

La Competitividad en clase

M. EN A. RAFAEL ESTRELLA VELÁZQUEZ¹

M. EN P. ESTELA CERVANTES DÍAZ²

M. EN A. YOLANDA CORTÉS ÁLVAREZ³

Resumen

El presente proyecto muestra el desarrollo de un trabajo colaborativo que se efectuó a lo largo del semestre enero-junio 2010 en la Escuela de Bachilleres Salvador Allende de la Universidad Autónoma de Querétaro. El objetivo del proyecto fue desarrollar desde el salón de clase la competencia en los alumnos de elige y practica estilos de vida saludables. El método utilizado para el desarrollo de esta investigación fue el método mixto (Hernández 2006). Los resultados obtenidos fueron muy sustanciosos debido a la participación y disponibilidad activa de los alumnos, por mencionar algunos se tiene que 95.7% de los alumnos tiene disponibilidad ante la aceptación de la actividad como parte de la clase. Para la variable familia el 17.6% de los alumnos realiza ejercicio con ésta. Un aspecto de importancia fue la variable Stress que se manifestó en el 41.5% de los alumnos.

Palabras clave: Competencia, educación, alumno, profesor

Abstract

This project demonstrates the development of a collaborative work that took place during the January-June 2010 semester at the Escuela de Bachilleres Salvador Allende at the Universidad Autónoma de Queretaro, The project's objective was to develop from the classroom competition on students choose and practice healthy lifestyles. The method used was the mix method (Hernández 2006). The results were very substantial because of the involvement and active availability of students, of which 95.7% of students have availability to the acceptance of the activity as part of the class. For the family variable 17.6% of students performed this exercise. An important aspect was the variable stress that was manifested in 41.5% of students.

Keywords: competence, education, student, teacher

¹ Universidad Autónoma de Querétaro

² Universidad Autónoma de Querétaro

³ Universidad Autónoma de Querétaro

Hechos, datos y situaciones:

Como resultado del conocimiento adquirido durante el Diplomado en Competencias Docentes en el Nivel Medio Superior siendo parte de la Segunda Generación 2009, comprendido del 16 de junio al 4 de diciembre de 2009. (SEP, 2009)

Es cuando al aprender de las experiencias de otros docentes y como parte de lo que es participar en la conformación y mejoramiento de la comunidad académica a la que se pertenece y que este fue uno de los objetivos personales planteados durante el diplomado. Es aquí donde surgió la inquietud de realizar el trabajo de investigación que se plantea.

Como actor y formador de nuestras futuras generaciones el docente no puede hacer caso omiso al entorno que existe en el país, es así como el Dr. Rafael Orales (2010) menciona que: “México tiene el primer lugar en obesidad infantil, el segundo lugar en obesidad adulta y diario en nuestro país mueren cinco personas a causa de la diabetes”. Es por eso que Joaquín López Dóriga (2010) dio a conocer que: “en diez años más nueve de cada individuos en México serán obesos”.

Abel Espinoza Juárez⁴ apuntó que en Sesión de Pleno, se tuvo como objetivo reformar los artículos cuatro y trece de la Ley de Educación del Estado de Querétaro con lo cual se recorrerían las jornadas escolares de ser necesario, para que los niños y jóvenes cumplan con su cuota de ejercicio por semana, lo anterior como consecuencia del reconocimiento del problema de obesidad existente entre los menores y jóvenes de nuestro país, situación que indicó, no sólo es de competencia estatal, sino mundial, por lo que reiteró que ante este problema de salud general, el ejercicio físico es fundamental para tener niños y jóvenes sanos y con peso acorde a su edad.

Para el año 2006, parte del programa Institucional de Tutorías incluyó en la Escuela Salvador Allende de la Universidad Autónoma de Querétaro conferencia sobre la obesidad, su concepto, causas, enfermedades que puede ocasionar, etc. Así como los resultados realizados de una investigación a los alumnos en cuanto al índice de masa corporal, cuyos resultados fueron: “del total de estudiantes el 12.2% se encuentran con sobrepeso, el 3.3% se encuentran bajo el parámetro de obesos” Cortés (2007). Esto para tomarse como antecedente que desde este año, la escuela no está excluida de tener alumnos que cuentan con este problema de carácter mundial. Y que no sólo el gobierno está preocupado por esta situación, sino que de forma interna las instituciones también se

⁴ Diputado local de la “Comisión de Educación, cultura, Ciencia, Tecnología e Innovación”

encuentran experimentando acciones para contrarrestar esta situación por más dañina para nuestro país.

