



# Guía de Competencias (II)

## Tercer Ciclo y Educación Diversificada

2024



## Contenido

I. Presentación .....	5
II. Instrucciones generales:.....	7
III. Actividades para el desarrollo de cada competencia, dirigidas a la población de Tercer Ciclo .....	8
1. Juegos de destreza mental, como ajedrez, rompecabezas, memoria... ..	8
2. Reflexiono y comparto .....	9
3. Autoevaluación .....	10
4. Crear secuencias de movimiento.....	11
5. Fortalezcamos las aptitudes físicas .....	12
6. Actividades lúdicas .....	13
7. Plan para mejorar y preservar el entorno del centro educativo .....	14
8. Restaurando mi comunidad/Embellaciendo mi comunidad.....	15
9. Proyectos grupales.....	16
10. Actividades en grupo.....	18
11. Producción explosiva de ideas .....	20
12. Uso del arte como medio de expresión .....	21
13. El cartel.....	22
14. Mapas conceptuales .....	23
15. Entrevista.....	26
16. Debate .....	28
17. Conversatorio y pizarra mural .....	30
18. Apoyo a la comunidad.....	31
19. Utilicemos la tecnología .....	32
20. La máquina crea canciones .....	33
21. Las canciones me hablan.....	34
22. Expresándome con el cuerpo.....	35
23. Miniproyecto integrador ( <i>brochure</i> ) .....	36



24. Miniproyecto integrador (poster digital-a <i>glog</i> ).....	37
25. Miniproyecto integrador (video campaña contra el <i>Cyberbullying</i> ).....	38
26. Formas para mantener una buena salud.....	39
27. Mantener buenos hábitos de higiene personal para cuidar tu cuerpo.....	41
28. Aprender a vivir con los demás: convivencia, cooperación y trabajo en equipo.....	43
29. Collage.....	46
30. Cualidades que todos compartimos .....	47
31. Trabajo investigativo .....	49
32. Juego de números .....	50
33. Estudio estadístico .....	53
34. Estudio de casos.....	55
IV. Actividades para el desarrollo de cada competencia, dirigidas a la población Educación Diversificada.....	58
1. La importancia de la actividad física .....	58
2. ¡Construyamos un esquema!.....	60
3. Producción explosiva de ideas .....	61
4. Uso del arte como medio de expresión.....	62
5. El cartel .....	62
6. Mapas conceptuales.....	64
7. Entrevista .....	67
8. Debate.....	69
9. Técnicas didácticas (lluvia de ideas, panfleto informativo, el debate) .....	71
10. Aprendemos para nuestra vida cotidiana .....	73
11. Inducción y deducción.....	74
12. Bombas musicales .....	75
13. Las canciones me hablan.....	76
14. Miniproyecto integrador (encuesta) .....	77
15. Miniproyecto integrador ( <i>collage</i> ) .....	78
16. Medios de información .....	79



17.	Día de película .....	81
18.	Juego de números .....	83
19.	<i>Padlet</i> .....	86
20.	Guía 1 para Educación para la Afectividad y Sexualidad Integral.....	88
21.	Guía 2 para Educación para la Afectividad y Sexualidad Integral.....	91
22.	Guía 1 para Psicología.....	93
23.	Guía 2 para Psicología.....	95
24.	Guía 1 para Filosofía.....	97
25.	Guía 2 para Filosofía.....	101





## I. Presentación

El Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada diseña, promueve y evalúa planes y programas de estudio en el contexto de las políticas educativas vigentes, para el abordaje innovador de las diferentes ofertas curriculares del sistema educativo y el mejoramiento continuo de la calidad de vida de los habitantes de Costa Rica.

Este Departamento, a través del equipo de sus asesorías nacionales de distintas asignaturas, aspira a la excelencia de los procesos educativos del currículo nacional en los niveles de competencia, mediante la investigación, sistematización y evaluación relacionados con los planes y programas de estudio para el mejoramiento de la calidad educativa.

Actualmente, atiende a personas estudiantes de la educación secundaria costarricense, a través de diferentes programas de estudio, tales como, Académicos con Orientación Ambientalista, Académicos con Orientación Tecnológica, Académico Tradicional, Colegios Artísticos, Colegio Bilingüe Ítalo-Costarricense, Colegios Científicos Costarricense, Colegios Deportivos, Colegio Humanístico Costarricense, Colegio Modelo, Colegio Nacional Virtual Marco Tulio Salazar, Institutos de Educación General Básica (IEGB), Liceos Bilingües Francés Español, Liceos Experimental Bilingües, Liceo Franco Costarricense, Liceo Laboratorio, Liceos Rurales, Programa del Diplomado Bachillerato Internacional, Secciones Bilingües Español-Inglés, Sección de Inmersión en Francés, Sección de Inmersión en Alemán, Telesecundaria, Unidad Pedagógica y Valor Agregado en la Educación Académica Diurna.

Para lograr lo anterior, el Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada muestra el documento denominado *Guía para el desarrollo de competencias Tercer Ciclo y Educación Diversificada (II)*, la cual brinda sugerencias de actividades integrales que pueden enriquecer la mediación pedagógica, de manera que, la persona docente, vincule dichas estrategias con las particularidades



de su programa de estudio, el planeamiento didáctico y las características del estudiantado; así como, del contexto y de los ambientes educativos.

Además, es pertinente recordar que, en estas actividades de mediación sugeridas, el personal docente deberá considerar a la población estudiantil con alto potencial ya sea que posea alta dotación o talento. Con la aplicación de estrategias de flexibilización curricular, podrá utilizar el enriquecimiento curricular en las diferentes actividades, esto es, implementar actividades de acuerdo con las características y dominios detectados en estos estudiantes, de tal forma que les permita profundizar y ampliar las diferentes temáticas, aprendizajes y habilidades que se realizarán en esta guía de competencias. Asimismo, se insta al personal docente a usar la evaluación bajo la función formativa, pues es fundamental para constatar y evidenciar el desarrollo de las capacidades de esta población estudiantil, así como la atención educativa.



## II. Instrucciones generales:

A continuación, se brindará sugerencias de estrategias integrales que pueden enriquecer la mediación pedagógica, de manera que, la persona docente vincule dichas estrategias con las particularidades de cada asignatura o figura afín y programa de estudio, las características del estudiantado, así como el contexto y los ambientes educativos, según corresponda.

A lo largo del curso lectivo, se trabajará sobre la base de tres grandes competencias generales, a saber,

- Las competencias para la ciudadanía responsable y solidaria,
- las competencias para la vida y,
- las competencias para la empleabilidad.

Las actividades integrales sugeridas para el desarrollo de competencias, parten de los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje, desde la motivación de la persona estudiante, el planteamiento de múltiples formas de presentación de la información (visual, auditiva, sensorial) y variedad de opciones para que el estudiantado exprese lo aprendido; sin embargo, cada docente debe realizar los ajustes y ofrecer los apoyos educativos correspondientes, para responder a la diversidad del estudiantado (discapacidad, dificultades específicas del aprendizaje, dificultades de la comunicación, lenguaje, habla y voz, alto potencial), según se requiera.

Para el curso lectivo 2024, la persona docente deberá trabajar las Guías para el desarrollo competencias de manera transversal durante todo el año como complemento a su planeamiento didáctico, utilizando las sugerencias de actividades integrales para enriquecer su mediación pedagógica. Lo anterior, en consonancia con los aprendizajes esperados establecidos en el programa de estudio correspondiente, su calendarización, el contexto y las características propias de la población educativa atendida.



### III. Actividades para el desarrollo de cada competencia, dirigidas a la población de Tercer Ciclo

#### 1. Juegos de destreza mental, como ajedrez, rompecabezas, memoria...

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional: ciudadanía responsable con la capacidad de cuidar de su economía y su salud.
5. Actividad integral sugerida:

La persona docente presenta al estudiantado diversas opciones de juegos de mesa, por ejemplo: rompecabezas, ajedrez, memoria, crucigramas y laberintos, con la finalidad de mejorar la destreza mental y trabajar la inteligencia, estimulando el pensamiento crítico y la creatividad. Estas actividades deben estar acordes a la edad del estudiantado a cargo, considerando diferentes niveles de dificultad, tomando en cuenta la diversidad de estudiantes y sus requerimientos de apoyo.

6. Elaborado por: Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.





## 2. Reflexiono y comparto

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana: goce pleno de los derechos y cumplimiento de responsabilidades en el marco de la convivencia inclusiva para alcanzar un objetivo común, articulando los esfuerzos propios con los de los demás.
5. Actividad integral sugerida:

La persona docente presenta al grupo de estudiantes, una pregunta o un tema acompañado de una imagen alusiva para que cada persona estudiante pueda pensar/ reflexionar de manera individual durante unos minutos. Luego se solicita al estudiantado formar parejas para compartir sus respuestas antes de expresarlas al resto del grupo. Esta actividad busca incentivar el diálogo u otras formas de comunicación entre el estudiantado.

6. Elaborado por: Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



### 3. Autoevaluación

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo: oportunidad de involucrarse en problemas y temas del mundo real que tienen un significado personal en el cual, se buscan, producen, evalúan, editan y divulgan datos e ideas.
5. Actividad integral sugerida:

Al finalizar una tarea o un proyecto las personas estudiantes pueden evaluar su desempeño en la ejecución de estas. Para esto la persona docente incluye en las indicaciones de la actividad, diversas preguntas que llevarán a la reflexión sobre las fortalezas personales y aspectos por mejorar a la hora de hacer la tarea o el proyecto, además de proponer otras formas para alcanzar mejores resultados.

Estas preguntas auto reflexivas pueden brindarse también por medio de imágenes, iconos, entre otros, en función del requerimiento de apoyo del estudiantado.

6. Elaborado por: Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



#### 4. Crear secuencias de movimiento

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo / Séptimo año
2. Competencia general: Competencias para la Vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana: goce pleno de los derechos y cumplimiento de responsabilidades en el marco de la convivencia inclusiva para alcanzar un objetivo común, articulando los esfuerzos propios con los de los demás.
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente, mediante actividades que se relacionen con elementos del movimiento humano y que impacten de forma directa en el autocuidado y el manejo de la vida cotidiana, busca generar conciencia en las personas estudiantes.

Utilizando el descubrimiento dirigido y actividades con música, la persona docente desarrolla secuencias de movimientos, donde las y los estudiantes puedan explorar su imagen corporal, de acuerdo con sus diferentes capacidades, gustos y necesidades. Se puede utilizar música, ritmos con algún tipo de instrumento u elementos que produzcan ruido, buscando poner de manifiesto las sanas relaciones entre el grupo, objetos, equipo, lineamientos, límites, entre otros.

Estas secuencias de movimiento pueden ser dirigidas, en primera instancia, por la persona docente y conforme la actividad avance, se brinda el espacio para que el estudiantado construya e intercambie ideas y las comparta con la clase.

6. Elaborado por:

Hannia Quirós Quirós y Óscar Hernández Quesada, Asesoría Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada



## 5. Fortalezcamos las aptitudes físicas

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo / Octavo
2. Competencia general: Competencias para la Vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo: oportunidad de involucrarse en problemas y temas del mundo real que tienen un significado personal, en el cual, se buscan, producen, evalúan, editan y divulgan datos e ideas.
5. Actividades integrales sugeridas:

Las personas estudiantes, con los conocimientos previos y con lo indicado por la persona docente, construirán pequeñas rutinas que les ayude a tener una adecuada calidad de vida, que esté vinculado a los intereses personales o del grupo, y que de esta forma les permita conocerse, organizar y autorregularse en su propio aprendizaje.

Estas rutinas deberán estar enfocadas en alguna necesidad de la persona estudiante o del grupo, por medio de las cuales busca evaluar alguna situación de salud que se pueda mejorar o fortalecer las aptitudes físicas.

### 6. Elaborado por:

Hannia Quirós Quirós, Asesora Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.

Óscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



## 6. Actividades lúdicas

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo / Noveno
2. Competencia general: Competencias para la Vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional: ciudadanía responsable con la capacidad de cuidar de su economía y su salud.
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente desarrolla una sesión de juegos, donde se vean involucrados elementos del trabajo en equipo, la resolución de conflictos y el desarrollo de algunas aptitudes físicas (fuerza, velocidad, resistencia muscular, entre otras), de esta forma se permite visualizar una gran variedad de respuestas.

