente, ni conocer sus aplicaciones reales en el mercado laboral...

- ...durante los primeros semestres de las carreras profesionales 17% de los alumnos se cambian de licenciatura

- A) Comparación-contraste
- B) Problema-solución
- C) Concepto-ejemplo
- D) Causa- efecto

## 10. Identifique la frase que sintetiza el contenido del texto.

- A) La deserción escolar y la frustración profesional
- B) La camaradería entre mentores y alumnos
- C) El equilibrio entre el gusto personal y la realidad laboral
- D) Las difíciles elecciones de la adolescencia y juventud

## **11. ¿Qué elemento se relaciona con lo que debe considerar un joven antes de decidir qué carrera estudiar?**

- A) Tomar con seriedad una de las decisiones más importantes de su vida**
- B) Verificar las aplicaciones reales de la carrera en el mercado laboral**
- C) Evitar elegir una carrera solo porque la eligen sus mejores amigos**
- D) Asegurar que optarán por la carrera adecuada para ellos**

## **12. ¿Qué elementos propician una decisión equivocada en el momento de elegir qué profesión estudiar?**

- A) Desorientación vocacional, identificación con los amigos y desconocimiento del mercado laboral**
- B) Crecimiento financiero, desconocimiento del entorno y honestidad personal**
- C) Cambio de opinión, camaradería entre compañeros y confianza en un mentor**
- D) Estabilidad financiera, desintegración del mercado laboral y crecimiento personal**

**13. Señale dos explicaciones que apoyan el argumento: “su carrera les debe garantizar no solo un crecimiento profesional, sino un crecimiento personal” en el párrafo 4.**

- 1. Un joven debe analizar el mercado laboral antes de elegir una carrera**
- 2. Es poco confiable elegir una carrera con base en una decisión que apasione al joven**
- 3. El joven debe investigar su futura profesión y ser honesto consigo mismo**
- 4. El cambio de carrera resuelve una decisión equivocada**

- A) 2 y 4**
- B) 2 y 3**
- C) 1 y 4**
- D) 1 y 3**

## 14. ¿Cuál de los siguientes argumentos se contrapone a la postura del autor?

- A) Lo más importante es seleccionar la carrera por sus aplicaciones en el mercado laboral
- B) Para elegir una carrera es preferible decidir adecuadamente desde el principio
- C) Ellos deben preguntarse con qué carreras son afines, y cotejarlas con el entorno laboral
- D) Lo principal es elegir la carrera de acuerdo con la pasión que se sienta por ella

## 15. En los párrafos 4, 5 y 7 aparecen, respectivamente, los siguientes recursos discursivos...

- A) dato, cita y ejemplo
- B) hecho, ejemplo y dato
- C) cita, hecho y argumento
- D) argumento, dato y cita

## 16. ¿Cuál es la postura global del autor?

- A) Para elegir correctamente una carrera profesional los jóvenes deben seguir las tendencias sociales
- B) Los jóvenes deben tomar en cuenta diversos factores para elegir acertadamente una carrera
- C) En la adolescencia, los jóvenes tienen grandes inquietudes personales
- D) Los adolescentes siempre deben elegir la carrera que más les apasione

## 17. ¿Qué enunciado representa un hecho del párrafo 5?

- A) En los primeros semestres de las carreras profesionales 17% de los alumnos se cambian de licenciatura
- B) Al inicio de la carrera, los jóvenes se dan cuenta de que no eligieron la licenciatura adecuada
- C) Los adolescentes no saben lo que quieren
- A) Los jóvenes cambian de opinión

**18. Relacione la parte del texto con los párrafos que le correspondan.**

Parte del texto	Párrafo
1. Presentación	a) 1,2
2. Argumentos	b) 3,6
3. Conclusión	c) 8
	d) 5,7

- A) 1b, 2c, 3d
- B) 1b, 2a, 3d
- C) 1a, 2d, 3c
- D) 1a, 2c, 3b

**19. ¿Qué se concluye a partir del siguiente enunciado del texto?**

- A) Es poco frecuente que esto suceda en los jóvenes
- B) Se elige la profesión menos adecuada
- C) Constituye una decisión tomada por el padre
- D) La falta de interés por seguir estudiando



## **20 ¿Cuál de las siguientes citas apoya la idea del autor sobre cómo deben decidir los jóvenes qué carrera elegir?**

- A) Ignorar el campo real de una carrera es uno de los errores más comunes al elegirla**
- B) Un alto porcentaje de alumnos cambia de carrera durante los primeros meses**
- C) Es mejor acertar desde el principio que tener que abandonar una carrera por otra**
- D) No es posible elegir qué carrera estudiar limitándose al interés personal**

## Lectura de las Semana 5, 6 y 7 .

### COMUNICACIÓN

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos que se presentan a continuación.

**Es que somos muy pobres**  
(Adaptación)

Juan Rulfo (2008). *El llano en llamas*, México:RM.

**[1]**

Aquí todo va de mal en peor desde que comenzó la Guerra Cristera. El sábado pasado comenzó a llover como nunca. A mi papá eso le dio coraje, porque toda la cosecha de cebada estaba asoleándose en el solar; el aguacero llegó de repente, en grandes olas de agua, sin darnos tiempo ni siquiera a esconder aunque fuera un manojito.

**[2]**

Y apenas ayer, cuando mi hermana Tacha acababa de cumplir doce años, supimos que la vaca rechoncha y pispireta que mi papá le regaló para el día de su santo se la había llevado el río.

**[3]**

Yo estaba muy dormido y, sin embargo, el estruendo que traía el río al arrastrarse me hizo despertar enseguida y pegar el brinco de la cama con mi cobija en la mano. Pero después me volví a dormir.

**[4]**

Mi hermana y yo fuimos por la tarde a mirar aquel amontonadero de agua. Nos subimos por la barranca, porque queríamos oír bien lo que decía la gente, pues abajo, junto al río, hay un gran ruidazal y no se oye nada. Por eso nos subimos por la barranca, donde también hay gente mirando el río y contando los perjuicios que ha hecho.

**[5]**

Allí fue donde supimos que el río se había llevado a la Serpentina, la vaca coqueta de expresivos ojos y grandes manchas negras de mi hermana Tacha.

**[6]**

No acabo de saber por qué se le ocurriría a la Serpentina pasar el río este, cuando sabía que no era el mismo río que ella conocía de a diario. La Serpentina nunca fue tan atarantada. Lo más seguro es que ha de haber venido dormida para dejarse matar así nomás por nomás.

**[7]**

A mí muchas veces me tocó despertarla cuando le abría la puerta del corral porque si no, de su cuenta, allí se hubiera estado el día entero con los ojos cerrados, bien quieta y suspirando, como se oye suspirar a las vacas cuando duermen.

**[8]**

Y aquí ha de haber sucedido eso de que se durmió. Tal vez se le ocurrió despertar al sentir que el agua pesada le golpeaba las costillas. Tal vez entonces se asustó y trató de regresar; tal vez bramó pidiendo que le ayudaran, rompiendo con su habitual parsimonia.

**[9]**

Yo le pregunté a un señor que vio cuando la arrastraba el río si no había visto también al becerrito que andaba con ella. Pero el hombre dijo que no sabía si lo había visto. Solo dijo que la vaca manchada pasó patas arriba muy cerquita de donde él estaba y que allí dio una voltereta y luego no volvió a ver ni los cuernos ni las patas ni ninguna señal de la vaca.

**[10]**

La apuración que tienen en mi casa es lo que pueda suceder el día de mañana, ahora que mi hermana Tacha se quedó sin nada. Porque mi papá con muchos trabajos había conseguido a la Serpentina, desde que era una vaquilla, para dársela a mi hermana, con el fin de que ella tuviera un capitalito y no se fuera a echar a perder como lo hicieron mis otras dos hermanas, las más grandes.