Por otra parte partiendo de que Newman (2004) menciona que el mínimo de ejercicio recomendado diario es de 30 minutos. Y que de acuerdo con las estadísticas somos a nivel internacional el país con primer lugar en obesidad infantil y el segundo en, adulta, y al contar con una RIEMS que incluye el desarrollo de competencias que directamente contrarrestan estos indicadores, es aquí donde existe el soporte para los profesores en cuanto a aplicar los lineamientos que le permitan estar al día en cuanto al entorno no sólo nacional, sino mundial.

Como resultado del conocimiento adquirido durante el Diplomado en Competencias Docentes en el Nivel Medio Superior siendo parte de la Segunda Generación 2009, comprendido del 16 de junio al 4 de diciembre de 2009.

Es cuando al aprender de las experiencias de otros docentes y como parte de lo que es participar en la conformación y mejoramiento de la comunidad académica a la que se pertenece y que este fue uno de los objetivos personales planteados durante el diplomado. Es aquí donde surgió la inquietud de realizar el trabajo de investigación que se plantea.

Bien es cierto que se tiene la evidencia diaria al entrar al salón de clases, sobre todo ya de la cuarta a la última hora, donde se puede ver cómo los alumnos mencionan: “por favor, permítanos siguiera levantarnos, no hemos podido ir ni siquiera al baño, han entrado y salido uno y otro maestro”. Es aquí donde alumnos y maestros toman un papel importante en el presente trabajo, debido a que son los actores principales al acoger la implantación de la RIEMS (Reforma Integral de la Educación Media Superior) en cuanto al desarrollo de las Competencias: Elige y practica estilos de vida saludables (alumno) y planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios (maestro).

Partiendo de que los estudios de competencias basados en las conductas se apoyan en los trabajos de David McClelland (1975: p. 3) quien define las competencias como: “competencias son indicadores de conducta o conductas observables que se presuponen necesarias para el desempeño de un puesto de trabajo. Al tratarse de una percepción, el sujeto observador está sujeto a cierta subjetividad: puede «interpretar lo que ve» añadiendo o desechando información respecto del candidato. Esto puede sumar o restar oportunidades al candidato”

Spencer & Spencer (1993: p. 25) definen la competencia como: “Competencia es una característica subyacente en un individuo que está causalmente relacionada a un estándar de efectividad y/o a una performance superior en un trabajo o situación”.

Objetivos:

Objetivo General: Conocer la disponibilidad de los alumnos al incluir dentro de la clase la competencia genérica para la educación media superior de México: Elige y practica estilos de vida saludables.

Objetivos Específicos:

- 1.- Que el alumno reconozca la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.
- 2.- Que el alumno tome decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
- 3.- Que el alumno cultive relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodeen.

Los presentes objetivos tienen sustento teórico en la Reforma Integral del Nivel Medio Superior 2007, (SEP: 2007) en el cual se establecen las competencias tanto de docentes como de alumnos.

Metodología

Considerando que en este apartado se describirán los detalles de todos los pasos que se siguieron para el desarrollo del trabajo. Independientemente del tipo de experimento que se realice y partiendo de que los resultados, para que tengan mérito científico, deben ser reproducibles. Flores-Crespo (1993) dice que “es necesario proporcionar la información suficiente para que el experimento (o la investigación) pueda ser reproducido”.