Una vez que se da una sesión dirigida por la persona docente, se brinda un espacio para que en subgrupos las personas estudiantes puedan plantear variantes a algunos de los juegos, de esta manera, se permiten ver las acciones de comportamiento y el espacio de generar ideas originales que se adecuen a la realidad del grupo y de cada persona.

### 6. Elaborado por:

Hannia Quirós Quirós, Asesora Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.

Óscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



## 7. Plan para mejorar y preservar el entorno del centro educativo

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

Con el grupo de estudiantes, se analiza y discute un tema específico para el desarrollo sostenible del país y la región en dónde se encuentra el centro educativo, tomando como base información de Internet, periódicos, revistas, noticieros que los estudiantes han llevado a la clase. Se divide el grupo, en cuatro subgrupos de estudiantes y se realiza un FODA.

- *Fortalezas* que tiene el país y la región, en relación con su entorno.
- *Oportunidades* de la región con otras regiones del país y del mundo, en relación con el tema específico.
- *Debilidades* que presenta la región en la utilización del tema específico, con respecto a otras regiones y/u otros países.
- *Amenazas* que tiene la región o el país en el campo del tema específico, si se compara con la situación dominante en otros lugares.

Se completa un cuadro con la información generada por los grupos y luego en conjunto, se elabora un plan para mejorar y preservar el entorno del centro educativo, este plan bien depurado, se presenta a la dirección de la institución y puede ser compartido con otros centros educativos de la región.

6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Ciencias, Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



## 8. Restaurando mi comunidad/Embellaciendo mi comunidad

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente, solicita al estudiantado que observe y seleccione una zona municipal de su región que se encuentre deteriorada desde el punto de vista ambiental. Se solicita permiso a las autoridades municipales u otras entidades comunales para restaurar la zona.

Los estudiantes dibujan un plano del sitio actual.

Se realizan entrevistas a las personas de la comunidad que tengan más tiempo de vivir en el lugar, orientando las preguntas hacia las actividades que se realizaban en la zona ahora deteriorada, qué plantas y animales la habitaban, entre otras. Deben incorporar en el plano del terreno la información recibida.

Además, se organiza una campaña con carteles y frases alusivas, para que personas de la comunidad cooperen con los estudiantes en la limpieza y reconstrucción de la zona, con el objetivo de aproximarse a la apariencia que tenía anteriormente.

Se sistematiza el trabajo realizado y se puede enviar a otros centros educativos de la región como modelo para experiencias similares.

6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Ciencias, Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



## 9. Proyectos grupales

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

Los estudiantes realizan una investigación y en conjunto proponen, escogen y elaboran una lista de 10 problemas de la comunidad, luego en consenso, analizan y seleccionan tres problemas, de acuerdo con los siguientes criterios:

- ¿Puede un grupo de estudiantes de secundaria solucionar este problema?
- ¿Se pueden conseguir, de manera fácil y económica, los recursos materiales que se necesitan para resolver el problema?
- ¿La solución de este problema trae beneficio a la comunidad o a una parte de esta?
- ¿Se puede conseguir colaboración de padres de familia y otros miembros de la comunidad para solucionar los problemas?

Se elabora un plan de trabajo para solucionar el problema N° 1. Cuando se haya solucionado, entonces se continúa con los otros. El plan debe incluir lo siguiente:

- Descripción breve del problema.
- Justificación e importancia. Explicar por qué es importante solucionarlo.
- Objetivos generales y específicos, lo que se quiere lograr con el trabajo.
- Actividades que se van a realizar para cumplir con los objetivos.
- Responsables de cada actividad.
- Cronograma de cada actividad.
- Evaluación del proyecto: ¿se logró el objetivo?, si no se logró, ¿a qué se debió? ¿qué enseñanza deja para otros proyectos en el futuro?





6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Ciencias, Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada





## 10. Actividades en grupo

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:
  - 5.1 Aprender a reflexionar sobre interrogantes referidas a temáticas actuales, a preguntar y mezclar los conceptos estudiados en clase: La persona docente solicita a sus estudiantes sus apreciaciones respecto a las siguientes preguntas orientadoras a alguna de las temáticas del programa de estudio, a fin de vincular ese saber curricular con la actualidad. La persona docente promueve la participación equitativa en plenaria para conocer las respuestas que indican las personas estudiantes, sistematiza la información con el propósito de integrar sus aportes.
  - 5.2 Aprenda a leer esquemas, gráficos y vincular la información con alguna de las temáticas referidas a los saberes presentes en el programa de estudio: El estudiantado busca esquemas o gráficos referidos al tema de cambio climático. A partir de eso, analiza la información y determina cómo afecta este fenómeno a la comunidad donde vivo. Socializa en un diálogo democrático con sus compañeros las conclusiones a las que llega. Con un producto creativo de su elección, sintetiza los conocimientos adquiridos.

La persona docente solicita al estudiantado que formule algunas preguntas como la siguiente: ¿Qué le gustaría conocer respecto a alguna de las temáticas contenidas en el programa de estudio? Se socializan las preguntas formuladas con el resto del grupo, durante el proceso, la persona docente suscita que las personas estudiantes realicen comentarios positivos y respetuosos acerca de los intereses de los demás.



6. Elaborado por: Laura Lara Bolaños, Asesora Nacional de Estudios Sociales,  
Dpto. Tercer Ciclo y Educación Diversificada.





## 11. Producción explosiva de ideas

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente trae en una cartulina o papel *Kraft*, una imagen estimulante sobre algún tema trabajado en la lección. La imagen debe estar ubicada en el centro de la cartulina o papel *Kraft*. Cada estudiante con marcadores de colores, por medio de dibujos, formas, símbolos, expresa las ideas relacionadas con la imagen (también pueden escribirlas).

La persona docente debe permitir que las imágenes, representaciones o ideas fluyan de acuerdo con la creatividad del estudiantado, esto con el fin de estimular la aparición de ideas nuevas generadas por la idea central (la imagen).

Se recomienda realizar esta actividad en subgrupos para facilitar su desarrollo y asegurarse de que todos participen.

Al finalizar, cada subgrupo debe socializar el significado de sus ideas en relación con la imagen principal que le fue brindada, esto con el fin de involucrar al estudiantado en situaciones de la vida cotidiana, en la que pueden autorregularse tomando en cuenta su propio proceso de aprendizaje.

Esta estrategia demuestra la importancia de la competencia, ya que, involucra al estudiantado en temas que son parte del mundo en el que viven.

6. Elaborado por: Laura Fallas Zúñiga, Asesoría Nacional de Español



## 12. Uso del arte como medio de expresión

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividades integrales sugeridas:

Con el fin de propiciar otras formas de expresión y estimular la reflexión y el diálogo, se le solicita al estudiantado que elabore un dibujo, *collage* o escultura con plastilina, sobre algún tema relacionado con la responsabilidad, el cuidado de la economía y la salud, entre otros temas atinentes a las sociedades funcionales que se vinculen con algunos aprendizajes que se pudieran estar desarrollando.

Se le debe indicar a la persona estudiante que, para elaborar el dibujo, *collage* o escultura con plastilina, deben imaginarse a sí mismos dentro de diez años y para esto realizarse las siguientes preguntas:

- ¿Qué haré dentro de diez años?
- ¿Qué responsabilidades tendré?
- ¿Cómo será mi vida en diez años?
- ¿Cómo será el mundo en diez años?

Después de finalizada la actividad, podrán construir un mural con los materiales elaborados, visualizando de esta forma la importancia de la competencia, en cuanto al hecho de que, el estudiantado, tiene la capacidad de gestionar su propia vida y en un futuro ser parte de una sociedad funcional, participativa, responsable, con la capacidad de velar por su salud y economía.

6. Elaborado por: Laura Fallas Zúñiga, Asesoría Nacional de Español



### 13. El cartel

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

La finalidad del cartel es informar sobre un tema relevante, donde se utilizan imágenes atractivas y textos breves. El cartel debe enviar un mensaje claro para que este impacte en la persona que lo está leyendo.

Para realizar esta actividad se recomienda que el docente organice el grupo en subgrupos.

Se le indica al estudiante que debe elaborar un cartel utilizando algún tema relacionado con el disfrute de los derechos y el cumplimiento de las responsabilidades, entre otros temas atinentes, a la convivencia inclusiva, que se vinculen con algunos aprendizajes que se pudieran estar desarrollando.

El cartel elaborado debe ser llamativo, pues se colocará en lugares visibles con el fin de transmitir un mensaje directo y efectivo a toda la comunidad educativa.

Los estudiantes tendrán la libertad de elegir los materiales que deseen o que tengan a la mano para su elaboración. Una idea por considerar es propiciar el uso de materiales reciclables.

Esta actividad evidencia la importancia de la competencia al transmitir un mensaje que impacte al lector, en cuanto al manejo de la vida cotidiana, autogestión de sus propias vidas, con la regulación de sus comportamientos y generando nuevas ideas.

6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Español-LFZ-



## 14. Mapas conceptuales

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

Estrategia o actividad utilizada muy frecuentemente para establecer las conexiones entre el mismo aprendizaje y con otros. De la misma manera, puede realizarse conexiones con aspectos de la vida y cotidianidad de quien aprende.

Su uso eficiente permite una mayor aprehensión de conceptos o ideas, a la vez que debe reflexionar sobre estos y, de este modo, propiciar el involucramiento y la autorregulación de su proceso de aprendizaje.

De acuerdo con Rodríguez Cruz, en su texto *Compendio de estrategias bajo el enfoque por competencias*, "...permite la memorización, organización y representación de la información con el propósito de facilitar los procesos de aprendizaje, administración y planeación organizacional, así como la toma de decisiones" (2007, p. 15).

De esta manera, el estudiantado puede realizar estos mapas, con una guía inicial por parte de las personas docentes, para establecer estas conexiones, por medio de pasos simples, que conlleven la reflexión del conocimiento y de su forma de aprender.

Para esto, se sugiere la definición de las partes de un mapa conceptual (conceptos, palabras enlace y preposiciones), del documento de la UNED denominado Mapa conceptual, como estrategia didáctica para el aprendizaje (s.f.):

-Los conceptos: hacen referencia a objetos o eventos. Son imágenes mentales de los individuos que son manifestadas mediante sustantivos, ya sea concretos, ya sea abstractos; por ejemplo, "naturaleza", "comunicación", "democracia", "animal invertebrado", "números racionales", etc. Como puede



verse en estos ejemplos, los conceptos pueden ir acompañados de adjetivos. Es importante que se tome en consideración que para destacarlos y diferenciarlos de las palabras enlace, los conceptos en un mapa conceptual deben ir encerrados en círculos o recuadros de algún tipo. Asimismo, los conceptos no deben contener verbos y no deben conformar oraciones completas; además, solo puede indicarse un concepto por recuadro, al mismo tiempo que cada uno puede aparecer únicamente una vez, o sea, no pueden repetirse.

-Las palabras enlace: expresan el tipo de relación existente entre dos o más conceptos. Estas palabras se conforman preferiblemente por verbos, de manera que la relación entre los conceptos quede lo más explícita posible... Además de los verbos, las palabras enlace pueden contener preposiciones, conjunciones o adverbios; por ejemplo: "es", "son", "está conformado por", "presenta", "se clasifica en", entre otros. Una observación importante es que las palabras enlace no deben contener conceptos.

-Las proposiciones: están compuesta por dos conceptos unidos por una palabra enlace. Obligatoriamente, las proposiciones conforman unidades semánticas u oraciones que tienen sentido lógico; es decir, cada proposición debe tener sentido por sí misma y no debe depender de otras proposiciones para ser comprendida.

Dicho lo anterior, seguidamente le presentamos doce pasos sugeridos para elaborar un mapa conceptual:

1. Elija un fragmento o texto.
2. Lea el texto.
3. Plantee una pregunta a contestar (pregunta generadora o pregunta enfoque).
4. Construya una lista con los conceptos del texto.