**[11]**

Según mi papá, ellas se habían echado a perder porque éramos muy pobres en mi casa y ellas eran muy retobadas. Desde chiquillas ya eran rezongonas. Y tan luego que crecieron les dio por andar con gente de lo peor, que les enseñaron cosas malas. Ellas aprendieron pronto.

**[12]**

Entonces mi papá las corrió a las dos. Primero les aguantó todo lo que pudo; pero más tarde ya no pudo aguantarlas más y les dio carrera para la calle.

**[13]**

Por eso le entra la mortificación a mi papá, ahora por la Tacha, que no quiere vaya a resultar como sus otras dos hermanas al sentir que se quedó muy pobre viendo la falta de su vaca, viendo que ya no va a tener con qué entretenerse mientras le da por crecer y pueda casarse con un hombre bueno, que la pueda querer para siempre. Y eso ahora va a estar difícil. Con la vaca era distinto, pues no hubiera faltado quien se hiciera el ánimo de casarse con ella, solo por llevarse también aquella vaca tan bonita.

**[14]**

La única esperanza que nos queda es que el becerro esté todavía vivo. Ojalá no se le haya ocurrido pasar el río detrás de su madre.

**[15]**

Mi mamá no sabe por qué Dios la ha castigado tanto al darle unas hijas de ese modo, quién sabe de dónde les vendría a ese par de hijas tuyas aquel mal ejemplo. Pero mi papá alega que aquello ya no tiene remedio. La peligrosa es la que queda aquí, la Tacha, que va como palo de ocote crece y crece.

**[16]**

Y Tacha llora al sentir que su vaca no volverá porque se la ha matado el río. Está aquí a mi lado, con su vestido color de rosa, mirando el río desde la barranca y sin dejar de llorar. Yo la abrazo tratando de consolarla, pero ella no entiende.

**[17]**

Llora con más ganas. De su boca sale un ruido semejante al que se arrastra por las orillas del río, que la hace temblar y sacudirse todita, y, mientras, la creciente sigue subiendo. El sabor a podrido que viene de allá salpica la cara mojada de Tacha para empezar a trabajar por su perdición.

**21. Con la frase del doceavo párrafo “les dio carrera para la calle”, el autor quiso decir que:**

- A) él se rindió y abandonó la casa porque ya no podía más
- B) él las obligó a no regresar más a su casa
- C) las apoyó a que continuaran con el tipo de acciones que realizaban
- D) las presionó a salir a la calle a correr

**22. El ambiente en el que se desarrolla la historia es en:**

- A) una ciudad pequeña, en época de lluvias, al final de la Guerra Cristera
- B) el campo, en diciembre, antes de la Guerra Cristera
- C) el campo, en época de lluvias, durante la Guerra Cristera
- D) una ciudad pequeña, en diciembre, al principio de la Guerra Cristera

## **23. El papá de Tacha le regaló una vaca porque:**

- 1. la vaca era muy bonita, rechoncha y de ojos muy expresivos**
- 2. quería ofrecerle un capital para su futuro**
- 3. ganaría dinero cuando la vaca pariera un becerrito**
- 4. no quería que se echara a perder como sus hermanas**

- A) 3 y 4**
- B) 2 y 4**
- C) 1 y 3**
- D) 1 y 2**

**24. El personaje al que corresponden características físicas de bonita, rechoncha, de expresivos ojos y coqueta es a la:**

- A) hermana
- B) mamá
- C) Serpentina
- D) Tacha

**25. Identifique el enunciado que representa el contenido del siguiente fragmento:**

[...] y, mientras, la creciente sigue subiendo. El sabor a podrido que viene de allá salpica la cara mojada de Tacha para empezar a trabajar por su perdición.

- A) Es inevitable que Tacha se caiga al río, porque la creciente sigue subiendo
- B) Los motivos van aumento, todo indica que la perdición de Tacha es inevitable
- C) El río crece y crece, si Tacha no tiene cuidado puede caer en él y se perderá
- D) Es posible que el agua podrida salpique la cara de Tacha, quien va a la perdición

## 26. ¿Cuál es la acción principal de Serpentina en los párrafos 6 al 8?

- A) Dormir fácil y profundamente
- B) Acercarse sin razón alguna a su muerte
- C) Mugir para suplicar ayuda de quien fuera
- D) Abrir los ojos cuando el río la sorprendió

## 27. ¿Cuál es la consecuencia de que Tacha haya perdido a su vaca?

- A) No pueden venderla para tener dinero para comer
- B) No tendrá qué heredar a su hermano
- C) Es más difícil conseguir un marido para Tacha
- D) No obtener más leche de ella



## 28. Del siguiente listado, ¿qué acciones fueron realizadas por Tacha?

1. Anduvo en compañía de gente mala
2. Fue a observar el agua amontonada
3. Mira el río desde una barranca
4. Pegó un brinco de la cama
5. Tiembla y se sacude

- A) 2, 3, 5
- B) 2, 3, 4
- C) 1, 4, 5
- D) 1, 2, 4

**29. La secuencia de las acciones del cuento se presenta de manera lineal aumentando la intensidad de la trama porque el autor quería...**

- A) mostrar los infortunios de una familia campesina pobre
- B) hablar sobre la desintegración familiar
- C) describir cómo es la vida en el campo
- D) reflejar las preocupaciones de los padres por los hijos

**30. ¿Cuál es el sentido que le da el autor al siguiente enunciado que se refiere a Tacha?**

De su boca sale un ruido semejante al que se arrastra por las orillas del río.

- A) Solloza produciendo un sonido parecido al del río
- B) Imita el sonido del río para entretenerse
- C) Ve como es arrancada la orilla del río por la corriente
- D) Grita asustada al ver el río desbordado

## **31. ¿En qué recursos se apoya el autor para plantear cómo es la vida de los personajes?**

- A) Cuenta los sucesos increíbles vividos por una vaca y su becerro**
- B) Relata distintas situaciones cotidianas sobre la difícil vida de una familia**
- C) Narra diversos acontecimientos entre los personajes solidarios en un pueblo**
- D) Describe una serie de situaciones inverosímiles que terminan abruptamente**

## **32. Identifique el nudo del relato.**

- A) La única esperanza que nos queda es que el becerro esté todavía vivo. Ojalá no se le haya ocurrido pasar el río detrás de su madre**
- B) El estruendo que traía el río al arrastrarse me hizo despertar enseguida y pegar el brinco de la cama con mi cobija en la mano. Pero después me volví a dormir**
- C) Y apenas ayer, cuando mi hermana Tacha acababa de cumplir doce años, supimos que la vaca rechoncha y pispireta que mi papá le regaló para el día de su santo se la había llevado el río**
- D) [...] le entra la mortificación a mi papá, ahora por la Tacha, que no quiere vaya a resultar como sus otras dos hermanas al sentir que se quedó muy pobre viendo la falta de su vaca [...]**

## **33. ¿Cuáles son los elementos del relato que se retoman en la siguiente reseña?**

La historia se desarrolla durante la Guerra Cristera, en un pueblo que se ve afectado por el desbordamiento del río, el cual arrastra lo que encuentra a su paso y con ello la esperanza de un futuro diferente para una familia. El ambiente familiar se percibe de pobreza extrema, situación que conduce a las hermanas mayores al mal camino y se vislumbra el mismo destino como inevitable para la hija menor. El hermano es quien narra los acontecimientos utilizando analogías y suavizando el tema.

- A) Las comparaciones de la forma de vida de la familia antes del desastre natural**
- B) La narración de los hechos y los argumentos del joven**
- C) Las metáforas para comparar a los personajes con elementos de la naturaleza**
- D) La descripción de los acontecimientos y personajes**

## 34. ¿Qué opción es congruente con la personalidad de las hermanas de Tacha?

- A) Cada vez que alguien intentaba aconsejarlas, ellas escuchaban con atención
- B) Después de que las corrieron, se refugiaron en la religión
- C) Cuando se encontraron lejos de su familia, se refugiaron en vicios y gente mala
- D) Se casaron con hombres decentes, trabajadores y honrados

## 35. El tema central del relato es la:

- A) miseria
- B) Injusticia
- C) solidaridad
- D) guerra

## Lectura de las Semanas 8, 9 y 10 .

### COMUNICACIÓN

Con base en el siguiente texto, conteste los reactivos que se presentan a continuación.