Para el presente proyecto se utilizó la investigación del método de triangulación(o mixto) es decir el método cualitativo y cuantitativo (Hernández, et al.2006) y en forma complementaria también se consideraron los siguientes criterios para Cicourel (1982: p.12) “La investigación y la medida en sociología requieren algo así como –una teoría de la aplicación- y una teoría de los datos para poder

distinguir por una parte, entre la presencia y los procedimientos de observación y por otra, el material tutela –datos-”. Por otra parte en cuanto al análisis también se aplicó lo que para Cicourel (1982: p. 13) “El método de análisis define, pues, cual es la información pudiendo o no dotarla de ciertas propiedades. Un método consistente de análisis concede propiedades a los datos que permiten utilizar su información y por ejemplo para idear una escala unidimensional”. Es propio resaltar que por otra parte de igual forma el método fue nutrido acorde con la definición discrecional. Cicourel (1982: p.15) “ Que se podría llamar medida arbitraria (by fiat) que ordinariamente, estriba en suponer relaciones entre las observaciones y el concepto de interés”.

En consecuencia es necesario precisar que el trabajo se realizó en la Escuela de Bachilleres Plantel San Juan del Río, de la Universidad Autónoma de Querétaro, en específico para el turno vespertino el cual cuenta con un total de siete grupos de los cuales se consideraron para el proyecto seis, para el semestre enero-junio 2010. Los cuales fueron los que muestra el cuadro 1.

Cuadro 1. Grupos del Turno Vespertino semestre ene-jun. 2010

Grupo: Materia:	Núm. De Alumnos.
2-6 Historia II	40
2-7 Historia II	40
2-8 Historia II	36
4-3 Inglés I	29
4-4 Inglés I	23
4-5 Inglés I	14
2 materias 142 alumnos	

Fuente: Elaboración propia.

En la primer clase del semestre enero-junio 2010, el profesor entregó a cada jefe de grupo copia del Oficio que se dirigió al Coordinador del Plantel, en el que se indicaba la forma de evaluación para el semestre en comento y parte de ésta se incluía un porcentaje del diez por ciento a aplicar al desarrollo de competencias y en específico la práctica de estilos de vida saludable.

Cada jefe de grupo se encargó de sacar las copias correspondientes para cada uno de los alumnos.

Para el segundo día de clase, en cada grupo, el maestro llegó a impartir su clase con una grabadora, y un disco con música del estilo cumbia. Para iniciar la clase el maestro indicó a los alumnos que

cada día de clase, durante todo el semestre, como estaba marcado en el oficio que se había entregado a la coordinación, se tendría una sección la cual se denominó acondicionamiento físico (para la clase de historia) y el Training (para la clase de Inglés). Durante toda la primer semana la maestra se encargaría del acondicionamiento, pero que a partir de la semana entrante, por lista sería responsabilidad de cada alumno poner su acondicionamiento el cual deberían de seguir todos los alumnos mostrando el debido respeto.

Para la ejecución de esta etapa fue preciso disponer de un día y el objetivo principal de ésta fue: a través del método productivo, modelar ante los alumnos la forma en la que se efectuaría la actividad, así como conocer la forma en la que se llevaría a cabo la evaluación siendo Evaluación a Cargo de los compañeros. Ya que de acuerdo con (Harris y Bell, 1986; Bound, 1995) esta se refiere a la participación del estudiante en cuanto a la determinación del grado de satisfacción de los criterios.

Es prudente mencionar que se precisó a los alumnos que aquellos que estuvieran incapacitados bajo prescripción médica a efectuar cualquier ejercicio, que se abstuvieran de participar, pero que era necesario que presentaran el documento que avalara tal supuesto.

Bien es cierto que el maestro con anterioridad al inicio del semestre compró videos relacionados con lo que es el estilo del “Zumba” que incluye todos los géneros de la música y tuvo que practicarlos, aprenderlos y seleccionar la música para poder cubrir toda la primer semana de clases modelando la manera en la cual cada alumno tendría que realizar también la actividad.

Fue así como durante todo el semestre se estuvo teniendo la participación de cada alumno al inicio de cada clase dándose la exención de que si querían efectuarla con otro compañero podrían hacerlo, pero que entonces ellos dos pasarían dos días seguidos ya que cada uno debería efectuar su participación.