5. Identifique la relación entre esos conceptos.
6. Determine la importancia de esos conceptos.
7. Disponga los conceptos siguiendo un orden de jerarquía.
8. Construya un mapa conceptual preliminar. Para hacerlo, puede utilizar una hoja de papel o el *software CmapTools* (puede descargarse de <https://cmap.ihmc.us/>), o en línea, por medio de alguna herramienta gratuita, como <https://www.mindmeister.com/>. Además, con la finalidad de tener una guía para la descarga y uso de *CmapTools*, se sugiere el siguiente enlace:  
  
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/gu%C3%ADa-CmapTools.pdf>
9. Revise si el mapa contesta la pregunta (definida en el paso 3).
10. Revise la diversidad en el uso de las palabras enlace. Si muchas de estas se repiten, modifíquelas para que las relaciones entre los conceptos sean más precisas.
11. Construya un mapa “final”.
12. Repita el proceso.

6. Elaborado por: Ángel Alvarado Cruz, Asesoría Nacional de Español



## 15. Entrevista

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

La entrevista es una técnica de comunicación oral que permite simular situaciones en las que quién participa practica la habilidad, siempre por mejorar, de hablar en público, exponer sus ideas y pensamientos, además de demostrar los aprendizajes.

De la misma manera, con la propuesta de una situación particular, el estudiantado puede situarse en una entrevista en la que el tema se relacione con las competencias y temáticas señaladas para esta actividad, con el análisis de alguna situación particular de la comunidad, centro educativo, o del mundo.

Para su preparación es importante tener en cuenta que puede desarrollarse de manera individual o colectiva y a partir de preguntas concretas, claras e interesantes. Además, deben estar bien concatenadas entre unas y otras.

Así mismo, se requiere se tenga en cuenta aspectos como:

- Elegir a quien va a entrevistar: alguna personalidad que cumpla o sea experto en alguno de los aprendizajes o que ofrezca recomendaciones acerca de temáticas relacionadas con la competencia, como analista de alguna situación o problema del centro educativo, de la comunidad, del país o del mundo.
- Recopilar información sobre la persona que se va a entrevistar o sobre el tema del cual se va a conversar. Esto con la finalidad de delimitar la temática que se pretende abordar y el resultado que se desea obtener.
- Elaborar un guion para la entrevista, con preguntas claras y concisas.



6. Elaborado por: Ángel Alvarado Cruz, Asesoría Nacional de Español





## 16. Debate

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temáticas: (1) Gestión de la vida cotidiana y (2) ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividades integrales sugeridas:

El debate es una técnica de comunicación oral muy efectivo para demostrar la aprehensión de los aprendizajes o reflexionar sobre alguna temática particular. De esta manera, se exponen ideas diferentes entre unos y otros, sobre un mismo tema, con razonamientos válidos.

Para su organización, se recomienda que se trabaje en subgrupos de tres a cuatro estudiantes, para que cada uno de estos investigue sobre el tema específico, el cual puede abordar sobre los aprendizajes desarrollados o sobre alguna de las temáticas de la competencia como son deberes y derechos como ciudadanos, la práctica cotidiana de estos, problemas sociales del centro educativo o la comunidad; de tal manera que, cuando se ejecute la técnica se visualice la participación de todos.

En lo que respecta a la ejecución de la actividad, es importante el respeto hacia el espacio verbal del otro en cuanto al turno o turnos para la participación a los cuales tienen derecho todos los miembros y el respeto hacia la opinión de los otros interlocutores.

La reflexión previa y posterior a la ejecución de la técnica, tanto de los aprendizajes de la asignatura como de la temática tratada, es fundamental, con la finalidad de resaltar los aspectos más importantes de estos, como de los mismos aprendizajes que deja la actividad, en cuanto a su actitud y respeto hacia sí mismo y los demás, las situaciones que presenta la cotidianidad y los deberes y derechos como ciudadano.



6. Elaborado por: Ángel Alvarado Cruz, Asesoría Nacional de Español





## 17. Conversatorio y pizarra mural

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo / Séptimo año
2. Competencia general: Competencias para la Vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana: goce pleno de los derechos y cumplimiento de responsabilidades en el marco de la convivencia inclusiva para alcanzar un objetivo común, articulando los esfuerzos propios con los de los demás.
5. Actividades integrales sugeridas:

En pequeños equipos (3 personas) los estudiantes conversan y determinan acciones y/o soluciones sobre el tema de la convivencia en el aula y en el entorno colegial, tomando en cuenta las siguientes preguntas: ¿Qué podemos hacer para mejorar la convivencia diaria en el aula? ¿En el colegio? ¿Con nuestros profesores y personal administrativo?

Al finalizar, los equipos elaboran una pizarra mural en un pasillo del colegio con afiches originales dirigidos a la población estudiantil y docentes administrativos, con acciones para mejorar su entorno como: el respeto, la escucha, la tolerancia, el apoyo, la solidaridad, la integración de estudiantes, la participación estudiantil, derechos y deberes en el colegio, entre otros.

6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Francés



## 18. Apoyo a la comunidad

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo / Octavo
2. Competencia general: Competencias para la Vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo: oportunidad de involucrarse en problemas y temas del mundo real que tienen un significado personal, en el cual, se buscan, producen, evalúan, editan y divulgan datos e ideas.
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona estudiante, en equipo, identifica algún problema en su comunidad y su entorno social y educativo. El estudiantado realiza una entrevista a personas de la comunidad sobre el problema identificado, a partir de preguntas generadoras, que les permita presentar a la clase el problema, los actores, las posibles soluciones y las tareas por ejecutar desde el centro educativo, esto con el fin de apoyar la problemática identificada. (Por ejemplo: uso de desechos en las casas, el ahorro del agua, la seguridad ciudadana, el trato a adultos mayores, temas relacionados a la salud y bienestar integral, protección medio ambiente, entre otros).

6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Francés



## 19. Utilicemos la tecnología

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo / Noveno
2. Competencia general: Competencias para la Vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional: ciudadanía responsable con la capacidad de cuidar de su economía y su salud.
5. Actividades integrales sugeridas:

En equipos de 3 a 4 personas por clase, los estudiantes determinan:

a. ¿Cuál o cuáles son los desafíos que tenemos en la familia para el bienestar económico y la salud de todos sus miembros (acciones para el ahorro familiar, acciones o estrategias para mejorar las condiciones de vida, de salud física y mental de los miembros de su familia)?

b. A partir de los hallazgos, en cada equipo, elaboran un video original (puede ser una canción original, una publicidad, una pequeña puesta en escena tipo *sketch*, un noticiero informativo para la familia, un decálogo de la salud y el bienestar familiar), para la economía familiar o con consejos para el bienestar de los miembros de su familia.

6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Francés





## 20. La máquina crea canciones

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividad integral sugerida:

Esta actividad permite al estudiantado reflexionar sobre su situación en estos contextos, sobre la propuesta y toma de soluciones a los problemas, mediante la creación de letras y canciones.

La persona docente selecciona imágenes o palabras claves que se relacionen con el aprendizaje que se esté desarrollando en su asignatura y también relacionado con las competencias o temáticas. Una vez seleccionadas estas imágenes o palabras, la persona docente elabora un recurso digital o concreto donde se incorporen.

En subgrupos o de manera individual, se seleccionarán al azar dichas palabras o imágenes (entre 3 y 5) con la finalidad de que la persona estudiante pueda elaborar frases o un texto. Una vez creada las frases o textos, las mismas deberán de musicalizarse con el fin de crear una canción. Dicha canción, puede enriquecerse, utilizando objetos sonoros, percusión con el cuerpo u otros.

6. Elaborado por:

Montserrat Parés Zamora, asesoría nacional de Educación Musical.

Arleen Morera Rodríguez, asesoría regional de Educación Musical Occidente.



## 21. Las canciones me hablan

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividad integral sugerida:

Esta actividad lleva a la persona estudiante a reflexionar sobre sí mismo, ubicarse en su contexto y proponer soluciones sobre problemas, etc.

La persona docente selecciona una canción que incorpore mensajes relacionadas con el aprendizaje que se esté desarrollando en su asignatura y también relacionado con las competencias o temáticas. Esta canción se presentará mediante un video, un audio, texto escrito u otro.

Mientras se escucha la canción, la persona estudiante realizará un dibujo, una representación abstracta, una grafía, etc., con la cual plasmará las impresiones, ideas, mensajes, sentimientos, emociones... que le produce al escuchar la canción.

Una vez finalizada la creación gráfica, la persona docente dirige un conversatorio guiado a través de preguntas generadoras o alguna otra estrategia, con el fin de reflexionar en torno a las impresiones, ideas, mensajes, sentimientos, emociones u otros abordados, a partir de la letra de la canción escuchada.

1. Elaborado por:

-Montserrat Parés Zamora, asesoría nacional de Educación Musical.

-Arleen Morera Rodríguez, asesoría regional de Educación Musical Occidente.



## 22. Expresándome con el cuerpo

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividad integral sugerida:

Esta actividad permite al estudiantado generar ideas originales que tienen valor en la actualidad, para interpretar de distintas formas las situaciones y visualizar una variedad de respuestas ante un problema o circunstancia.

La persona docente reparte por subgrupos, ya sea, frases, noticias, imágenes, cuentos u otros, los cuales deben aludir a la temática en estudio, mensajes relacionados con el aprendizaje que se esté desarrollando en su asignatura y también relacionado con las competencias o temáticas. Cada subgrupo deberá representar corporalmente la idea, mensaje o impresión que más le llamó la atención del insumo brindado. Lo anterior, sin utilizar la comunicación oral.

Posteriormente, al tiempo asignado para la creación de dicha representación corporal, cada subgrupo presentará su trabajo al resto de sus compañeros.

Una vez finalizada cada participación, la persona docente guiará una lluvia de ideas con base en las apreciaciones de las personas estudiantes, a partir de la representación corporal (tanto de los espectadores como de los ejecutantes).

6. Elaborado por:
  - Montserrat Parés Zamora, asesoría nacional de Educación Musical.
  - Arleen Morera Rodríguez, asesoría regional de Educación Musical Occidente.



## 23. Miniproyecto integrador (*brochure*)

1. Ciclo o nivel: Séptimo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividad integral sugerida:
  - Folleto (*brochure*) sobre hábitos saludables

Las personas estudiantes participan y negocian con respecto al título, los hábitos saludables, los materiales, las imágenes y el texto que van a incluir en su *brochure*. Seguidamente, el grupo distribuye la tarea asignada para cada miembro. Posteriormente, cada uno inicia la elaboración de lo que le corresponde. En grupos, se continúa con la elaboración del *brochure*, que incluye los aspectos discutidos, negociados, consensuados y trabajados por el equipo. Finalmente, los participantes organizan y practican una presentación oral para compartir con el resto de la clase y responder a preguntas posteriores.

6. Elaborado por: Marianella Granados Sirias, Andrea Cruz Badilla, Asesoras Nacionales de Inglés.



## 24. Miniproyecto integrador (poster digital-a *glog*)

1. Ciclo o nivel: Octavo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividad integral sugerida:

A *glog* (poster digital) sobre deportes o actividades recreativas saludables y gratuitas que le permitan tener una vida saludable en su comunidad.

Las personas estudiantes participan y negocian la selección de la herramienta digital, con la cual diseñar el poster sobre deportes o actividades recreativas, saludables y gratuitas que le permitan tener una vida saludable en su comunidad. Seguidamente, el equipo define cuál es su objetivo, hacia quien va dirigido, donde se va a publicar y el diseño de este. El equipo inicia el diseño dejando fluir su imaginación con respecto al uso de fotos, iconos, colores, imágenes, fuentes y producción de textos; siempre respetando la opinión de los demás y tomando en cuenta las fortalezas de cada miembro del equipo. Finalmente, el grupo comparte el poster digital en el aula frente a todos los compañeros y el docente realiza un *gallery walk activity*.