#### **Un combustible adecuado**

(Adaptación)

Carmen Sánchez (2009). *¿Cómo ves?* Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM, México, 2009.

**[1]**

Dondequiera que miremos, el mensaje es claro: ser delgado es ser atractivo. Si tenemos algunos kilogramos de más o incluso un peso normal para nuestra edad y estatura, pero una figura robusta, es posible que nos sintamos desvalorizados. Desde luego es normal y sano decidir hacer algo por nuestro cuerpo e imagen. Sin embargo, deja de serlo cuando implica poner en peligro nuestra salud. Actualmente es alarmante observar la incidencia tan elevada de trastornos alimenticios principalmente en la adolescencia, sobre todo porque es difícil poner una solución ya que muchas veces estos trastornos no se manifiestan públicamente.

**[2]**

#### **El secreto que nadie oye**

El primer paso para controlar el peso es entender el metabolismo, proceso mediante el cual el cuerpo libera energía del alimento y la usa para funcionar, construir y reponer sus tejidos.

**[3]**

Un factor que determina nuestras necesidades de energía es el llamado metabolismo basal, que es la cantidad de energía que requiere el cuerpo en reposo para llevar a cabo las funciones básicas de la vida, tales como respirar, hacer circular la sangre, mantener la temperatura corporal, etcétera. El metabolismo basal varía con la edad, talla, género, actividad física y tipo corporal.

**[4]**

Otro factor que determina nuestras necesidades de energía es nuestro grado de actividad física, es decir, una persona muy activa usará más energía que una sedentaria. Cuando la energía que nos proporcionan los alimentos que consumimos es mayor que la que gastamos por el metabolismo basal y por nuestras actividades físicas, la energía excedente se almacenará en el cuerpo en forma de grasa. Si esto ocurre a menudo, la persona tenderá al sobrepeso, es decir, al peso excedido a partir del 10% del peso recomendado para la edad y estatura de una persona.

**[5]**

Así, las personas que no tienen problemas metabólicos requieren equilibrar la cantidad de energía ingresada al cuerpo con la dieta, la gastada por el metabolismo y la actividad para mantener el peso recomendado. Por ello, el control del sobrepeso debiera ser un asunto sencillo: comer en menor cantidad –particularmente grasas– o hacer más ejercicio, o una combinación de ambos.

**[6]**

### **El combustible**

Si bien no existe un método para bajar de peso que garantice el éxito total, se ha demostrado que los mejores resultados se obtienen cuando se modifica la conducta alimentaria, se hace ejercicio y se sigue una dieta basada en el conocimiento real de los alimentos y de los mecanismos que regulan el peso del cuerpo.

**[7]**

En los alimentos se encuentran los nutrimentos que dan energía y nos proporcionan los materiales necesarios para que el cuerpo realice sus actividades. Los nutrimentos se agrupan en seis clases: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Todos ellos son indispensables para conservar la salud y se los encuentra en diferentes proporciones en los alimentos.

**[8]**

Los alimentos son el carburante del cuerpo. Para calcular las cantidades adecuadas se recurre a una unidad: la caloría, que es la cantidad de calor necesaria para elevar un grado la temperatura de un gramo de agua.

**[9]**

Para calcular la energía metabólicamente utilizable contenida en ciertos alimentos, se recurre a tablas nutricionales que son de gran utilidad para determinar la ingesta energética.

**[10]**

Ningún alimento nos puede dar por sí solo todos los nutrimentos que necesitamos en las cantidades adecuadas. Una alimentación sana e ideal se basa en el régimen de la pirámide clásica. Esta pirámide representa el concepto de una alimentación equilibrada. La base es amplia y muestra los alimentos que deben aparecer con más frecuencia en nuestra dieta: cereales, pasta y arroz; le siguen las frutas y verduras, con cinco a nueve raciones semanales en total; luego los lácteos y las carnes, con dos a tres raciones cada uno; y finalmente las grasas y los azúcares, que deben consumirse con moderación.

**[11]**

Hasta aquí se ha mostrado cómo un buen plan para perder peso implica "comer" menos calorías de las que usa el cuerpo, de manera que este empiece a usar la energía que ha almacenado como grasa, o bien, hacer ejercicio. Por otro lado, tampoco es saludable perder peso muy rápidamente, ya que si se ingieren muy pocas calorías se corre el peligro de no recibir todos los nutrientes requeridos. Se sabe, además, que las dietas que provocan una disminución rápida del peso en realidad hacen perder agua y enseguida masa muscular, como la proteína de los músculos se construye muy lentamente, y solo con una dieta adecuada y ejercicio constante, cuando se abandona este tipo de dietas el peso perdido no se gana ya en forma de músculo sino como agua y grasa, lo que provoca flacidez.

**[12]****Usa tu inteligencia**

Las bases para la formulación de una dieta de reducción no son diferentes a las dietas normales, equilibradas y adecuadas para una cierta edad, peso y tipo de actividad física, a excepción del contenido energético (calórico) total, el cual debe reducirse solo en caso de que exista sobrepeso real. En las dietas de reducción, el 60% de la energía total debe provenir de los carbohidratos; del 15 al 20%, de las proteínas, y el 25%, de las grasas.

**[13]**

En cuanto a la prescripción de la dieta, esta debe hacerse de forma individual y de acuerdo con los requerimientos energéticos de cada persona. En principio se recomienda no tratar de bajar más de 1 a 1.5 kg por semana ya que se pueden provocar descompensaciones, tales como desequilibrios hidroelectrolíticos y cambios fisiológicos bruscos que pueden llegar a ser dañinos al organismo.

<b>Actividad</b>	<b>Kcal/kg/minuto</b>	<b>Gasto calórico en 30 minutos (Sujeto con peso de 80 kg)</b>
Dormir	0.0175	42
Ver televisión	0.0175	42
Limpiar ventanas	0.061	147
Hacer las camas	0.057	138
Mecánica de autos	0.061	147
Trabajo de escritorio	0.043	105
Caminar despacio	0.05	120
Caminar rápido	0.097	234
Trotar	0.158	381
Bicicleta (despacio)	0.072	174
Bicicleta (rápido)	0.16	384
Bailar (calmado)	0.061	147
Ping-pong	0.053	129
Natación (suave)	0.068	165
Tenis	0.10	240



[14]

### **Ten cuidado**

Por otro lado, se cree que quienes siempre están a dieta mantienen a su organismo en un estado constante de emergencia que hace que el cuerpo asimile cada vez menores cantidades de alimento, es decir, con el tiempo tendrán mayor dificultad para perder peso aun disminuyendo la cantidad de alimentos ingeridos.

[15]

Por último, es importante tomar en cuenta que antes de iniciar un programa adecuado para reducir el peso, te preguntes si realmente tienes un problema de sobrepeso o si simplemente cuando dices que estás "gordo" o "gorda" expresas que te sientes mal. Antes de caer en la tentación de seguir una dieta que nos hayan recomendado sería importante recordar que solo una alimentación variada acompañada de ejercicio nos ayudará. Hay que tener presente que comer bien es algo importante, porque en ello no solo está de por medio la estética, sino también la salud y en ocasiones la vida.

### **Glosario**

**Actividad:** Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria.

**Desequilibrio hidroelectrolítico:** Sucede cuando el volumen total de agua o el nivel de electrolitos del organismo han aumentado o disminuido por encima de los límites normales.