Al final del semestre se aplicó un cuestionario a cada alumno el cual consistió en dos preguntas; una pregunta con respuesta concreta sí o no la cual fue: ¿Te agradó la actividad del acondicionamiento?, esta pregunta tiene su sustento en el objetivo general el cual es Conocer la disponibilidad de los alumnos al incluir dentro de la clase la competencia genérica para la educación media superior de México: Elige y practica estilos de vida saludables.

Y se solicitó una segunda participación con la interrogante: ¿cuál es tu opinión de la actividad? Por supuesto ante esta pregunta, se solicitó una respuesta abierta ya que el sentido es no dirigir el sentir

de los alumnos, sino ver la manera en los que ellos reciben la integración de una competencia genérica diversa en su clase que se realiza de una forma tradicional. .

También durante el desarrollo del trabajo se pudo considerar que sería prudente conocer si en cuanto a las respuestas, influiría la formación dentro del seno familiar. Por lo que a grupos se les hizo contestar la pregunta concreta: ¿Practicar actividades de deportes con tu familia?.

Cada cuestionario será analizado y se efectuarán gráficas en cuanto a las preguntas con respuestas concretas.

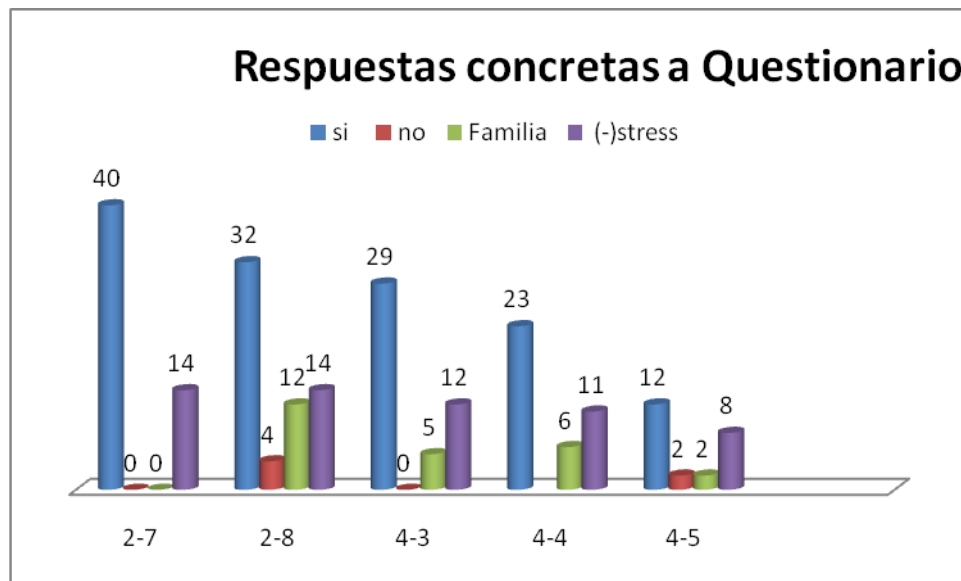
Para el caso de la pregunta abierta, se establecen rangos por grupos y en base a estos se presentarán los resultados por grupo.

Pueden haber tantos subtítulos como el trabajo lo requiera y a criterio del investigador; es conveniente, cuando sea posible, que los subtítulos en esta sección coincidan con los que se utilizarán en el capítulo de “Resultados”. La consistencia en la escritura de todos los capítulos, en cuanto a orden, subtítulos o secciones, hará más sencillo tanto para el investigador como para el lector relacionar la metodología con los resultados.

Análisis estadístico por grupo:

Al efectuar el análisis para las preguntas de respuesta concreta por grupo se obtuvo la gráfica 1.

Grafica 1. Resultados de Cuestionario respuestas concretas



Fuente: Elaboración propia.

Intimamente relacionada con la cuestión de lo cuantitativo y cualitativo está lo que ha llegado a conocerse en la bibliografía como evaluación auténtica (Wiggins, 1989; Torrance, 1994). Con respecto a ella, se dice que el contexto de los test debe reflejar verdaderamente las metas del aprendizaje, lo cual es destacable por el mero hecho de que haga falta decirlo. Enseñamos a los estudiantes con el fin de que piensen, decidan y actúen en el mundo real de un modo más informado y eficaz: de manera ejecutiva, en otras palabras.