6. Elaborado por: Marianella Granados Sirias, Andrea Cruz Badilla, Asesoras Nacionales de Inglés.



## 25. Miniproyecto integrador (video campaña contra el *Cyberbullying*)

1. Ciclo o nivel: Noveno
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividad integral sugerida:

Una video campaña contra el *Cyberbullying* usando apps tales como *Movie Maker*, *PowToon*, *Dvolver*

Las personas estudiantes participan y negocian el tema y lo que desean decir sobre este mismo, para generar conciencia en el centro educativo con respecto a esta problemática. Seguidamente, los participantes elaborarán un guion cuidando la cohesión y coherencia del mensaje, así mismo, el cuidado para la selección de los materiales a utilizar a la hora de filmar el video. Luego de la filmación, cada grupo procede a editar y agregar animaciones respectivas al video creado contra el *Cyberbullying*. Finalmente, la persona docente utiliza una pregunta esencial para introducir el tema, se comparten los videos elaborados por los grupos de estudiantes mientras se responden consultas de la audiencia.

6. Elaborado por: Marianella Granados Sirias, Andrea Cruz Badilla, Asesoras Nacionales de Inglés.



## 26. Formas para mantener una buena salud

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo.
2. Competencia general: B. Competencias para la vida:
3. Competencia específica: B.1 Autocuidado y manejo de la vida cotidiana.
4. Temática: Para reflexionar con los estudiantes.
5. Actividad integral sugerida:

La Academia Americana de Médicos de Familia (2020), establece que hay muchas formas de mejorar o mantener una buena salud emocional. Estas son algunas acciones de autocuidado que te ayudarán a alinear tu cuerpo y mente:

- Sé consciente de tus emociones y reacciones. Observa lo que te pone triste, frustrado o enojado para intentar abordar o cambiar esas cosas.
- Expresa tus sentimientos de manera apropiada. Informa a las personas cercanas cuando algo te molesta para evitar aumentar el estrés.
- Piensa antes de actuar. Toma el tiempo para pensar y tranquilizarte antes de decir o hacer algo de lo que puedas arrepentirte.
- Aprende a manejar el estrés. Practica métodos de relajación para lidiar con él, como respiración profunda, meditación y ejercicio físico.
- Encuentra un equilibrio saludable entre el trabajo y el descanso. Tómate el tiempo para hacer las cosas que disfrutas.
- Céntrate en tu autocuidado físico. Realiza ejercicio regularmente, come saludable y descansa lo suficiente. Evita que tu salud física afecte la emocional.
- Comparte con amigos y familia. Es necesario mantener conexiones positivas con otras personas para tener un mejor autocuidado.
- Descubre las cosas importantes para ti en la vida y concéntrate en ellas. Para eso, dedica tiempo en hacer lo que disfrutes y te guste.



- Mantente positivo y piensa en las cosas buenas de la vida. Sé consciente de que puedes cometer errores y perdona los de los demás.
- Pasa tiempo con personas sanas y positivas y construye relaciones duraderas.

Promover el autocuidado es bueno para tu salud física y mental. Se trata de medidas que pueden ayudarte a tomar el control de tu vida. Estas son esenciales para mantener el bienestar y prevenir enfermedades. Lo importante es fomentar hábitos de vida saludable que te permitan aumentar tu calidad de vida y vivir plenamente.

A partir del listado anterior leído por la persona docente, se le solicita a cada persona estudiante elegir una de las acciones de autocuidado anteriores y reflexionar sobre una forma en la que puede ponerla en práctica en su vida cotidiana.

Cada persona estudiante plasma la reflexión realizada por medio de una representación gráfica de su elección y la comparte con el resto del grupo.

6. Elaborado por: Ruth Aguilar Cabezas, Asesora Nacional de Educación para el Hogar.





## 27. Mantener buenos hábitos de higiene personal para cuidar tu cuerpo

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo Educación.
2. Competencia general: B. Competencias para la vida.
3. Competencia específica: B.1 Autocuidado y manejo de la vida cotidiana.
4. Temática: Para reflexionar con los estudiantes.
5. Actividad integral sugerida:

La higiene personal se refiere al cuidado y aseo consciente y adecuado de tu cuerpo. Esta es una actividad de autocuidado necesaria porque ayuda a prevenir el mal olor, la acumulación de suciedad y el desarrollo de enfermedades como las infecciones. Sostener altos estándares de limpieza implica atención a nivel personal. Pero también, tomar decisiones saludables respecto a tu cuidado y al de las personas de tu entorno (FAO, s.f.).

Entonces, para mantener un buen cuidado personal se requiere de medidas que ayuden a prevenir y conservar un adecuado estado de salud.

Las principales son (Uniandes, s.f.):

- Tomar un baño diario con abundante jabón.
- Cepillar tus dientes por lo menos dos veces al día.
- Usar ropa limpia a diario y lavarla bien con jabón.
- Mantener tus uñas limpias.
- Lavar tus manos todas las veces que sea necesario.
- Cuidar la higiene de tu entorno.



Actividad:

El docente realiza fichas con ilustraciones con de diferentes tipos de aseo vistos en la reflexión para que los estudiantes identifiquen cuales son los beneficios de mantener los buenos hábitos de autocuidado y manejo de la vida cotidiana.

6. Elaborado por: Ruth Aguilar Cabezas, Asesora Nacional de Educación para el Hogar.





## 28. Aprender a vivir con los demás: convivencia, cooperación y trabajo en equipo.

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo Educación.
2. Competencia general: B. Competencias para la vida.
3. Competencia específica: B.2 Pensar y aprender a aprender.
4. Temática: Para reflexionar con los estudiantes.
5. Actividad integral sugerida:

La convivencia es importante para vivir en paz y armonía con los demás, con respeto y cumpliendo normas para no lastimarnos con nuestras acciones o limitar nuestros derechos. El primer lugar de convivencia es la familia. Allí aprendemos como relacionarnos, decir lo que sentimos y expresarnos.

Hay comportamientos y actitudes que nos ayudan a tener una convivencia pacífica, como la tolerancia, la amabilidad, o la paciencia. Existen otras que afectan a los demás y nos producen problemas para relacionarnos como la ira, la cólera, la amargura y la tristeza. Muchas veces nuestras actitudes causan esos mismos sentimientos a nuestros familiares, compañeros, maestros y otras personas con las que nos relacionamos.

### Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es el trabajo realizado por varias personas donde cada uno hace una parte, pero todos con el mismo fin u objetivo, esto permite que exista compañerismo positivo. Nos traerá más satisfacción y nos hará más sociables, también nos enseñará a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros si es que necesitan nuestra ayuda.

La cooperación y el trabajo en equipo nos permite tener mejores relaciones. Al trabajo realizado por un grupo de personas o instituciones para lograr el mismo objetivo se le llama cooperación. Se apoya en el respeto mutuo, la escucha activa, el intercambio de ideas y la participación. Para hacer cambios en las comunidades, es necesario trabajar unidos buscando solucionar los problemas que nos



perjudican. Seguramente, en tu comunidad ya existen formas de coordinación y cooperación.

### Concepto de trabajo en equipo

Es la capacidad de participar, activamente, en la prosecución de una meta común, subordinando los intereses personales a los objetivos del equipo.

### Ejemplos de cooperación:

- Proyectos sociales como: campañas de salud, opciones productivas, agua, energía eléctrica, vivienda, entre otras.

### Ejemplos de coordinación:

- Concejo de desarrollo comunitario – Trabaja conjuntamente con el Gobierno Estudiantil de la institución.
- Las redes de jóvenes a nivel comunitario, municipal.
- Los concejos municipales de desarrollo coordinan acciones con instituciones del Estado.
- Las comisiones municipales de educación y salud.

### Preguntas para analizar de forma individual

Piensa y escribe en tu cuaderno de notas sobre alguna situación de tu comunidad y de la comunidad estudiantil, donde se haya aplicado el trabajo cooperativo y coordinado.

- ¿Qué es lo que hicieron?
- ¿Cómo lo lograron?
- ¿Lograron lo que querían?
- ¿Piensas que se trabajó en coordinación y cooperación?



6. Elaborado por: Ruth Aguilar Cabezas, Asesora Nacional de Educación para el Hogar.





## 29. Collage

1. Nivel: Tercer Ciclo (séptimo año)
2. Competencia general: Competencias para la vida.
3. Competencias específicas: (A) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana.  
(B) Pensar y aprender a aprender.
4. Temáticas: (A) Gestión de la vida cotidiana y Ser miembro de una sociedad funcional. (B) Aprendizaje reflexivo
5. Actividad de mediación propuesta:

La persona docente solicita al estudiantado que indague con sus familiares y personas cercanas, acerca de problemáticas que se presentan para estas personas en su comunidad o a nivel familiar. Para ello, teniendo como referencia las siguientes interrogantes: ¿cómo atienden las problemáticas y qué instituciones públicas contribuyen a su atención?

Luego de lo anterior, en el salón de clases, en forma grupal, se elabora un *collage*, utilizando recortes de periódico sobre los hallazgos encontrados, se anotan posibles soluciones y formas para poder contribuir desde su condición de personas jóvenes. Durante el proceso de mediación, la persona docente *refuerza* como la institucionalidad democrática propicia mecanismos de atención, destacando los espacios comunales y/o regionales que posibilitan el brindar respuesta a una problemática. Una vez presentados los *collages*, se acuerda como grupo, *una temática en específico* para que entre todas las personas se gestione una carta dirigida a una institución pública, la cual deberá incluir, la explicación de la problemática, cómo los afecta, así como una solicitud para mejorar la situación. El proceso permitirá en la búsqueda de soluciones a los problemas que se enfrentan desde la cotidianidad.

6. Elaborado por: Luis Ricardo Montoya Vargas, Asesor Nacional de Educación Cívica.



### 30. Cualidades que todos compartimos

1. Nivel: Tercer Ciclo (octavo año)
2. Competencia general: Competencias para la vida.
3. Competencias específicas: (A) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana.  
(B) Pensar y aprender a aprender.
4. Temáticas: (A) Gestión de la vida cotidiana y Ser miembro de una sociedad funcional. (B) Aprendizaje reflexivo
5. Actividad de mediación propuesta:

La persona docente propicia un conversatorio con base en las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo te definirías como persona? ¿Cuáles son las características personales que más le agradan? ¿Qué cosas le gusta hacer en su tiempo libre? ¿Quién o quiénes son tus personas favoritas en el mundo y por qué?

Durante la mediación, la persona docente tendrá como prioridad que se brinde un espacio de respeto, de amistad, de destacar cualidades y fortalezas de los demás. Las palabras más utilizadas se anotarán en la pizarra, para que cada estudiante una vez finalizada la actividad, las escriba en un paleógrafo o en un producto creativo de su elección, o bien, dibuje algo que la represente para colocarlo en una pizarra mural, ya sea del aula o de la institución educativa.

El Título de la pizarra mural será: “Cualidades que todos compartimos y que nos hace ser mejores personas”. Luego, en otro momento de trabajo de aula, se plantea una pregunta dilema, ¿qué harías si otra persona le quita su espacio a otra o la trata de forma irrespetuosa? La mediación del docente es fundamental, esta debe propiciar la guía y reforzamiento de respuestas desde la asertividad, el respeto y la empatía, así como la de destacar, leyes y normas de comportamiento en el marco de una sociedad democrática para la inclusión. Posterior a esto, se elabora una campaña con afiches, *brochures*, desplegables dirigidos a la comunidad educativa en general que promueva el respeto, normas de convivencia hacia las personas para ser compartido.



6. Elaborado por: Luis Ricardo Montoya Vargas, Asesor Nacional de Educación Cívica.







## 31. Trabajo investigativo

1. Nivel: Tercer Ciclo (noveno año)
2. Competencia general: Competencias para la vida.
3. Competencias específicas: (A) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana.  
(B) Pensar y aprender a aprender.
4. Temáticas: (A) Gestión de la vida cotidiana y Ser miembro de una sociedad funcional. (B) Aprendizaje reflexivo
5. Actividad de mediación propuesta:

Mediante una lluvia de ideas, el estudiantado identifica al menos cinco instituciones de la comunidad: de salud, de educación, de seguridad, de la Municipalidad, partidos políticos, entre otras. Se divide el grupo en subgrupos para que investigue sobre una de ellas, así como de los programas o proyectos que estas tienen dirigidos a las personas jóvenes, y se destaquen los programas de atención particulares que atienden a niños, niñas y personas jóvenes.