**Metabolismo:** Conjunto de reacciones bioquímicas que efectúan las células de los seres vivos para descomponer y asimilar los alimentos y sustancias que reciben del exterior.

## **36. ¿Cuáles son los dos principales factores que determinan nuestras necesidades de energía?**

- 1. La conducta alimentaria**
- 2. El metabolismo basal**
- 3. El grado de actividad física**
- 4. La circulación de la sangre en el cuerpo**

- A) 3 y 4**
- B) 2 y 3**
- C) 1 y 4**
- D) 1 y 2**

## **37. Tres acciones que contribuyen a perder peso de forma saludable son:**

- 1. Seguir una rutina de ejercicio, como trotar, caminar o nadar**
- 2. Estar constantemente a dieta**
- 3. Ingerir menos calorías de las que usa el cuerpo**
- 4. Dormir durante periodos prolongados**
- 5. Tomar en cuenta peso, edad y tipo de actividad física para seguir una dieta**

- A) 3,4,5**
- B) 2,3,4**
- C) 1,3,5**
- D) 1,2,3**

**38. Dormir, hacer quehaceres domésticos y hacer ejercicio son \_\_\_\_\_ que generan un gasto calórico.**

- A) movimientos
- B) conductas
- C) situaciones
- D) actividades

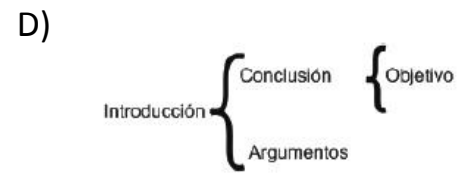
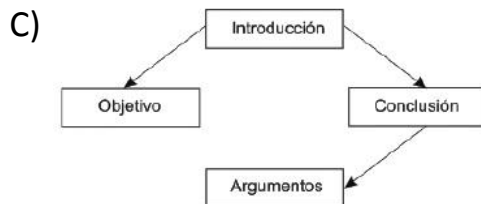
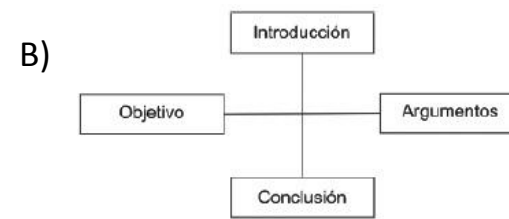
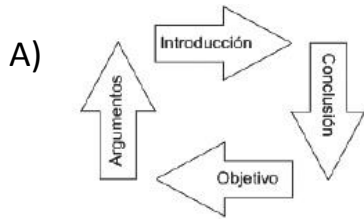
**39. ¿Cuál es la idea central del párrafo 10?**

- A) Para balancear una dieta se deben incluir alimentos con diferente aporte nutricional
- B) Para llevar una dieta sana es necesario eliminar azúcares y grasas
- C) La pirámide alimenticia sirve para conocer el aporte calórico de cada alimento
- D) La base de una dieta deben ser los cereales y las frutas

## 40. ¿Cuál de los siguientes enunciados sintetiza el texto subtitulado *El secreto que nadie oye?*

- A) El problema del sobrepeso deriva de una ingestión elevada de grasas y falta de ejercicio
- B) A partir del cálculo del metabolismo basal, es posible un adecuado control del peso
- C) Determinar nuestro grado de actividad física nos permitirá saber los alimentos que debemos ingerir cotidianamente
- D) Entender nuestro metabolismo, tomando en cuenta edad, talla, género, actividad física y tipo corporal permite controlar el peso

## 41. ¿Cuál de las siguientes opciones representa la estructura del texto?



## 42. ¿Cuál es el significado de la palabra sedentaria en el párrafo 4?

- A) Capacidad de ciertos organismos y animales para permanecer en un mismo sitio
- B) Estilo o modo de vida de poca actividad o movimiento de una persona
- C) Característica de un animal que en su estado adulto pierde los órganos locomotores y se fija en un sitio determinado
- D) Comunidad o grupo que vive asentado en algún lugar, a diferencia de una comunidad o grupo nómada

## 43. ¿Qué función tiene la tabla que está incluida en este texto?

- A) Enlistar actividades físicas con su correspondiente consumo de energía para que la persona lo considere en su dieta
- B) Motivar al lector a practicar algún deporte para obtener una buena condición física
- C) Proponer actividades físicas que cualquier persona puede realizar en 30 minutos
- D) Presentar algunas actividades que puede realizar un individuo de 80 kg de peso que controla su alimentación

## 44. ¿Cuál es la relación que existe entre los párrafos 7 y 10?

- A) Comparación-contraste
- B) Causa-efecto
- C) Problema-solución
- D) Concepto-ejemplo

## 45. A diferencia de la actividad física que implica movimiento, el metabolismo basal se lleva a cabo...

- A) al consumir más de las calorías necesarias por el individuo
- B) cumpliendo las funciones vitales del cuerpo en reposo
- C) en la liberación de energía para el funcionamiento corporal
- D) cuando el cuerpo ingiere el combustible que necesita



## **46. Ante la incidencia elevada de trastornos alimenticios la solución que propone el texto es:**

- A) poner énfasis en la alimentación, sugiriendo una dieta con altos contenidos proteicos**
- B) convencer al lector sobre la importancia de estar delgado pues esto ayuda a tener una autoestima saludable**
- C) concientizar acerca de las formas saludables para mantener un peso adecuado: ejercicio y una dieta balanceada**
- D) incitar al lector a diseñar una rutina de ejercicio que implique un elevado gasto calórico**

## **47. ¿Cuál de los siguientes términos se refiere a la cantidad de energía que requiere el cuerpo en reposo para llevar a cabo las funciones básicas de la vida?**

- A) Metabolismo basal**
- B) Metabolismo**
- C) Energía excedente**
- D) Actividad física**

**48. De acuerdo con la tabla del texto, ¿cuál de las siguientes opciones menciona dos actividades que consumen 49 calorías cada una, si una persona de 80 kilogramos las realiza por diez minutos?**

- A) Ver televisión y hacer las camas
- B) Practicar tenis y jugar ping-pong
- C) Limpiar las ventanas y reparar el auto
- D) Hacer trabajo de escritorio y caminar despacio

**49. ¿Cuál es el propósito del autor al escribir este artículo?**

- A) Explicar una terminología especializada para la comprensión de un fenómeno científico
- B) Abstraer un conocimiento especializado y compartirlo con la comunidad científica
- C) Divulgar un conocimiento con bases científicas para crear conciencia al respecto de un problema social
- D) Informar a la comunidad científica los resultados de un trabajo de investigación

**50. Ante el bombardeo de los medios de comunicación masiva al respecto de los estereotipos de belleza, la conclusión del artículo sugiere que:**

- A) el ejercicio es sumamente importante para mantener una buena apariencia física, por lo que hay que practicarlo diariamente**
- B) hay que poner mucha atención a la alimentación para poder alcanzar esos modelos de belleza**
- C) es válido preocuparse por la imagen personal siempre y cuando esto no afecte nuestra salud**
- D) la imagen es sumamente importante y, por lo tanto, hay que hacer todo lo posible por mantenerse en excelentes condiciones**

## Lectura de las Semana 11.

### **I. El cazador de estrellas. (Fragmento)**

Esta historia comienza en una noche estrellada y observada por el gran telescopio de nuestro cazador y su don Juan, que jamás dejaron pasar una estrella fugaz sin ser observada, ni una constelación sin ser descubierta, porque para ellos el cielo era un mundo sin fronteras y desconocido para los ojos de las personas que vivimos debajo de él. En esa noche ellos descubrieron la forma de vivir en el cielo sin la ayuda de otras personas y grandes estudios, pero mas que descubrirlo se le fue concedido por dios, pues él les mostró con el telescopio la puerta del cielo, la cual era tan brillante y blanca, que al descubrirla, el cazador y don Juan, se quedaron ciegos, pero con una paz en su interior y un sentimiento de querer escapar de esta tierra fría.