La tarea de evaluación debe requerir en algún momento de una demostración activa del conocimiento en cuestión, en contraste con hablar o escribir sobre él, por eso, hablamos ahora de evaluación de la actuación o ejecución más que auténtica. (Moss, 1994) .

Para las preguntas con respuesta abierta con cada grupo se analizaron y se obtuvieron las siguientes respuestas por grupo y a la vez agrupándolas como lo muestra cada aspecto:

Grupo 2-6:

1. Nos hizo más responsables
2. Aprendimos pasos
3. Se te quita la pena y te da más seguridad
4. Fue padre vivir la experiencia con amigos.
5. El grupo mostró responsabilidad
6. Pudimos relajar los músculos
7. Se vio una mayor unión del grupo
8. Dejamos el alma en el escenario
9. Dimos una mayor atención a nuestra salud
10. Ojalá que todos los profesores la realizaran
11. Nos mantiene activos
12. Es esencial en nuestro desarrollo como humanos
13. Crea una conciencia de tener un buen estilo de vida
14. Se inicia la clase con entusiasmo
15. Supimos gustos de nuestros compañeros en cuanto a la música.

Grupo 2-7:

1. Ayudó a perder el pánico escénico

2. Participamos como grupo
3. Es bueno para cuidar nuestro cuerpo
4. Se relaciona directamente con la competencia practicar una vida saludable
5. Favorece la convivencia en el salón
6. Contrarresta la obesidad
7. Conocemos los gustos de nuestros compañeros por la música
8. Se adquiere confianza y liderazgo
9. Ojalá lo aplicaran los demás maestros
10. Conocemos los diferentes tipos de música
11. Aprendimos a no burlarnos de los demás
12. Se contribuyó a tener menos obesidad en el país
13. Aprendimos a manejar los nervios cuando ya te toca.
14. A veces se les olvidaban los pasos
15. La maestra nos inculca buenos hábitos
16. Aumentamos nuestra estima
17. Empezamos la clase despiertos

Grupo 2-8:

1. Nos apoyó en tener un mejor desenvolvimiento personal
2. Nos brindó más integración
3. Estuvo divertido
4. Nos hace sentir menos cansancio y sueño
5. Tuvimos mejor actitud para la clase
6. Estuvimos más atentos en clase
7. Tuvimos una mayor motivación en la clase
8. Ojalá que desde la primaria se instruya esta práctica.
9. Te activa y oxigena el cerebro.

Grupo 4-3:

1. Nos incitó al trabajo colaborativo
2. Es una manera de liberarte y expresarte libremente
3. Nos ayudaba para estar atentos en clase
4. Ojalá que fueran mínimo dos veces al día.
5. Aprendimos a llevarnos mejor

6. Era muy divertido participar
7. Algo de actividad despertaba al cuerpo y al cerebro
8. Nos ayuda a ir implementando la actividad física en nuestra vida.

Grupo 4-4:

1. Al hacer ejercicio disminuye la obesidad en el país
2. Deberíamos seguir haciéndolo ya que es un muy buen hábito
3. No sólo mejoró mi coordinación, sino que me daban ganas de bailar todo el tiempo.
4. Al menos veinte minutos diario sería genial
5. Ocupamos nuestro tiempo en cosas sanas cuando planeamos nuestra coreografía.
6. Fue algo muy creativo y divertido participar
7. Nos permite desenvolvernos frente a todos
8. Nos permite desarrollar nuestras habilidades al poner las coreografías.
9. Vencer el temor de pararte al frente.
10. Comenzamos con energía la clase
11. Nos juntábamos entre amigos para poner las coreografías.
12. Aprendí una disciplina sana.

Grupo 4-5:

1. Se alimentó el valor del respeto
2. Ayudó a mantenernos activos
3. Perdí el miedo de bailar
4. Sentí nervios cuando me tocó
5. Ayuda a disminuir el stress
6. No sé que tenga que ver con inglés, pero me gustó.
7. Fue divertido.