Cada subgrupo elabora materiales informativos, que permitirán comunicar a los demás sobre cómo pueden involucrarse y participar no solo como personas, sino también utilizar los servicios que brindan las instituciones. En el proceso de mediación pedagógica, la persona docente tendrá el rol fundamental de facilitador del proceso educativo, al reforzar los mecanismos legales con que cuentan las personas jóvenes para participar en las comunidades y beneficiarse de la atención que brinda las instituciones de la comunidad. De forma individual, cada persona elaborará un ensayo de cómo ha participado o utilizado una de las instituciones para su desarrollo personal y/o familiar y su importancia.

6. Elaborado por: Luis Ricardo Montoya Vargas, Asesor Nacional de Educación Cívica.



## 32. Juego de números

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida.
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender.
4. Temática: Aprendizaje reflexivo.
5. Actividades integrales sugeridas:

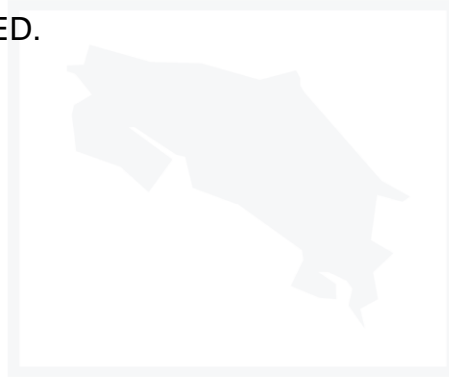
Instrucciones:

- Se jugará con el tablero que se muestra en la Imagen 1.
- Hacer grupos de 3 o 4 personas.
- Un grupo escribe en la parte superior del tablero un número de 4 dígitos. Debe taparse el número para que el otro grupo no lo vea. Deben ser dígitos del 1 al 6 y no pueden repetirse.
- El otro grupo debe averiguar el número. Para ello, deben escribir los dígitos seleccionados en los cuadros de la derecha (área de adivinación). Este grupo sí puede repetir números si así lo desea.
- El grupo que inventó el número deberá determinar: ¿cuántos dígitos adivinaron en su posición correcta?, y ¿cuántos dígitos adivinaron en posición incorrecta? Por cada dígito adivinado en su **posición correcta**, se deberá poner un círculo relleno en uno de los 4 cuadros seguidos, ubicados a la izquierda (área de verificación) y por cada dígito adivinado en **posición incorrecta**, se deberá poner un círculo sin rellenar en uno de los 4 cuadros seguidos, ubicados a la izquierda (área de verificación).
- Cuando adivinen el número o cuando terminen 10 rondas se terminará el juego y los grupos cambiarán de roles, es decir, el grupo que adivinó inventa el número y el otro grupo lo adivinará.
- Ganará el grupo que averigüe en la menor cantidad de intentos el número propuesto.



- Se debe promover la discusión y la argumentación en cada grupo, de acuerdo con su rol en el juego, para así poder desarrollar la competencia de **pensar y aprender a aprender**
- En cada partida, debe tomarse en cuenta las destrezas y necesidades de cada persona estudiante. Si alguno tiene problemas de visión, utilicen granos de frijol por cada dígito ubicado en la posición correcta y granos de maíz por cada dígito adivinado, pero en la posición incorrecta.

6. Elaborado por: Juan Pablo Serrano Echeverría, Asesor Nacional de Matemática, DTCED.





**Imagen 1.** Tablero para el juego “Adivina el número”

**Adivina el número**

<table border="1" style="margin: auto;"><tr><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td><td style="width: 30px; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td><td style="width: 25%; height: 30px;"></td></tr></table>											
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 50%; padding: 5px;">Área de verificación</td><td style="width: 50%; padding: 5px;">Área de adivinación</td></tr></table>	Área de verificación	Área de adivinación									
Área de verificación	Área de adivinación										



### 33. Estudio estadístico

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo
2. Competencia general: Competencias para la vida.
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender.
4. Temática: Aprendizaje reflexivo.
5. Actividades integrales sugeridas:

Se trabajará con las “Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población de adolescentes y adulta en Costa Rica” (<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html>).

Ver imagen 2.

Como en sexto año de la Educación General Básica, se ha visto frecuencias porcentuales y en quinto año, se calculó la media aritmética, estos se tomarán como conceptos previos y no como contenidos temáticos por abordar, con el fin de que las personas estudiantes puedan resolver problemas y argumentar a partir de situaciones reales.

¿Será necesario realizar algún tipo de campaña sobre la importancia de tener hábitos de sueños saludables entre las personas adolescentes del centro educativo? Justificarlo matemáticamente.

Hacer grupos de 4 o 5 personas y realizar un pequeño estudio estadístico preguntando a 50 estudiantes de séptimo, octavo o noveno año, ¿cuántas horas aproximadas duerme al día?

Hacer un cuadro de distribución de frecuencia porcentual y calcular la media aritmética de los datos obtenidos. A partir de lo obtenido, argumenten por qué es necesario o no realizar algún tipo de campaña de concientización sobre hábitos de sueño saludables.



En esta actividad, es importante tomar en cuenta las destrezas y necesidades de cada persona estudiante, para que todos puedan colaborar en la resolución del problema.

6. Elaborado por: Juan Pablo Serrano Echeverría, Asesor Nacional de Matemática, DTCED.





## Imagen 2. Hábitos de sueño saludables

**Sueño**

El sueño es un factor esencial del estilo de vida que contribuye a la salud en general. En la niñez, existe una relación importante entre la corta duración del sueño y un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (Matricciani et al. 2019). También se ha asociado el dormirse tarde en la niñez y adolescencia como factor precursor de menor tiempo de sueño y menor calidad de este a futuro además de una menor regulación emocional, menor función cognitiva y peores hábitos alimentarios, menor actividad física y sedentarismo (Dutil et al. 2022).

Existe una relación entre la corta duración del sueño y el peso corporal que se ha explicado a través de alteraciones en la absorción de la glucosa. Así mismo, la corta duración del sueño en personas adultas (menos de 7 horas por noche) se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, el colesterol alto, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (Golem et al., 2014).

Cada persona es diferente y el número de horas de sueño que necesita puede variar por múltiples factores en general, recomiendan cierta cantidad de horas de sueño según edad (Fabres y Moya 2021):

Edad	Horas de sueño recomendadas
Pre-escolares (3-5 años)	10-13 horas
Escolares (6-13 años)	9-11 horas
Adolescentes (14-17 años)	8-10 horas
Adultos jóvenes (18-25 años y adultos de edad media (26-64 años)	7-9 horas
Adultos mayores (≥65 años)	7-8 horas

Algunas recomendaciones para conciliar el sueño son:

- Mantener las luces y dispositivos como celulares o tabletas apagados durante las horas de sueño.
- Utilizar cortinas con material que facilite mantener la oscuridad, o bien usar antifaz en caso requerido.
- Elegir un espacio donde llegue la menor cantidad de sonidos exteriores.
- Utilizar colores pastel o neutros en los espacios destinados para dormir.
- Procurar tener la habitación ordenada y colocar los distractores del sueño fuera de ella, de ser posible también los teléfonos celulares.
- Establecer horarios de sueño independientemente si se trata de días laborales o de estudio y días libres.
- Evitar el ejercicio físico intenso, los dispositivos electrónicos y tareas de excitación mental al menos dos horas antes de acostarse.
- Procurar cenas livianas, balanceadas y a horarios establecidos.
- Procurar tiempo para la relajación mental antes de dormir.

**52**

### 34. Estudio de casos

#### 1. Ciclo o nivel: Tercer ciclo



2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: B.2 Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

Se comparte con las personas estudiantes, algunos casos de situaciones que se estén viviendo en la comunidad, donde se encuentre datos numéricos que puedan ser analizados estadísticamente, para con ello, favorecer la evaluación de las situaciones, el aprovechamiento de oportunidades o el planteamiento de alternativas de solución.

Para llevarlo a cabo puede guiarse con la metodología siguiente:

- Se detecta y valora en la comunidad un problema que deba ser investigado. Con ello se redacta de tal manera que se observe el problema en sí mismo o bien preguntas de investigación a las que debe dar respuesta. (Un tema puede encontrarse por ejemplo en los motivos de la deserción estudiantil en el centro educativo).
- Se seleccionan y redactan los instrumentos y métodos para la recolección de la información. Esto lo pueden hacer las personas estudiantes con la guía del docente, o bien, la persona docente presenta los datos ya recolectados a las personas estudiantes.
- Con la guía de la persona docente, la persona estudiante analiza la información, utilizando métodos cuantitativos o habilidades desarrolladas; con ello, debe producir un resumen que de respuesta a la pregunta de investigación o problema planteado.

Si se desea vincular la estrategia con alguna habilidad del programa de estudios de Matemática, estas pueden ser las correspondientes a estadística. Considerando que la intención del aprendizaje no se enfoca, únicamente, a las habilidades matemáticas, sino, además, a las competencias para la vida.





6. Elaborado por: Roxana Martínez Rodríguez. Asesora Nacional de Matemática





## IV. Actividades para el desarrollo de cada competencia, dirigidas a la población Educación Diversificada

### 1. La importancia de la actividad física

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: (1) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana (2) Pensar y aprender a aprender
4. Temática: (1) Ser miembro de una sociedad funcional (2) Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente mediante diferentes acciones (conversatorio, papelógrafos, videos, entre otros, hace mención sobre qué es la actividad física, ejemplos, beneficios y recomendaciones.

La Organización Mundial de la Salud, al definir la actividad física, hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas estas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Recomendación de actividad física para los niños y adolescentes de cinco a diecisiete años. Deberían de:



- dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas de moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
  - incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
  - limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.
- ✓ Con base a las anteriores recomendaciones, la persona docente, mediante diferentes estrategias y recursos (teléfono celular, *Excel*, aplicaciones, entre otros), elabora un registro de actividad física para el estudiantado por día (de igual manera se puede dejar abierto, para que la comunidad estudiantil elabore el propio), con sus respectivos reportes semanales, preguntas de retroalimentación y con el objetivo de cumplir las recomendaciones.

6. Elaborado por:

- Hannia Quirós Quirós, Asesora Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada
- Óscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada



## 2. ¡Construyamos un esquema!

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:
  - 5.1. La persona docente brinda una explicación de conceptos claves y definiciones relacionados con alguna de las temáticas del programa de estudio. Para ello, utiliza recursos didácticos con pertinencia cultural, además interactúa de forma equitativa con las personas estudiantes para verificar su comprensión sobre los conceptos introducidos.
  - 5.2. La persona docente solicita al grupo de estudiantes que elaboren en conjunto otra lista de conceptos de su interés asociados a alguna de las temáticas del programa de estudio, los cuales serán indagados por el estudiantado con base en las fuentes disponibles. Con estas definiciones se sugiere la elaboración de un glosario pictórico, una PPT u otro producto concreto que la persona estudiante seleccione. Posteriormente, en un plenario se socializan los productos construidos por el grupo y, en un torbellino de ideas, se construye un esquema general con los principales aportes del grupo.
6. Elaborado por: Laura Lara Bolaños, Asesora Nacional de Estudios Sociales, Dpto. Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



### 3. Producción explosiva de ideas

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente trae en una cartulina o papel *Kraft*, una imagen estimulante sobre algún tema trabajado en la lección. La imagen debe estar ubicada en el centro de la cartulina o papel *Kraft*. Cada estudiante con marcadores de colores, por medio de dibujos, formas, símbolos, expresa las ideas relacionadas con la imagen (también pueden escribirlas).

La persona docente debe permitir que las imágenes, representaciones o ideas fluyan de acuerdo con la creatividad del estudiantado, esto con el fin de estimular la aparición de ideas nuevas generadas por la idea central (la imagen).

Se recomienda realizar esta actividad en subgrupos para facilitar su desarrollo y asegurarse de que todos participen.