Al llegar el cazador y don Juan al cielo, descubrieron un lugar hermoso, lleno de lindas estrellas brillantes y enormes, con el brillo mas segador que habían conocido; al avanzar, alcanzaron a ver a los pintores y artistas que hacían posible la bella vista de nuestras noches estrelladas, y descubrieron que las pinturas con que las hacían, era del material del brillo de los ojos de las personas más humildes y enamoradas de la tierra, pero que cuando estas se entristecen va desapareciendo ese brillo, hasta llegar el punto de desaparecer las estrellas; al llegar a la zona mas alta, se sorprendieron al encontrar un jardín de algodón de nube, era tan hermoso que no resistieron la tentación lanzarse a él, pero cuando estaban por hacerlo, escucharon una voz gruesa que los invitaba a su lado.

## Lectura de las Semana 11.

Cuando llegaron a esa voz descubrieron a un hombre de barba blanca, con una sonrisa inmensa llena de unos lindos dientes; don Juan y el cazador le preguntaron quien era, y él respondió que se hacia llamar Dios, pero que su apariencia no sabría como descubrirla, pues aquella dependía de como cada persona se lo imaginaba, ya que El tenia el privilegio de ser abstractos para todos lo seres existentes. el cazador y Don Juan se quedaron sorprendido, pues estaban frente al todo poderoso, entonces don Juan como siempre indiscreto, le preguntó si era un sueño, y él le respondió que no, que mas bien era la única oportunidad de convertirse en lo que siempre habían soñado, en cazadores de estrellas, pues muchas de estas, al ser pintadas se fugan y caen al mar, para convertirse en estrellas de mar, y mas en los últimos días, que el cazador anterior había preferido fugarse con ellas y mudarse al mar para ser el guardián de las estrellas de mar.

Autor: Indi

## 51. ¿Quiénes son los personajes de la historia?

- A) Juan, Cazador, Hombre.
- B) Cazador, su don Juan, Dios.
- C) Don Juan, Cazador, Hombre misterioso.
- D) Don Juan, Cazador, Dios

## 52. ¿Cómo era la puerta del cielo?

- A) Azul y estrellada.
- B) Brillante y blanca.
- C) Brillante por las estrellas.
- D) Blanca y estrellada

**53. El brillo de las estrellas que descubrió don Juan y el cazador era:**

- A. Deslumbrante
- B. Apantallante
- C. Segador
- D. Conquistador.

**54. ¿Dónde comienza la historia?**

- A. En el cielo
- B. En la tierra
- C. Una noche estrellada
- D. Una noche en el cielo.

## 55. ¿De que dependía descubrir la apariencia den Dios?

- A. De la imaginación personal
- B. De los atuendos que poseía
- C. De la descripción de su persona
- D. De la imagen de dios.

## 56. ¿Qué características tenía el hombre de voz gruesa?

- A. Barba blanca, lindos dientes.
- B. Barba blanca, sonrisa hermosa
- C. Lindos dientes, sonrisa hermosa
- D. Barba blanca, dientes blancos.



## 57. ¿A dónde se mudo el cazador anterior?

- A. Al cielo
- B. A la tierra
- C. A las estrellas
- D. Al mar

## 58. ¿Para qué se mudo el cazador anterior?

- A. Ser guardián del mar
- B. Ser guardián del cielo
- C. Ser guardián de las estrellas del mar
- D. Ser guardián del mar y cielo

## Lectura de las Semana 12.

### **DELIRIO (Fragmento)**

Aguilar a duras penas logra pegar el frenazo para no atropellar al mendigo que de buenas a primeras sale de la lluvia y se le atraviesa a su camioneta.

Pero que mierda hace éste loco suicida, por poco lo mato y el corazón me pateas de sobresalto, pero según parece toda la escena le importa un bledo, simplemente hace parte de su rutina y de los gajes de su oficio, y sin que yo sepa a qué hora ya está metiendo por mi ventanilla una mano mendicante.

Dame para un cafecito, hermano, que el frío está verriendo, me tutea como si dos segundos atrás yo no hubiera estado a punto de cargármelo con el auto, y parece muy satisfecho él, digamos que hasta orgulloso de haber logrado su cometido pragmático y premeditado de detenerme a la brava para poder pedirme una limosna.

Aquí estás otra vez, demencia, vieja conocida, zorra jodida, reconozco tus métodos camaleónicos, te alimentas de la normalidad y la utilizas para tus propios fines, o te le asemejas tanto que la suplicas.

Cuando mi hijo Toño tenía siete años me pregunto una vez, ¿Cierto, papá, que uno es loco por dentro?

## Lectura de las Semana 12.

Ahora que le doy vueltas a su pregunta, recuerdo un detalle del día en que conocí a Agustina.

Quiero decir personalmente, por que en ese tiempo era conocida por todo el país como la vidente que acababa de localizar mediante telepatía a un joven excursionista colombiano que andaba extraviado desde hacía días en Alaska, y que como tenía la característica de ser el hijo del entonces ministro de Minas, había acaparado día tras día la atención de la prensa mientras duró la misión de su rescate, que fue coordinada a dos bandas entre un grupo de marines allá en los hielos perpetuos y ¡oh!, quién si no Agustina Londoño acá en Santa Fe de Bogotá, dando pistas parapsicológicas, clavando los alfileres de su intuición en un mapa de las regiones árticas y emitiendo pálpitos paranormales desde el propio despacho del ministro de Minas.

Como al muchacho refundido al final lo encontraron, todo el país, empezando por el gabinete ministerial en pleno, ardió en fervor patriótico como si hubiéramos clasificado para la copa América, minimizando tanto los designios de Dios como los esfuerzos de los marines, que fueron a fin de cuentas los que quienes lo rescataron vaya a saber de qué iglú alud, glaciar o inconveniente boreal.

## Lectura de las Semana 12.

Pocos días después del desenlace, que fue para Agustina algo así como un magna cum laude en ciencias adivinatorias, me la presentaron a la salida de un cineclub.

Sólo me dijeron ella es Agustina y yo, que no até cabos con la historia aquella de Alaska, sólo vi. a una Agustina cualquiera, eso sí muy bella, que hablaba hasta por los codos asegurando que era extraordinaria la película que acabábamos de ver y que a mí me había parecido pésima, y lo primero que pensé, antes de que me aclararan de qué Agustina se trataba, fue qué muchacha tan linda pero que loca.

Laura Restrepo.

## 59. ¿Cuál es el tema del que trata la lectura anterior?

- A. El día que conoció a alguien
- B. La locura de las personas
- C. La vida sobrenatural
- D. Visiones del pasado

## 60. ¿Que le pidió el mendigo a Aguilar después de casi atropellarlo?

- A. Dinero para comprar Vodka
- B. Dinero para comprar te
- C. Dinero para comprar café
- D. Una limosna para un chocolate

## 61. ¿Donde se desarrolla la anécdota?

- A. Colombia
- B. Alaska
- C. Santa fe de Bogotá
- D. Barranquilla

## 62. Relacione al personaje con las acciones que desarrollo

Personaje	Acciones
1 Aguilar	a. Maneja su vehículo
	a. Piensa en lo loca que esta Agustina
2 Indigente	a. Recuerda que le pregunto su hijo de 7 años
	a. Intenta pedir una limosna

- A. 1 a y 2 b
- B. 2 a y 3 d
- C. 1 a y 2 d
- D. 1 c y 2 d

## 63. Elija la acción que se adecue al contenido del párrafo 5

- A. La memoria cuando recuerdas algo olvidado
- B. El pensar en prostitutas
- C. La conciencia de sobre lo mal que actuamos
- D. Lo que piensa respecto a Agustina

## 64. ¿Como recordó Aguilar a Agustina?

- A. Por el incidente con el indigente que pedía una limosna
- B. Por la pregunta que hace su hijo
- C. Por su conciencia
- D. Por la noticia del alpinista perdido en Alaska