Una vez identificados estos aspectos se procedió a realizar la identificación en cuanto a la competencia de practica estilos de vida saludable, que es la competencia que se decidió desarrollar para su estudio, sin embargo los aspectos se obtuvieron tan sustanciosos que fue preciso no pasarlos por alto obteniendo lo siguiente:

Competencia: elige y practica estilos de vida saludables. (1)

Atributo: Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

Soporte al atributo:

1. Algo de actividad despertaba al cuerpo y al cerebro
2. Pudimos relajar los músculos
3. Dimos una mayor atención a nuestra salud
4. Es bueno para cuidar nuestro cuerpo
5. Te activa y oxigena el cerebro.
6. No sólo mejoró mi coordinación, sino que me daban ganas de bailar todo el tiempo.

Atributo: cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

Soporte al atributo:

1. Fue padre vivir la experiencia con amigos.
2. Es esencial en nuestro desarrollo como humanos.
3. Conocemos los gustos de nuestros compañeros por la música.
4. Nos juntábamos entre amigos para poner las coreografías.
5. Favorece la convivencia en el salón

Atributo: Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

Soporte:

1. Dimos una mayor atención a nuestra salud.
2. Es bueno para cuidar nuestro cuerpo

Competencia: Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. (2)

Atributo: Participa en prácticas relacionadas con el arte.

Soporte:

1. Estuvo divertido.
2. Era muy divertido participar.
3. Fue algo muy creativo y divertido participar
4. No sé que tenga que ver con inglés, pero me gustó.

Competencia: Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos (3)

Atributo: Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

Soporte al atributo:

6. Participamos como grupo
7. Nos incitó al trabajo colaborativo

Competencia: Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas.(4)

Atributo: suma que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.

Soporte al atributo:

1. Aprendimos a no burlarnos de los demás
2. Se alimentó el valor del respeto

Competencia: Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. (5)

Atributo: a) Actúa de manera propositiva frente a fenómenos de la sociedad y se mantiene informado. b) Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad.

Soporte para los atributos:

1. Contrarresta la obesidad
2. Se contribuyó a tener menos obesidad en el país
3. Al hacer ejercicio disminuye la obesidad en el país

Competencia: Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. (6)

Atributo: Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

Soporte al atributo:

1. Aprendimos pasos.
2. Dejamos el alma en el escenario
3. Supimos gustos de nuestros compañeros en cuanto a la música.
4. Nos permite desenvolvernors frente a todos.
5. Nos permite desarrollar nuestras habilidades al poner las coreografías.
6. Vencer el temor de pararte al frente.

Competencia: Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. (7)

Atributo: Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

Soporte al atributo:

1. Ayudó a perder el pánico escénico.
2. Aprendimos a manejar los nervios cuando ya te toca.
3. Es una manera de liberarte y expresarte libremente.
4. Perdí el miedo de bailar.
5. Sentí nervios cuando me tocó.
6. Ayuda a disminuir el stress

Resultados y Discusión

En la grafica 2 se puede observar que para el total de 142 alumnos 136 respondieron sí a la interrogante ¿Te agradó la actividad del acondicionamiento? Lo cual significa que el 95.7% de los alumnos tiene disponibilidad ante la aceptación de la actividad como parte de la clase. Un 4.3% (representado por seis alumnos) respondió que no. (entre las circunstancias las respuestas se acompañaron de: no porque no me gusta bailar, me parece malo pero con cuestiones buenas al mismo tiempo, no me gustó porque algunos compañeros no se veía que prepararan la coreografía)

