

PROCEDIMIENTOS TEXTUALES I: PRESENTAR INFORMACIÓN

1. Objetivo

- Seleccionar, relacionar y jerarquizar adecuadamente la información según procedimientos de ilustración, comparación o contraste, causalidad, comentario, explicación y problema solución.

2. Contenidos principales

Procedimientos textuales (Cap. V, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10)

3. Pauta

(Soluciones sugeridas)

1. ILUSTRAR

Mediante el caso de Carmen se ilustra: La toxicidad del gas radón.

2. CONFRONTAR

Concepto: El método / La manera de adquirir conocimiento

La analogía de Descartes muestra: La adquisición del conocimiento como algo individual. **La analogía de Leibniz muestra:** La adquisición de conocimiento como algo colectivo.

1. B	2. A	3. C
------	------	------

3.RELACIONAR CAUSAS Y CONSECUENCIAS O ANTECEDENTES Y CONSECUENTES

Consecuente 1: Modelar la apariencia y las propiedades de la materia.

Consecuente 2: Anticipar el comportamiento químico de los elementos.

Consecuente 3: Convertirse en un ícono del lenguaje universal de la ciencia.

1. B	2. C	3. A
------	------	------

4. RELACIONAR UN PROBLEMA CON SU SOLUCIÓN. OBSERVAR EXPLICACIONES O COMENTARIOS

(...)

Que sean necesarias no quiere decir que sea sencillo conectar con nuestras emociones, sobre todo con las displacenteras. Desde pequeños hemos aprendido a no conectar con las emociones negativas, a no sentir. “No llores”, “no te enojés”, “no tengas miedo, no seas cobarde”. Si durante años hemos aprendido que estas son malas y no tenemos que sentirlas, entonces difícilmente podamos darle el lugar necesario. Pero **el problema es que, sin ellas, no tenemos recursos. Sin el enojo, no puedo establecer límites. Sin la tristeza, no puedo elaborar un duelo. Sin el miedo, no puedo huir cuando sea necesario.** Es por eso que resulta tan importante procesarlas.

SUBRAYA AQUELLO QUE AMPLÍA EL EMISOR SOBRE LA FUNCIÓN ADAPTATIVA DE LAS EMOCIONES

Reprimir nuestras emociones tiene un costo. **Cuando no somos capaces de conectar con lo que sentimos y no podemos expresarlo, queda dentro de nosotros y se acumula como una bola gigante de nieve.** Y el tema con las bolas de nieve es que pueden hacerse tan grandes que terminan convirtiéndose en avalanchas. Es por eso, que el no conectar con el enojo, puede costarnos explotar desmedidamente en cualquier situación, o el no conectar con el miedo puede llevarnos a evitar cualquier tipo de escenario que suponga sentirlo.

DESTACA LA EXPLICACIÓN DEL EMISOR SOBRE EL COSTO DE LA REPRESIÓN EMOCIONAL

(...)

Practica el *Journaling*: esta práctica se basa en escribir diariamente en un cuaderno íntimo y personal. En el *journaling*, no hay un público o un juez, lo que **permite que nos expresemos de manera honesta y sin temor a la crítica. Esto facilita la exploración de lo que podríamos estar reprimiendo.**

DESTACA COMENTARIO DEL EMISOR SOBRE EL JOURNALING

(...)

Toma consciencia de tu diálogo interno: a veces somos demasiado duros con nosotros mismos. **Es importante tomar consciencia de cómo nos hablamos cuando las emociones displacenteras aparecen.** Si al sentir miedo lo minimizamos y nos decimos “cobarde” entonces vamos a reprimirlo. **Ser conscientes de nuestra voz interior es el primer paso para ser compasivos y amables con nosotros mismos.**

DESTACA EL COMENTARIO DEL EMISOR SOBRE NUESTRO DIÁLOGO INTERNO.

Problema: Si no se procesa las emociones negativas, no tenemos recursos para enfrentar situaciones o emociones adecuadamente, lo que puede resultar perjudicial.

Solución: Conectar con las emociones mediante técnicas como el Journaling, hablar con personas de confianza o terapia, y tomar conciencia del diálogo interno.

1. A

2. C

3. C