## 65. Conoció a Agustina cuando...

- A. localizo a alguien por telepatía
- B. a la salida de un cineclub
- C. en Santa Fe de Bogotá
- D. en el despacho del ministro de minas

## 66. ¿Cuál es el momento de mayor clímax en la lectura ?

- A. Agustina Londoño acá en Santa Fe de Bogotá, dando pistas parapsicológicas
- B. Como al muchacho refundido al final lo encontraron, ardió en fervor patriótico como si hubiéramos clasificado para la copa América
- C. Aguilar a duras penas logra pegar el frenazo para no atropellar al mendigo que de buenas a primeras sale de la lluvia y se le atraviesa a su camioneta

## 67. Aguilar piensa que Agustina es una muchacha

- A. Linda pero loca
- B. bonita y arrogante
- C. altiva y loca
- D. reacia pero loca

## 68. ¿A quien encontró Agustina ?

- A. Al ministro de minas
- B. Al hijo del ministro de minas
- C. A un mendigo en Alaska
- D. A Aguilar en Santa Fe de Bogotá

## Lectura de las Semana 13.

### **Dioses (FRAGMENTO DE LA OBRA “AZTECA” DE GARY JENNINGS.)**

El desierto es una selva que cuando los dioses no la ignoran totalmente, se dedican a atormentarla.

Coatlicue, la diosa de la tierra y su familia, no hace nada para darle interés al terrero tan monótono y casi uniformemente llano, con su arena gris amarillenta, su grava gris pardusca y sus peñascos negruzcos. Coatlicue ni siquiera se digna molestar esa tierra con un temblor, ni Chántico ha arrojado allí algunos volcanes, ni Tmazcaltoci escupe sobre ella chorros de agua caliente y vapor. Tepeyólotl, el dios de la montaña, permanece en sus dominios, muy lejos de allí. Con la ayuda de mi topacio apenas podía percibir los perfiles bajos de las montañas, muy a lo lejos, tanto al este como oeste; eran montañas picudas de un granito gris blancuzco, pero siempre permanecieron allí, infinitamente distantes, jamás se acercaron a mí ni yo a ellas.

Todas las mañanas, el sol dios Tonatiú se levantaba enojado de su cama, sin su acostumbrada ceremonia, que hacía el amanecer, de escoger sus arcos y flechas para ese día. Todas las tardes caía sobre su cama sin ponerse su lustroso manto de plumas o abriendo ampliamente su cobija de flores multicolores. Entre esos despertares y esas caídas de noche tan abruptos, Tonatiú era sólo una mancha blanco-amarillenta, más brillante, en ese cielo también de ese tono –soleado, malhumorado, chupándole el aliento a esa tierra-, quemando a su paso el cielo abrasado, poco a poco y laboriosamente, como yo también cruzaba arrastrándome esas arenas abrasadas.

## Lectura de las Semana 13.

Aunque ya era tiempo de lluvias, Tláloc, el dios de la lluvia, no prestaba ni la menor atención a ese desierto. Sus vasijas de nubes con frecuencia se juntaban, pero sólo sobre las montañas de granito que se encontraban al este y al oeste. Las nubes se inflaban y se posaban muy arriba, sobre el horizonte, y luego se oscurecían preñadas de lluvia y los espíritus tlaloque golpearían con sus tenedores de luz, produciendo el ruido del tambor, que llegaba hasta mí como un suave murmullo. Sin embargo, el cielo arriba y delante de mí, siempre permaneció inmutable con ese color blanco-amarillento. Ni las nubes, ni los espíritus tlaloque se aventuraron sobre el calor calcinante del desierto. Dejaron caer su lluvia, como velos azul grisáceos, a la distancia sobre las grises montañas, tan lejanas. Y por ningún lado pude ver jamás a la diosa de las corrientes, Chalchihuitlicué.

Ehécatl, el dios del viento, soplabá de vez en cuando, pero sus labios estaban tan abrasados como la tierra desierta y su aliento era tan caliente seco, que pocas veces alcanzaba a hacer ruido, ya que casi no tenía nada en contra de qué soplar. Eso sí, lo hacía tan fuerte que parecía silbar y era entonces cuando la arena se movía y se levantaba, arremolinándose a través de la tierra, con nubes tan fuertes como el polvo de obsidiana que los escultores utilizaban para suavizar la piedra sólida.

## Lectura de las Semana 13.

Los dioses de las criaturas vivientes tienen muy poco que hacer en esa tierra tan caliente, dura y árida, sobre todo Mixcóatl, el dios de los cazadores. Claro que veía u oía un coyote de vez en cuando, pues ese animal parece poder vivir en cualquier lugar. Y también había conejos, aunque me imagino que era sólo para que los coyotes pudieran comer. Había reyezuelos y búhos, y éstos casi del tamaño de los reyezuelos y vivían en orificios hechos en los cactus. Tampoco podía faltar un buitre o dos, que volando alto circulaba sobre mí, pero todos los demás habitantes del desierto eran reptiles, ya que vivían debajo de la tierra o debajo de las piedras, como las venenosas serpientes de cascabel, lagartos como látigos, lagartijas con granos y cuernos y escorpiones del tamaño de mi mano.

Por lo visto, nuestros dioses de las cosas que crecen, no tienen ningún interés en el desierto. Es cierto que en el otoño hasta los nopali, cactus, dan sus rojos y dulces tónaltin, frutos, y el gran cacto quinámetl ofrece sus dulces y purpurinos frutos pitaya, al final de sus brazos levantados, pero a la mayoría de los del desierto, sólo les crecen púas y espinas. En cuanto a árboles, únicamente se ve de vez en cuando un torcido mizquitl, la yuca de hojas como lanzas, el quamátlatl de color raro, ya que sus hojas, ramas y hasta su tronco son de un verde brillante. Los arbustos más pequeños incluyen al chiyáctic, que es muy útil porque su sabia es como un aceite y facilita el encendido de una fogata, y el quauxeloloni, cuya madera es más dura que el cobre y por lo tanto casi imposible de cortar y tan pesada que se hundiría en el agua, si es que la hubiera por allí.

## Lectura de las Semana 13.

Sólo una diosa bondadosa se atreve a caminar entre ese horrible desierto, para meterse entre las garras de esas plantas tan feas y suavizar su naturaleza tan mala, con su caricia. Ésta es Xochiquétzal, la diosa del amor y de las flores, la diosa más amada por mí ya ha muchos años difunta hermana Tzitzintlini. Cada primavera, aunque sólo por poco tiempo, la diosa embellece hasta el más feo de los arbustos y de los cactus. Durante el resto del año, le parecerá a cualquier viajero que Xochiquétzal ha abandonado el desierto y lo ha condenado a una continua fealdad, pero no es así, pues yo hice lo que había hecho en mi lejana infancia, cuando sólo podía ver las cosas de cerca, esas cosas que no llamarían la atención de las personas que tienen una visión normal, y encontré flores en el desierto, para cada estación, que sobresalían entre las enredaderas, largas y espesas, que se arrastraban sobre la tierra. Eran flores, muy pequeñas, casi invisibles a menos que uno las buscara, pero eran flores y por eso sabía que Xochiquétzal estaba allí.

Aunque una diosa pueda existir en el desierto con facilidad y sin peligro, no es un medio adecuado para un ser humano. Todo lo que hace la vida tolerable escasea allí o no existe en absoluto. Si un hombre ignorante de la naturaleza del desierto trata de cruzarlo sin prepararse para ello, pronto encontrará la muerte y ésta no será rápida ni fácil. Para mí, aunque ésa fue mi primera aventura en el desierto, no desconocía lo que éste era e iba preparado. Cuando había estado en la escuela, en donde se nos enseñaba cómo ser guerreros, el Quáchic Glotón de Sangre había insistido en incluir ciertas enseñanzas para poder sobrevivir en un desierto.