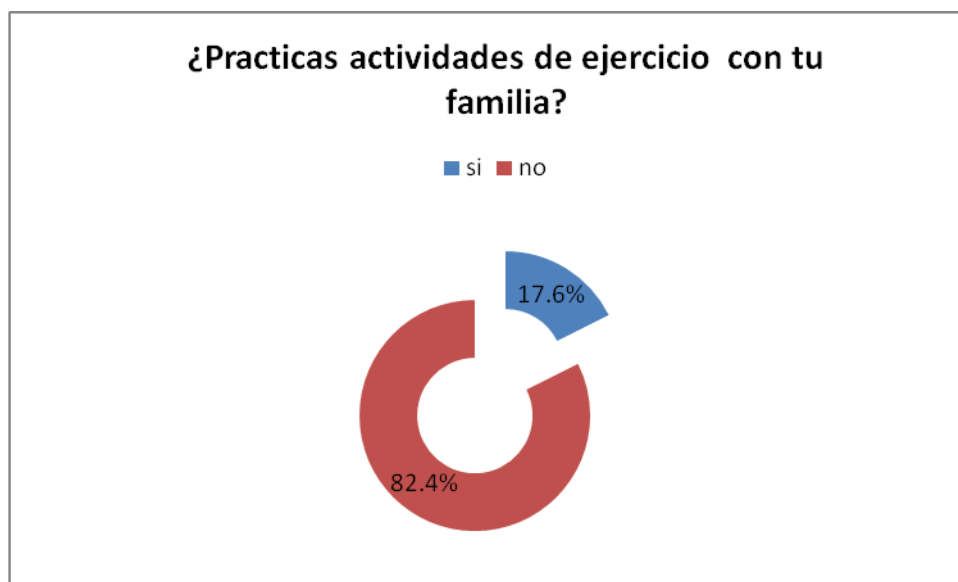
Grafica 2.- Pregunta Núm. 1



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la pregunta ¿Practicas actividades de ejercicio con tu familia? Un total de 25 alumnos respondieron sí a la pregunta, lo que en porcentaje representó que sólo el 17.6% de los alumnos realiza ejercicio con su familia, descartando con esto la influencia de la familia ante que ya se tuviera el hábito de realizar actividad física para la respuesta de que si les agradó o no la actividad efectuada durante el semestre.

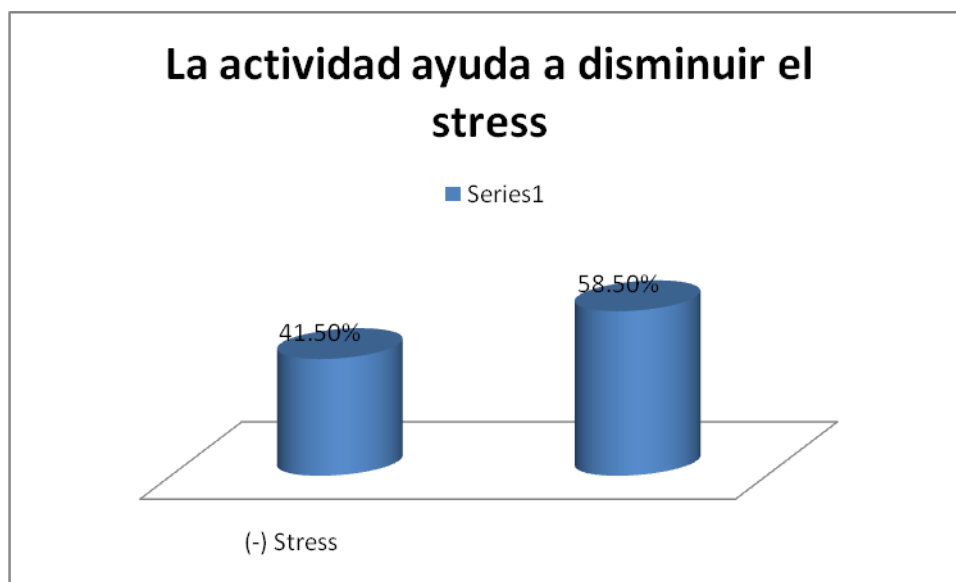
Grafica 3. Pregunta número 2.



Fuente: elaboración propia.

La gráfica 1 incluye una variable denominada (-) stress. Esta se integró a la gráfica, debido a la persistente aparición en los cuestionarios y en efecto de los 142 alumnos que participaron en el proyecto 59 opinaron que esta actividad les ayudaba a disminuir el stress que tenían de todas las clases, lo cual significa que al menos 41.5% de los alumnos incluidos en el proyecto se sienten con stress, la gráfica 4 muestra este aspecto, por lo que podría sugerirse recomendación para una investigación futura de este aspecto, si es que la institución no considera como común que el alumno del nivel medio superior debe estar aprendiendo bajo stress. A continuación por separado se muestra el resultado de este aspecto del stress con la gráfica 4.