Al finalizar, cada subgrupo debe socializar el significado de sus ideas en relación con la imagen principal que le fue brindada, esto con el fin de involucrar al estudiantado en situaciones de la vida cotidiana, en la que pueden autorregularse tomando en cuenta su propio proceso de aprendizaje.

Esta estrategia demuestra la importancia de la competencia, ya que, involucra al estudiantado en temas que son parte del mundo en el que viven.

6. Elaborado por: Laura Fallas Zúñiga, Asesoría Nacional de Español



#### 4. Uso del arte como medio de expresión

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida
4. Temática: Ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividades integrales sugeridas:

Con el fin de propiciar otras formas de expresión y estimular la reflexión y el diálogo, se le solicita al estudiantado que elabore un dibujo, *collage* o escultura con plastilina, sobre algún tema relacionado con la responsabilidad, el cuidado de la economía y la salud, entre otros temas atinentes a las sociedades funcionales que se vinculen con algunos aprendizajes que se pudieran estar desarrollando.

Se le debe indicar a la persona estudiante que, para elaborar el dibujo, *collage* o escultura con plastilina, deben imaginarse a sí mismos dentro de diez años y para esto realizarse las siguientes preguntas:

- ¿Qué haré dentro de diez años?
- ¿Qué responsabilidades tendré?
- ¿Cómo será mi vida en diez años?
- ¿Cómo será el mundo en diez años?

Después de finalizada la actividad, podrán construir un mural con los materiales elaborados, visualizando de esta forma la importancia de la competencia, en cuanto al hecho de que, el estudiantado, tiene la capacidad de gestionar su propia vida y en un futuro ser parte de una sociedad funcional, participativa, responsable, con la capacidad de velar por su salud y economía.

6. Elaborado por: Laura Fallas Zúñiga, Asesoría Nacional de Español

#### 5. El cartel

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana



## 5. Actividades integrales sugeridas:

La finalidad del cartel es informar sobre un tema relevante, donde se utilizan imágenes atractivas y textos breves. El cartel debe enviar un mensaje claro para que este impacte en la persona que lo está leyendo.

Para realizar esta actividad se recomienda que el docente organice el grupo en subgrupos.

Se le indica al estudiante que debe elaborar un cartel utilizando algún tema relacionado con el disfrute de los derechos y el cumplimiento de las responsabilidades, entre otros temas atinentes, a la convivencia inclusiva, que se vinculen con algunos aprendizajes que se pudieran estar desarrollando.

El cartel elaborado debe ser llamativo, pues se colocará en lugares visibles con el fin de transmitir un mensaje directo y efectivo a toda la comunidad educativa.

Los estudiantes tendrán la libertad de elegir los materiales que deseen o que tengan a la mano para su elaboración. Una idea por considerar es propiciar el uso de materiales reciclables.

Esta actividad evidencia la importancia de la competencia al transmitir un mensaje que impacte al lector, en cuanto al manejo de la vida cotidiana, autogestión de sus propias vidas, con la regulación de sus comportamientos y generando nuevas ideas.

## 6. Elaborado por: Laura Fallas Zúñiga, Asesoría Nacional de Español



## 6. Mapas conceptuales

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

Estrategia o actividad utilizada muy frecuentemente para establecer las conexiones entre el mismo aprendizaje y con otros. De la misma manera, puede realizarse conexiones con aspectos de la vida y cotidianidad de quien aprende.

Su uso eficiente permite una mayor aprehensión de conceptos o ideas, a la vez que debe reflexionar sobre estos y, de este modo, propiciar el involucramiento y la autorregulación de su proceso de aprendizaje.

De acuerdo con Rodríguez Cruz, en su texto *Compendio de estrategias bajo el enfoque por competencias*, "...permite la memorización, organización y representación de la información con el propósito de facilitar los procesos de aprendizaje, administración y planeación organizacional, así como la toma de decisiones" (2007, p. 15).

De esta manera, el estudiantado puede realizar estos mapas, con una guía inicial por parte de las personas docentes, para establecer estas conexiones, por medio de pasos simples, que conlleven la reflexión del conocimiento y de su forma de aprender.

Para esto, se sugiere la definición de las partes de un mapa conceptual (conceptos, palabras enlace y preposiciones), del documento de la UNED denominado Mapa conceptual, como estrategia didáctica para el aprendizaje (s.f.):

-Los conceptos: hacen referencia a objetos o eventos. Son imágenes mentales de los individuos que son manifestadas mediante sustantivos, ya sea concretos, ya sea abstractos; por ejemplo, "naturaleza", "comunicación", "democracia", "animal invertebrado", "números racionales", etc. Como puede





verse en estos ejemplos, los conceptos pueden ir acompañados de adjetivos. Es importante que se tome en consideración que para destacarlos y diferenciarlos de las palabras enlace, los conceptos en un mapa conceptual deben ir encerrados en círculos o recuadros de algún tipo. Asimismo, los conceptos no deben contener verbos y no deben conformar oraciones completas; además, solo puede indicarse un concepto por recuadro, al mismo tiempo que cada uno puede aparecer únicamente una vez, o sea, no pueden repetirse.

-Las palabras enlace: expresan el tipo de relación existente entre dos o más conceptos. Estas palabras se conforman preferiblemente por verbos, de manera que la relación entre los conceptos quede lo más explícita posible... Además de los verbos, las palabras enlace pueden contener preposiciones, conjunciones o adverbios; por ejemplo: "es", "son", "está conformado por", "presenta", "se clasifica en", entre otros. Una observación importante es que las palabras enlace no deben contener conceptos.

-Las proposiciones: están compuesta por dos conceptos unidos por una palabra enlace. Obligatoriamente, las proposiciones conforman unidades semánticas u oraciones que tienen sentido lógico; es decir, cada proposición debe tener sentido por sí misma y no debe depender de otras proposiciones para ser comprendida.

Dicho lo anterior, seguidamente le presentamos doce pasos sugeridos para elaborar un mapa conceptual:

1. Elija un fragmento o texto.
2. Lea el texto.
3. Plantee una pregunta a contestar (pregunta generadora o pregunta enfoque).
4. Construya una lista con los conceptos del texto.



5. Identifique la relación entre esos conceptos.
6. Determine la importancia de esos conceptos.
7. Disponga los conceptos siguiendo un orden de jerarquía.
8. Construya un mapa conceptual preliminar. Para hacerlo, puede utilizar una hoja de papel o el *software CmapTools* (puede descargarse de <https://cmap.ihmc.us/>), o en línea, por medio de alguna herramienta gratuita, como <https://www.mindmeister.com/>. Además, con la finalidad de tener una guía para la descarga y uso de *CmapTools*, se sugiere el siguiente enlace:  
  
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/gu%C3%ADa-CmapTools.pdf>
9. Revise si el mapa contesta la pregunta (definida en el paso 3).
10. Revise la diversidad en el uso de las palabras enlace. Si muchas de estas se repiten, modifíquelas para que las relaciones entre los conceptos sean más precisas.
11. Construya un mapa “final”.
12. Repita el proceso.

6. Elaborado por: Ángel Alvarado Cruz, Asesoría Nacional de Español



## 7. Entrevista

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

La entrevista es una técnica de comunicación oral que permite simular situaciones en las que quién participa practica la habilidad, siempre por mejorar, de hablar en público, exponer sus ideas y pensamientos, además de demostrar los aprendizajes.

De la misma manera, con la propuesta de una situación particular, el estudiantado puede situarse en una entrevista en la que el tema se relacione con las competencias y temáticas señaladas para esta actividad, con el análisis de alguna situación particular de la comunidad, centro educativo, o del mundo.

Para su preparación es importante tener en cuenta que puede desarrollarse de manera individual o colectiva y a partir de preguntas concretas, claras e interesantes. Además, deben estar bien concatenadas entre unas y otras.

Así mismo, se requiere se tenga en cuenta aspectos como:

- Elegir a quien va a entrevistar: alguna personalidad que cumpla o sea experto en alguno de los aprendizajes o que ofrezca recomendaciones acerca de temáticas relacionadas con la competencia, como analista de alguna situación o problema del centro educativo, de la comunidad, del país o del mundo.
- Recopilar información sobre la persona que se va a entrevistar o sobre el tema del cual se va a conversar. Esto con la finalidad de delimitar la temática que se pretende abordar y el resultado que se desea obtener.
- Elaborar un guion para la entrevista, con preguntas claras y concisas.



6. Elaborado por: Ángel Alvarado Cruz, Asesoría Nacional de Español





## 8. Debate

1. Ciclo o nivel: Tercer Ciclo y Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temáticas: (1) Gestión de la vida cotidiana y (2) ser miembro de una sociedad funcional
5. Actividades integrales sugeridas:

El debate es una técnica de comunicación oral muy efectivo para demostrar la aprehensión de los aprendizajes o reflexionar sobre alguna temática particular. De esta manera, se exponen ideas diferentes entre unos y otros, sobre un mismo tema, con razonamientos válidos.

Para su organización, se recomienda que se trabaje en subgrupos de tres a cuatro estudiantes, para que cada uno de estos investigue sobre el tema específico, el cual puede abordar sobre los aprendizajes desarrollados o sobre alguna de las temáticas de la competencia como son deberes y derechos como ciudadanos, la práctica cotidiana de estos, problemas sociales del centro educativo o la comunidad; de tal manera que, cuando se ejecute la técnica se visualice la participación de todos.

En lo que respecta a la ejecución de la actividad, es importante el respeto hacia el espacio verbal del otro en cuanto al turno o turnos para la participación a los cuales tienen derecho todos los miembros y el respeto hacia la opinión de los otros interlocutores.

La reflexión previa y posterior a la ejecución de la técnica, tanto de los aprendizajes de la asignatura como de la temática tratada, es fundamental, con la finalidad de resaltar los aspectos más importantes de estos, como de los mismos aprendizajes que deja la actividad, en cuanto a su actitud y respeto hacia sí mismo y los demás, las situaciones que presenta la cotidianidad y los deberes y derechos como ciudadano.



6. Elaborado por: Ángel Alvarado Cruz, Asesoría Nacional de Español





## 9. Técnicas didácticas (lluvia de ideas, panfleto informativo, el debate)

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada (10 ° y 11° año)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: (1) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana.  
(2) Pensar y aprender a aprender
4. Temática: (1) Ser miembro de una sociedad funcional (2) Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

✚ Mediante una lluvia de ideas, los estudiantes analizan el significado de ser un “ciudadano responsable” y “educación financiera” “buena/mala salud”.

✚ En equipos de 3 a 4 personas por clase, los estudiantes determinan:

- a. ¿Cuál o cuáles son las implicaciones de ser un ciudadano responsable? y determinan ¿cómo repercute esto en la sociedad? ¿De qué manera se puede lograr una educación financiera? ¿Hasta qué punto influye en la salud de las personas?
- b. A partir de los hallazgos en cada equipo, elaboran un panfleto informativo sobre la importancia del ahorro o bien sobre la importancia del cuidado personal (escogencia libre).
- c. Cada estudiante realiza un plan financiero familiar. Los estudiantes elaboran el presupuesto ya sea semanal, quincenal o mensual de su familia. Deben establecer el límite de gastos en comida, servicios, diversión u otros; lo anterior con el objetivo de que logren entender la importancia de tomar decisiones financieras responsables.
- d. Se propone realizar un debate sobre la buena y mala alimentación. Los estudiantes deberán debatir sobre los problemas actuales más comunes como la anorexia, bulimia y obesidad.



6. Elaborado por: Asesoría Nacional de Francés, Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada







## 10. Aprendemos para nuestra vida cotidiana

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada (décimo)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:
  - 5.1. Aprender a preguntar y mezclar los conceptos estudiados en clase de otras asignaturas: aprenda a aplicar las operaciones algebraicas a la vida ordinaria, iniciando con el patio de su casa o bien el salón de clases con los pupitres, los zapatos, platos o vasos.
  - 5.2. Aprenda a redactarse para sí mismo preguntas y encabece un diálogo con su profesor/a de Matemáticas, por ejemplo, o bien con la profesora de Biología sobre el transporte de nutrientes en las plantas o en los mamíferos. Se dará cuenta de que el MRU (movimiento rectilíneo uniforme) y MRUA (movimiento rectilíneo uniformemente acelerado) están presentes ahí.
  - 5.3. Aprenda a leer etiquetas y vincule su información con la biología y la química, por ejemplo, busque etiquetas de fármacos, lea y enlace sus conocimientos de cómo es que funcionan en el organismo, si cree que le faltan argumentos, pregunte a su profesor/a, busque, indague en el diccionario especializado, busque y lea de cómo actúan los agroquímicos en las plantas, en los hongos y bacterias. Se dará cuenta de que su conocimiento en los temas básicos de Ciencias tiene la respuesta.
6. Elaborado por: Gustavo Adolfo De Lemos Morales, Asesor Nacional de Física.