## Lectura de las Semana 13.

Por ejemplo, gracias a sus enseñanzas jamás me faltó agua. La fuente más común es el cacto comitl, y es por lo que se llama comitl, jarra. Escogía un cacto grande y le ponía una rueda de ramitas alrededor de su tronco, las encendía y esperaba hasta que el calor lanzara la humedad del comitl hacia su interior. Después sólo tenía que cortar la parte superior de ese cacto, moler la pulpa y exprimir el agua que salía de ella sobre mi bolsa de cuero. Todas las noches, solía cortar también uno de los cactos más altos, de tronco recto, y acostarlo con su punta recargada sobre una piedra, para que se doblara por en medio. A la mañana siguiente toda la humedad se encontraba en medio y sólo tenía que cortar allí y dejar que el agua escurriera sobre mi cuero.

Pocas veces tuve carne para asar sobre mi fogata nocturna, salvo alguna que otra lagartija que sólo servía para dos bocados, aunque una vez tuve un conejo que todavía estaba pataleando cuando se lo quite al buitre que lo acababa de atrapar. Pero la carne no es indispensable para el sostenimiento de la vida. En el transcurso del año, el árbol de mizquitl está festoneado de semillas, unas verdes y otras parduscas; las verdes son las nuevas y las pardas las que sobraron del año anterior. Las semillas verdes se pueden cocer en agua caliente hasta que quedan tiernas y luego se aplastan para hacer de ellas una pulpa comestible. Las semillas secas que están dentro de las vainas viejas, se pueden moler entre dos piedras hasta que tengan una consistencia harinosa. Ese polvo se puede llevar como pinoli y cuando no se cuenta con un alimento más fresco, éste puede mezclarse con agua y hervirse.

## Lectura de las Semana 13.

Bueno, sobreviví y caminé por ese desierto horrible durante todo un año, pero no es necesario que lo describa más, ya que cada larga-carrera era igual a la anterior. Sólo agregaré, por si ustedes, reverendos frailes, todavía no alcanzan a imaginarse toda su grandeza, extensión y soledad, que estuve caminando en él aproximadamente un mes entero sin encontrarme a otro ser humano.

FRAGMENTO DE LA OBRA "AZTECA" DE GARY JENNINGS.



## 69. Elija la opción que representa un resumen del texto

- A. Como los dioses se preocupan por la naturaleza del paisaje
- B. Lo calcinante y difícil que es andar por el desierto
- C. Como apreciar el paisaje y sobrevivir dentro del mismo
- D. La soledad de una persona en un largo periodo de tiempo

## 70. Elija la frase que complete el siguiente enunciado:

*Los dioses de las criaturas vivientes tienen muy poco que hacer en esa tierra tan caliente, dura y árida*

- A) Ehécatl, el dios del viento, soplabla de vez en cuando.
- B) Tláloc, el dios de la lluvia, no prestaba ni la menor atención a ese desierto
- C) sobre todo Mixcóatl, el dios de los cazadores
- D) Coatlicue, la diosa de la tierra y su familia, no hace nada para darle interés al terrero tan monótono y casi uniformemente llano

## 71. El narrador relata los hechos desde su viaje por...

- A. las montañas
- B. la selva
- C. el desierto
- D. el mar

## 72. Son tres acciones del texto

- A. Falta de lluvia del dios Tláloc, cortar cactus para tomar agua y comer un conejo que le quito a un buitre
- B. Cortar cactus para tomar agua, coyotes asechando y falta de comida
- C. Volcanes, vientos secos que soplaba él dios Ehecatl y falta de lluvia de Tláloc
- D. Cortar cactus para tomar agua, buscar conejos para comer y ahuyentar buitres del lugar

**73. El viajero se da cuenta de la presencia de la diosa Xochiquétzal por que:**

- A. Tláloc hacia llover de vez en cuando
- B. Ehécatl, el dios del viento, soplaba de vez en cuando
- C. Sólo una diosa bondadosa se atreve a caminar entre ese horrible desierto y suavizar la naturaleza
- D. Coatlicue ni siquiera se digna molestar esa tierra con un temblor

**74. Completa la siguiente oración:**  
**... había insistido en incluir ciertas enseñanzas para poder sobrevivir en un desierto**

- A. Quáchic Glotón de Sangre
- B. Tzitzintlini
- C. Mixcóat, el dios de los cazadores
- D. Tonatiú

**75. ¿De qué color es el cielo que describe el viajero?**

- A. Blanco-amarillento
- B. Soleado malhumorado
- C. Naranja-amarillo
- D. Amarillo-purpura

**76. En qué época del año, según la lectura, los *nopali* dan sus frutos**

- A. En verano
- B. En invierno
- C. En otoño
- D. En primavera

## 77. ¿Quién no hace nada para darle interés al terreno monótono?

- A. Xochiquétzal
- B. Tláloc
- C. Chántico
- D. Coatlicue

## 78. Relacione el personaje con las acciones que desarrollo

1 Coatlicue	A ha arrojado allí algunos volcanes
2 Ehecatl	B ha abandonado el desierto y lo ha condenado a una continua fealdad
3 Viajero	C ni siquiera se digna molestar esa tierra con un temblor
4 Xochiquétzal	D ha arrojado allí algunos volcanes
	E camino por el desierto por mas de un año
	F soplabla de vez en cuando
	G caía sobre su cama sin ponerse su lustroso manto

- A. 3c, 4g y 1 a
- B. 2b, 4 a y 3b
- C. 2f, 3c y 4d
- D. 2f, 3e y 4b
- E. Ninguna de las anteriores

## Lectura de las Semana 14.

### **V. DIRECCIÓN Y LIDERAZGO**

El liderazgo en los centros escolares es una labor difícil que requiere mucho compromiso del directivo, pues impone la necesidad de dirigir un proyecto educativo definido y coherente, conducido con convicción y capacidad, en un ambiente de armonía y participación comprometida. Ello implica enfrentar los siguientes retos:

Desarrollar un equilibrio entre objetivos y tareas educativas y las necesidades grupales.

Buscar un balance entre las necesidades institucionales y las personales.

Armonizar la construcción de una organización adecuada y la valoración de vínculos interpersonales.

Integrar las experiencias y capacidades del personal en contraste con las necesidades de la comunidad.

En este sentido, se considera que algunos de los factores que influyen en la conquista del liderazgo por parte del directivo son:

El grado de confianza que el grupo concede al directivo.

El poder vinculado a la posición del directivo.

El nivel de conocimientos e información sobre las tareas por desarrollar.

Capacidad para guiar y estimular hacia el logro de resultados.

El grado de comunicación con el grupo.

Estimulación hacia la participación y atención a sugerencias, transmitiéndolas en forma tal que sean aceptadas favorablemente.

## Lectura de las Semana 14.

Mostrar sensibilidad a las necesidades del grupo.

El directivo debe buscar los medios más idóneos para que se realicen las tareas de gestión, que apoyen los cambios y las transformaciones necesarias ante los nuevos contextos educativos. La función de dirección comprende tareas que imponen la profesionalización del directivo; es decir, los directores deben contar con los conocimientos y las habilidades relacionados con las siguientes dimensiones institucionales:

1. Dimensión pedagógica.
2. Dimensión social.
3. Dimensión política.
4. Dimensión administrativa.

El directivo es un agente de apoyo a la escuela y su principal función es colaborar en el mejoramiento de los procesos y resultados educativos. Como tal, su reto es tratar de dirigir al mayor número de personas del colectivo escolar, para que consigan determinados objetivos educativos en un esfuerzo conjunto y de colaboración. Para pasar de un ejercicio directivo meramente administrativo o individualista a uno colectivo o colegiado, es necesario que el directivo asuma las funciones de dirección y coordinación de esfuerzos como un verdadero líder. Para lograrlo necesita una serie de conocimientos y habilidades. Quienes han realizado investigaciones en este campo agrupan estas destrezas en tres grandes grupos:



## Lectura de las Semana 14.

1. **Habilidad técnica.** Implica entender y aprovechar un tipo específico de actividad, particularmente aquella que se refiere a procedimientos, técnicas, procesos y, métodos de gestión educativa. La habilidad técnica comprende conocimientos especializados, capacidad analítica y facilidad para el uso de herramientas técnicas. En el caso del directivo escolar, se refiere al nivel de comprensión y análisis de las políticas educativas internacionales, nacionales y estatales; comprensión de su contexto, y conocimiento de manuales de operación, reglamentos, disposiciones oficiales y problemáticas de las escuelas y de la comunidad. Incluye también su conocimiento sobre métodos y técnicas pedagógicos, programas de estudio, sistemas de evaluación educativa y de aprendizaje, etcétera.