Gráfica 4.- Alumnos que consideran que la actividad disminuye el stress



Fuente: Elaboración propia.

Al plantear el proyecto, el profesor consideró centrarse en el desarrollo de la competencia genérica: contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano e integral de los estudiantes y en específico el atributo para esta competencia: fomenta estilos de vida saludables y opciones para el desarrollo humano como el deporte, el arte y diversas actividades complementarias entre los estudiantes.

Sin embargo, una vez que se concluyó el trabajo, se pudo observar que no sólo esta competencia se desarrolló en el proyecto, sino que el profesor también fomentó en forma paralela otras competencias como:

1. Competencia: Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo.

Atributo: Fomenta el gusto por la lectura y por la expresión oral, escrita o artística.

2. Competencia: Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. Atributo: a) Diseña planes de trabajo basados en proyectos e investigaciones disciplinarias e interdisciplinarias orientados al desarrollo de

competencias. B) Contextualiza los contenidos de un plan de estudios en la vida cotidiana de los estudiantes y la realidad social de la comunidad a la que pertenece.

3. Competencia: Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional. Atributo: Comunica ideas y conceptos con claridad en los diferentes ambientes de aprendizaje y ofrece ejemplos pertinentes a la vida de los estudiantes.

Partiendo del perfil de egreso de los estudiantes del nivel medio superior que indica que “el estudiante del nivel medio superior será capaz de desarrollar de manera clara y consciente los contenidos de una formación innovadora, que le provea las habilidades y actitudes para su mejor desempeño tanto en una formación de nivel superior como ante las exigencias que la vida laboral le planteen” SEP (2009).

Ante lo anterior, los alumnos fueron capaces de desarrollar en lugar de una sola competencia con esta actividad las adicionales que son:

Competencia 1: elige y practica estilos de vida saludables.

Competencia 2: Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

Competencia 3: Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

Competencia 4: Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas.

Competencia 5: Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

Competencia 6: Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Competencia 7: Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Por lo que se puede concluir que los resultados que se obtuvieron superaron por mucho a lo planeado, ya que por una parte se quería sólo conocer la disponibilidad de los alumnos al incluir dentro de la clase la competencia genérica para la educación media superior de México: Elige y practica estilos de vida saludables. Y se obtuvo que ellos si tienen una gran aceptación ante esto de implementar las competencias, debido a que ellos mismos pudieron ubicar que esta actividad

planteada como innovadora para el desarrollo de las competencias no sólo nutre una sino siete competencias.

Referencias

- Cicourel, A. (1982). *El método y la medida en sociología*. Madrid. Editorial Nacional, D.L. p. 12-15.
- Cortés Y. (2007). *La Obesidad, Alarmante realidad en nuestra juventud Mexicana*, Superación Académica. México. Octubre 2007 Año 16, No. 36. Pag. 31.
- Harris, D. y Bell, C. (1986). *Evaluating and Assessing for Learning*, Londres: Kogan Page.
- Hernández, S.R., Fernández, C.C., y Baptista, L.P. (2006). *Metodología de la investigación*. Mc.Graw-Hill, México 4ª. Ed
- López Dóriga. *Noticieros Televisa*, Televisa, México, D. F. diariamente de 22 a 23 hrs.
- Moss, P.A. (1994). Can There be validity without reliability? *Educational Researcher*. 23 (2), 5-12
- McClelland, D. (1975). Desarrollo de Competencias Directivas. Ajuste de la Formación Universitaria a la realidad empresarial. *Boletín Económico ICE*, 2795. 3
- Programa de formación docente de educación media superior. (2009). *Competencias docentes en el nivel medio superior*. México.
- SEP. (2007). *Reforma Integral de la Educación Media Superior*. México.
- Spenser, L. y Spencer, S. (1993). *Competence at work, models form superior performance*. John Wiley & Sons, Inc. USA. Pag. 25
- Torrance, H. (1994). *Evaluating Authentic Assesment: problems and Possibilities in New Approaches to Assessment*. Buckingham. Open University Press.