## 11. Inducción y deducción

1. Ciclo o nivel: Undécimo
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:
  - 5.1. Lectura de literatura investigativa: esto le proporcionará ideas para “aprender a ver más allá de sus narices”, es decir, desarrollará habilidades y las hará competencias muy propias en el aprendizaje de cualquier ciencia (leer, por ejemplo, el *Doble crimen de la calle Morgue* de Edgar Allan Poe, con la finalidad de ver cómo se aplican métodos deductivos e inductivos en el análisis de la información).
  - 5.2. Lectura de la ficción científica: le dará herramientas concienzudas de cómo utilizar la materia de las ciencias en la “fabricación o construcción de ideas capaces de hacer cosas con lo aprendido en clase”. Es un entrenamiento mental para escribir algún ensayo básico utilizando subtemáticas de un macro tema general.
  - 5.3. Aprender a observar siempre: debe aprender a utilizar lo mejor que pueda de cada tema que aprende. Si fuera el tema de plano inclinado, aprenda a buscar en la naturaleza el uso y dominio constante de planos inclinados para aminorar el esfuerzo físico de un determinado sistema de masas o pesos, por ejemplo, una rama en posición oblicua, bordear una montaña en ascenso, observar una enredadera alrededor de una planta.
6. Elaborado por: Gustavo Adolfo De Lemos Morales, Asesor Nacional de Física.



## 12. Bombas musicales

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividad integral sugerida:

Esta actividad permite al estudiantado generar ideas originales que tienen valor en la actualidad, para interpretar de distintas formas las situaciones y visualizar una variedad de respuestas ante un problema o circunstancia.

A partir de un conversatorio sobre la temática en estudio, se solicita al estudiantado elaborar “bombas” alusivas a este aprendizaje, las cuales pueden elaborarse a nivel individual, en subgrupos o grupalmente.

Posteriormente, la persona docente reproducirá el audio del *Punto Guanacasteco* e indicará a las personas estudiantes que deben decir, en un orden específico, la bomba elaborada en el espacio correspondiente según la obra musical.

Además, se puede enriquecer dicha actividad incorporando la expresión corporal, la danza, pasos propios u otros, durante la reproducción de la obra.

6. Elaborado por:
  - Montserrat Parés Zamora, Asesoría Nacional de Educación Musical.
  - Arleen Morera Rodríguez, Asesoría Regional de Educación Musical Occidente.



### 13. Las canciones me hablan

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividad integral sugerida:

Esta actividad lleva a la persona estudiante a reflexionar sobre sí mismo, ubicarse en su contexto y proponer soluciones sobre problemas, etc.

La persona docente selecciona una canción que incorpore mensajes relacionadas con el aprendizaje que se esté desarrollando en su asignatura y también relacionado con las competencias o temáticas. Esta canción se presentará mediante un video, un audio, texto escrito u otro.

Mientras se escucha la canción, la persona estudiante realizará un dibujo, una representación abstracta, una graffía, etc., con la cual plasmará las impresiones, ideas, mensajes, sentimientos, emociones... que le produce al escuchar la canción.

Una vez finalizada la creación gráfica, la persona docente dirige un conversatorio guiado a través de preguntas generadoras o alguna otra estrategia, con el fin de reflexionar en torno a las impresiones, ideas, mensajes, sentimientos, emociones u otros abordados, a partir de la letra de la canción escuchada.

6. Elaborado por:

-Montserrat Parés Zamora, Asesoría Nacional de Educación Musical.

-Arleen Morera Rodríguez, Asesoría Regional de Educación Musical Occidente.



## 14. Miniproyecto integrador (encuesta)

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada (décimo)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividad integral sugerida:

### Una encuesta para recolectar información con respecto a las normas culturales y los diferentes grupos culturales que existen en el colegio

Las personas estudiantes participan y negocian el qué y el cómo de la encuesta que desean realizar. Primero, deben pensar el objetivo o motivo por el que van a hacer la encuesta, determinar a quién será dirigida, e identificar la información que se desea recolectar, por ejemplo: año que cursa, grupos culturales en los que participa, etc.

Luego, el equipo procede a planear el diseño de la encuesta, el cual puede ser de forma digital o física incluyendo preguntas abiertas o cerradas. Es importante considerar el número de personas estudiantes que se encuestarán. Esta decisión debe ser tomada en equipo valorando aspectos tales como los recursos disponibles y la aplicación. Seguidamente, se procede a recolectar la información.

Una vez finalizada la recopilación, se contabiliza la información para generar los gráficos y elaborar las conclusiones. Finalmente, las personas estudiantes comparten de forma oral los hallazgos en clase y se responden consultas de otros estudiantes.

6. Elaborado: Marianella Granados Sirias y Andrea Cruz Badilla, asesoras nacionales de Inglés.



## 15. Miniproyecto integrador (*collage*)

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada (undécimo)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

Selección cuidadosa de imágenes instantáneas (*snapshots*) reflexivas acerca de la tecnología, para crear un *collage*

Las personas estudiantes participan y negocian el mensaje o historia que desean compartir por medio de las imágenes del *collage*. Es importante negociar el tipo de imágenes que se buscan, los materiales y el diseño que tendrá este. Se debe dar una sesión de discusión y toma de decisiones para la selección de las imágenes.

Seguidamente, se requiere pensar el acomodo de las fotos para que el mensaje o la historia comience a tener vida. Se recomienda, para la ejecución del *collage*, que el equipo personalice los bordes y patrones para poder combinar imágenes y textos. Este *collage* se puede trabajar en forma física o digital.

Finalmente, se pueden compartir las obras mediante una exposición de estas en algún lugar especial del centro educativo, para que puedan ser apreciadas por el estudiantado y así mismo promover la interacción entre los artistas creadores y el resto de la población estudiantil.

6. Elaborado por: Marianella Granados Sirias, Andrea Cruz Badilla, asesoras nacionales de Inglés.



## 16. Medios de información

1. Nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencias específicas: (A) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana  
(B) Pensar y aprender a aprender
4. Temáticas: (A) Gestión de la vida cotidiana y Ser miembro de una sociedad funcional (B) Aprendizaje reflexivo
5. Actividad de mediación propuesta:

El estudiantado realiza una investigación sobre un medio de información y los distintos tipos de noticias que se presentan en este, luego de la escogencia del medio completan la siguiente información.

1. Tipo de medio: impreso, radial, web, revistas u otros.
2. Nombre del medio:
3. Línea temática o editorial:
4. Tipos de información que presenta:
5. Impresión general del medio (sobre el abordaje de la información que se presenta):
6. Ejemplos (al menos dos del tipo de noticias y su manejo general):

Con la información recopilada, la persona docente organiza equipos de trabajo, en los que se comparte la información obtenida, en la que se debe identificar al menos tres ventajas puntuales de los medios de comunicación para el desarrollo de la democracia. Luego en forma grupal y con la mediación de la persona docente se establecen algunas recomendaciones para que el estudiantado pueda hacer una lectura reflexiva, con la finalidad de establecer la veracidad de la información o argumentos sobre las posiciones que los medios nos brindan.

El grupo, con la guía de la persona docente, escoge una información que se presentó en alguno de los medios de información y se realiza una investigación, que posibilite a las personas discentes tomar una posición crítica sobre las distintas informaciones que se reciben. En este sentido, es importante desde la parte formativa de la persona docente que el estudiantado logre capacidades, habilidades



y/o competencias que le permitan tener argumentos con la fundamentación de forma personal y que pueda generar opinión sobre esta temática.

Al finalizar cada persona estudiante elabora, de forma personal, una nota de prensa en la que informe sobre la temática con argumentos y posiciones que desea comunicarles a las personas.

6. Elaborado por: Luis Ricardo Montoya Vargas, Asesor Nacional de Educación Cívica.







## 17. Día de película

1. Nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencias específicas: (A) Autocuidado y manejo de la vida cotidiana (B) Pensar y aprender a aprender
4. Temáticas: (A) Gestión de la vida cotidiana y Ser miembro de una sociedad funcional (B) Aprendizaje reflexivo
5. Actividad de mediación propuesta:

La persona docente propone al estudiantado el análisis de una película que tenga temáticas inspiradoras, las cuales le permitan fortalecer valores y actitudes como la superación, el respeto, amor personal y hacia la sociedad, la tenacidad y el esfuerzo por salir adelante.

Se recomiendan los siguientes filmes:

- *En busca de la felicidad*, 2006
- *Juego de Honor*, 2009
- *Manos milagrosas: la historia de Ben Carson*, 2009
- *Extraordinario*, 2017
- *Milagros del cielo*, 2016
- *Espíritu libre*, 2023

La persona estudiante puede proponer alguna otra película que tenga el elemento de la inspiración personal o social. Es importante que la persona docente valore la propuesta del estudiantado para que esta le brinde los aportes a su crecimiento personal.

La persona estudiante, observa la película y elabora un breve resumen de esta, en el que debe incorporar los aspectos que más le llamaron la atención, destacando las prácticas y actitudes de superación que tuvieron las personas protagonistas. Luego, en el texto que presenta, se finaliza con los aprendizajes que ha logrado evidenciar y como estos estarían presentes en los contextos familiares y/o locales. En plenaria con el resto de los compañeros y compañeras comparte sus impresiones sobre la película, lo anterior con la mediación de la persona docente



que potencie el respeto, la inclusión, la solidaridad y el espíritu de los seres humanos por la solidaridad y la cooperación.

6. Elaborado por: Luis Ricardo Montoya Vargas, Asesor Nacional de Educación Cívica.





## 18. Juego de números

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: Competencias para la vida.
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender.
4. Temática: Aprendizaje reflexivo.
5. Actividades integrales sugeridas:

Instrucciones:

- Se jugará con el tablero que se muestra en la Imagen 1.
- Hacer grupos de 3 o 4 personas.
- Un grupo escribe en la parte superior del tablero un número de 4 dígitos. Debe taparse el número para que el otro grupo no lo vea. Deben ser dígitos del 1 al 6 y no pueden repetirse.
- El otro grupo debe averiguar el número. Para ello, deben escribir los dígitos seleccionados en los cuadros de la derecha (área de adivinación). Este grupo sí puede repetir números si así lo desea.
- El grupo que inventó el número deberá determinar: ¿cuántos dígitos adivinaron en su posición correcta?, y ¿cuántos dígitos adivinaron en posición incorrecta? Por cada dígito adivinado en su **posición correcta**, se deberá poner un círculo relleno en uno de los 4 cuadros seguidos, ubicados a la izquierda (área de verificación) y por cada dígito adivinado en **posición incorrecta**, se deberá poner un círculo sin rellenar en uno de los 4 cuadros seguidos, ubicados a la izquierda (área de verificación).
- Cuando adivinen el número o cuando terminen 10 rondas se terminará el juego y los grupos cambiarán de roles, es decir, el grupo que adivinó inventa el número y el otro grupo lo adivinará.
- Ganará el grupo que averigüe en la menor cantidad de intentos el número propuesto.
- Se debe promover la discusión y la argumentación en cada grupo, de acuerdo con su rol en el juego, para así poder desarrollar la competencia de **pensar y aprender a aprender**



- En cada partida, debe tomarse en cuenta las destrezas y necesidades de cada persona estudiante. Si alguno tiene problemas de visión, utilicen granos de frijol por cada dígito ubicado en la posición correcta y granos de maíz por cada dígito adivinado, pero en la posición incorrecta.