2. **Habilidad conceptual.** Implica el entendimiento estratégico, la capacidad de ver a la institución como un todo interrelacionado. Implica discernir que las funciones de la institución dependen unas de otras, e interactúan entre sí; que los cambios en determinada parte del sistema/institución afectan a las demás; cómo trabaja la gente en un grupo y cómo en otros; cómo se influyen los individuos entre sí y qué tienen que hacer para que se cumpla con los objetivos. Comprende la visualización de los efectos en la institución de los cambios que ocurren en su entorno. Esta habilidad permite que el directivo explique los fenómenos no como hechos aislados, sino desde el análisis de que las problemáticas se derivan de la conjugación de varias causas entrelazadas.

## Lectura de las Semana 14.

3. **Habilidades humanísticas.** Se refieren fundamentalmente a la sensibilidad para relacionarse con otras personas. Esta sensibilidad permite al directivo funcionar de manera efectiva como líder de un grupo y lograr la cooperación de éste en las metas educativas. Dicha habilidad se demuestra cuando el dirigente admite y reconoce las posiciones de autoridades, colegas, profesores y colaboradores y en la manera en que consecuentemente se comporta con ellos. Incluye también las habilidades para mantener relaciones humanas sanas, buena comunicación, manejo de conflictos, actitudes de mando, integración de equipos de trabajo, etc. La habilidad humanística es el poder dinámico que conduce a la institución al logro de sus objetivos.

## 1. El liderazgo en los centros educativo requiere:

- A. Ganas de mandar.
- B. Mucho compromiso.
- C. Mucho dinero.
- D. Ganas de ser el mejor.

## 2. La capacidad para guiar y estimular hacia el logro de resultados, ¿es un reto o un factor?

- A. Reto
- B. Reto y factor
- C. Factor
- D. Depende de la situación

### **3. La función de dirección requiere de:**

- A. Conocimientos**
- B. Habilidades**
- C. Mucho tiempo**
- D. Conocimientos y habilidades**

### **4. Implica entender y aprovechar un tipo específico de actividad:**

- A. Habilidad motora**
- B. Habilidad técnica**
- C. Habilidad tecnológica**
- D. Habilidad suprema**

## 5. Según el texto habilidad es sinónimo de:

- A. Capacidad
- B. Entusiasmo
- C. Destreza
- D. Artimaña

## 6. ¿Cuál es el título de la lectura?

- A. Dirección y liderazgo.
- B. Dirección y los líderes.
- C. Dirección y comunicación.
- D. Comunicación y liderazgo.

## 7. De los siguientes grupos de habilidades elige el tratado en la lectura:

- A. Habilidad técnica, conceptual y humorística.
- B. Habilidad tecnológica, conceptual y humanística.
- C. Habilidad técnica, conceptual y humanística.
- D. Habilidad técnica, comercial y humanística.

## 8. ¿Cuáles son las dimensiones institucionales?

- A. Pedagógica, social, política y administrativa.
- B. Pedagógica, social, política y admirativa.
- C. Pedagógica, social, holística y administrativa.
- D. Psicológica, social, política y administrativa.

## Lectura de las Semana 15.

### **VI. Discriminación de género**

La discriminación de género o sexismo es un fenómeno social, puesto que son necesarias representaciones de ambos sexos para que pueda darse esta situación: no existe una igualdad de género a partir de la cual denunciar la discriminación o desigualdad. Al contrario: la base de este fenómeno es la supuesta supremacía de uno de los géneros.

Mientras que el término “sexo” hace referencia a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, “género” describe los roles, las funciones, los derechos y las responsabilidades establecidas por la sociedad y que las comunidades y sociedades consideran apropiados tanto para los hombres como para las mujeres. Esta serie de supuestos, contruidos a partir de las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, crean las identidades de género y contribuyen, a su vez, a la discriminación de género.

Al tratarse de una elaboración social, el género es un concepto muy difuso. No sólo cambia con el tiempo, sino también de una cultura a otra y entre los diversos grupos dentro de una misma cultura. En consecuencia, las diferencias son una construcción social y no una característica esencial de individuos o grupos y, por lo tanto, las desigualdades y los desequilibrios de poder no son un resultado “natural” de las diferencias biológicas.

## Lectura de las Semana 15.

En términos estatales, el liberalismo ha apoyado la intervención del Estado a favor de las mujeres como personas abstractas con derechos abstractos, sin examinar estas nociones en términos de género. Adicionalmente, como es el hombre hegemónico quien determina el derecho, esta disciplina social ve y trata a las mujeres de la manera como los hombres las ven y las tratan. Así pues, el estado liberal constituye, de manera coercitiva y autoritaria, el orden social según los intereses de los hombres como género, a través de la legitimación de sus normas, la relación con la sociedad y políticas sustantivas. En consecuencia, el género se mantiene como una división de poder.

La discriminación de género adopta diversas formas de división de poder, algunos de cuyos aspectos incluyen:

**Derechos humanos:** Aunque las leyes internacionales garantizan derechos iguales a los hombres y a las mujeres, ésta no es la realidad porque, por motivos de género, se les está negando el derecho a la tierra y a la propiedad, a los recursos financieros, al empleo y a la educación, entre otros, a los individuos.

**Trabajo:** En todo el mundo, tanto las mujeres como los hombres trabajan. Sin embargo, las funciones que desempeñan las mujeres son socialmente invisibles (se toman menos en cuenta, se habla mucho menos de ellas, se dan por hecho), ya que tienden a ser de una naturaleza más informal. Adicionalmente, los hombres ocupan la mayoría de las posiciones de poder y de toma de decisiones en la esfera pública, dando lugar a que las decisiones y políticas tiendan a reflejar las necesidades y preferencias de los hombres, no de las mujeres.



## 1. La discriminación de género es también conocida como:

- A. Feminismo
- B. Machismo
- C. Repudio
- D. Sexismo

## 2. Al tratarse de una elaboración social, el género es un concepto:

- A. Muy abstracto
- B. Muy difícil
- C. Muy difuso
- D. Muy alegre

### 3. ¿La cultura influye en la discriminación de género?

- A. Depende del hombre
- B. Si
- C. No
- D. Depende de la mujer

### 4. ¿En la realidad las leyes garantizan derechos iguales a hombres y mujeres?

- A. Casi siempre
- B. Claro que si
- C. Si
- D. No

## 5. ¿Las funciones del hombre y la mujer son las mismas en todo el mundo?

- A. Depende del hombre
- B. Depende de la mujer
- C. No
- D. Si

## 6. ¿Cuál es el título de la lectura?

- A. Discriminación de la sociedad.
- B. Discriminación de número.
- C. Discriminación de género.
- D. Discriminación de razas.

## 7. El liberalismo ha apoyado la intervención del:

- A. Hombre.
- B. Estado.
- C. Estudio.
- D. Estadio.

## 8. La discriminación de género y sexismo es un fenómeno

- A. Imperial.
- B. Ambiental.
- C. Gubernamental.
- D. Social.