6. Elaborado por: Juan Pablo Serrano Echeverria, asesor nacional de Matemática, DTCED.





**Imagen 1.** Tablero para el juego “Adivina el número”

**Adivina el número**

<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>											
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 40px; text-align: center;">Área de verificación</td> </tr> </table>				Área de verificación	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 40px; text-align: center;">Área de adivinación</td> </tr> </table>				Área de adivinación		
Área de verificación											
Área de adivinación											



## 19. Padlet

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada
2. Competencia general: B. Competencias para la vida
3. Competencia específica: B.1 Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

**Padlet**. Consiste en una herramienta en línea que se puede utilizar para crear murales de manera colaborativa (<https://es.padlet.com/>)

Las personas estudiantes pueden elaborar murales para compartir texto, video, audio, imágenes, entre otros, y así transmitir una idea, construida de manera colaborativa.

En grupos, se les presenta a las personas estudiantes, una pregunta generadora, un problema, una situación determinada, un dato a compartir, etc.

Se les indica, a las persona estudiantes, que deben construir un muro donde contemplen diferentes recursos, como videos, mensajes, soluciones, datos, resúmenes, entre otros, para así, dar a conocer la respuesta a la pregunta generadora o al problema que se le presenta. Además, todos los miembros del grupo deben aportar algún elemento al muro.

Se pretende que sea una construcción conjunta y participativa, que articule los aportes de las personas estudiantes y que se visualicen las diferentes interpretaciones y respuestas.

En el caso de Matemática, por ejemplo, en la página 408 del PEM (Programa de estudio de Matemáticas), se presenta el cuadro siguiente:



### Crecimiento del PIB e ingresos del Gobierno Central

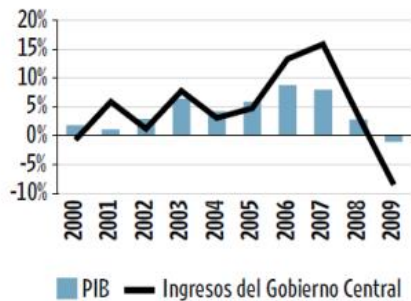


Imagen tomada de: Estado de la Nación 2010, capítulo 3, página 158

- ¿En qué intervalos la función es creciente?
- ¿En qué intervalos la función es decreciente?
- ¿Cuál es el dominio de la función?
- ¿Cuál es su ámbito (aproximado)?
- ¿Es inyectiva la función?
- ¿Cuáles son los ceros (aproximados) de la función?
- ¿Cuál es la imagen (aproximada) de 2007?
- ¿En cuáles intervalos la función es negativa?
- ¿Cuál es el valor máximo (aproximado) de la función?
- ¿Cuál es el valor mínimo (aproximado) de la función?

En el PEM se sugieren algunas preguntas que los estudiantes deben responder para el análisis de la gráfica. Podemos complementar estas preguntas con otras como:

- ¿Qué es el PIB?
- ¿Cómo el PIB afecta la economía familiar?
- ¿En qué periodos de tiempo el PIB bajó?
- ¿En qué año se tuvo el PIB más alto?
- ¿Por qué como futuros ciudadanos debemos conocer qué es el PIB y sus datos?

El mural lo elaboran las personas estudiantes con las respuestas a estas preguntas, con videos e ilustraciones de la situación planteada, donde se demuestren el conocimiento matemático, pero a la vez, desarrollen Competencias para la Vida.

Por último, a modo de sugerencia otra aplicación que puede utilizarse es Canva.

6. Elaborado por: Roxana Martínez Rodríguez. Asesora Nacional de Matemática.



## 20. Guía 1 para Educación para la Afectividad y Sexualidad Integral

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada-décimo (colegios académicos) y undécimo (colegios técnicos)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente le solicita al estudiantado que conformen cuatro subgrupos, a cada uno de estos le entrega una ficha con una lista de “Comportamientos de autocuidado que realiza una persona sexualmente saludable” (documento “El autocuidado de la salud sexual y reproductiva”, UNFPA) ([https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Autocuidado%20de%20la%20SSR\\_0.pdf](https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Autocuidado%20de%20la%20SSR_0.pdf)).

La información de las fichas para entregar a cada subgrupo es la siguiente:

### Ficha 1

- Valora su propio cuerpo.
- Busca información sobre la reproducción según sea necesario.
- Interactúa con hombres y mujeres de una manera respetuosa y adecuada.
- Evita el abuso sexual.
- Expresa su amor e intimidad de forma apropiada.

### Ficha 2

- Establece y mantiene relaciones significativas.
- Evita toda relación basada en la explotación y la manipulación.
- Muestra destrezas que mejoran las relaciones personales.
- Evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, entre otras el VIH.
- Es responsable de sus propios actos.

### Ficha 3





- Se comunica de manera eficaz con su familia, compañeros y su pareja.
- Evita los comportamientos que conlleven prejuicio e intolerancia.
- Expresa su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Identifica conductas que realzan la vida y conductas dañinas para sí mismo o los demás.
- Expresa su sexualidad a la vez que respeta los derechos de los demás.

#### Ficha 4

- Busca información nueva que le permita mejorar su sexualidad.
- Emplea métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar embarazos no deseados.
- Ejerce responsabilidades democráticas para influir en las leyes sobre asuntos sexuales.
- Evalúa la repercusión de mensajes familiares, culturales, religiosos y mediáticos en sus pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos relacionados con la sexualidad.
- Promueve el derecho de toda persona al acceso a información veraz sobre la sexualidad.

Una vez que se entregan las fichas a cada subgrupo se les indica lo siguiente:

1. Cada subgrupo debe leer y comentar el contenido de la ficha, para reflexionar sobre el porqué esas acciones planteadas contribuyen al autocuidado de una persona sexualmente saludable.
2. Deben escoger en consenso una de las acciones que la ficha propone y construir una situación de la vida cotidiana en la cual se evidencie qué pasaría si no se cumple con esa acción, qué efectos negativos se pueden presentar en la vida de una persona que no la realiza.
3. Una vez que han construido la situación cotidiana, deben presentarla al resto del grupo en forma de dramatización, haciendo énfasis en la importancia que esta acción tiene para el autocuidado.

Por último, la persona docente retoma la importancia de las acciones de autocuidado que permiten vivir una vida sexual saludable, responsable y plena.



1. Elaborado por: Yeimy Quesada Campos, Asesora Nacional de Psicología.





## 21. Guía 2 para Educación para la Afectividad y Sexualidad Integral

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada-décimo (colegios académicos) y undécimo (colegios técnicos)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente divide al grupo en cuatro subgrupos. A cada uno de estos se le entrega la siguiente noticia (puede ser de manera impresa o la puedan acceder de manera virtual):

“Robo de bebé destapó el infierno que han vivido dos inocentes en Cervantes de Cartago” 11 abril 2023.  
<https://www.lateja.cr/sucesos/robo-de-bebe-destapo-el-infierno-que-han-vivido/56UCVDKF6FA4BDZB3AIEKX77IM/story/>

Esta noticia informa sobre el robo de una bebé de 9 meses, a su madre, una niña de 13 años mientras vendía números para una rifa.

A cada grupo se le brindan las siguientes indicaciones:

- Deben leer en conjunto y con mucha atención el contenido de la noticia.
- Luego de realizar la lectura, deben comentar la situación, expresar sus opiniones, lo que han escuchado y sus criterios entorno a esta.

A cada subgrupo se le solicita trabajar sobre un aspecto de la noticia, de la siguiente manera:

- Subgrupo 1: Situación de abuso sexual que vivencia la niña de 13 años.
- Subgrupo 2: Rol de la madre de la niña de 13 años y el papel del padrastro.
- Subgrupo 3: Rol de la familia extensa y la comunidad.
- Subgrupo 4: Rol del Estado Costarricense (representado en sus diferentes instituciones)

Según el aspecto que se le haya asignado a cada subgrupo deben analizar los factores e implicaciones psicológicas, sociales, económicas y jurídicas que son vinculantes.



Cada subgrupo debe proponer acciones concretas que pudieron haberse realizado para que esta situación no se presentara.

Una vez que todos los subgrupos han concluido su análisis, nombran un relator que presenta los resultados del análisis en una plenaria.

Al finalizar la plenaria, la persona docente retoma aspectos importantes que considere pertinentes, tales como: la ley de relaciones impropias, los derechos sexuales y reproductivos, la importancia de la denuncia, la responsabilidad social, el código de la niñez y adolescencia, entre otros.

6. Elaborado por: Yeimy Quesada Campos, Asesora Nacional de Psicología.





## 22. Guía 1 para Psicología

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada-décimo (colegios académicos) y duodécimo (colegios técnicos)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Gestión de la vida cotidiana
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente realiza la explicación magistral de la importancia del autocuidado en la vida cotidiana, específicamente desarrolla los conceptos de promoción de la salud, autocuidado y estilos de vida saludables, enfatizando en que pequeños hábitos cotidianos pueden generar importantes cambios positivos en la calidad de vida de las personas.

Luego de la explicación de la persona docente, cada estudiante de forma individual construirá el “Diario de Autocuidado”, este diario se divide en tres partes: cuidado físico, cuidado emocional y bienestar familiar. Cada persona estudiante responderá en su diario las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante sentirse bien físicamente? ¿Qué acción puedo ejecutar durante un mes que me permita sentirme mejor físicamente?
- ¿Por qué es importante sentirse bien emocionalmente? ¿Qué acción puedo realizar durante un mes que me permita sentirme mejor emocionalmente?
- ¿Por qué es importante el bienestar familiar? ¿Qué acción puedo realizar a nivel familiar que me haga sentir mejor a mí y a mi familia?

Una vez que cada persona estudiante responda estas preguntas, confeccionará un diario personal de autocuidado en el cual pondrá la acción que se ha comprometido a realizar durante un mes (30 días), la idea es que en el diario pueda marcar cotidianamente la ejecución de la acción que realiza y tenga un espacio para comentar cómo se siente cuando realiza estas acciones o razones por las cuales no ha podido avanzar en la ejecución de estas.

Cuando haya pasado el mes, la persona docente abrirá un espacio para que las personas estudiantes compartan las experiencias vividas, cómo se han sentido,



si consideran que pueden mantener estas acciones, qué cambios realizarían y en especial si estas acciones han mejorado su calidad de vida.

Es importante señalar que las acciones propuestas por las personas estudiantes deben ser concretas, sencillas y en especial realizables en su contexto; se trata de acciones simples que al constituirse en un hábito pueden generar un impacto positivo en el autocuidado.

La persona docente debe, durante el periodo de tiempo que las personas estudiantes estén llevando su diario, motivarles para continuar, documentar su proceso y valorar el efecto positivo de realizar estas acciones, incluso valorar si se requiere que alguna persona estudiante cambie la acción inicial propuesta por alguna otra que le sea más factible realizar.

Por último, la persona docente genera una reflexión colectiva sobre los aprendizajes de la experiencia del diario y la posibilidad de mantener estos nuevos hábitos para mejorar la calidad de vida.

6. Elaborado por: Yeimy Quesada Campos, Asesora Nacional de Psicología.



## 23. Guía 2 para Psicología

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada-décimo (colegios académicos) y duodécimo (colegios técnicos)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

La persona docente divide al grupo en dos con la finalidad de generar un dialogo reflexivo mediante la implementación de un debate, sobre la importancia de la igualdad y la equidad de oportunidades para hombres y mujeres en la sociedad.

Cada uno de los subgrupos será el encargado de presentar y defender una posición en relación con los roles de género y cómo estos pueden incidir en el desarrollo de una sociedad justa y equitativa.

Al subgrupo A se le entregan los siguientes argumentos, los cuales deben defender:

- Las mujeres deben encargarse de la limpieza de la casa.
- Las mujeres únicamente se realizan como personas cuando son madres.
- Las mujeres son mejores cuidadoras del hogar que los hombres.
- Los hombres que ayudan a las mujeres con el cuidado de los hijos son buenos esposos.
- Desde que las mujeres trabajan fuera del hogar los problemas sociales han aumentado.
- Las mujeres que se quedan en la casa no hacen nada.

Al subgrupo B se le entregan los siguientes argumentos, los cuales también deben defender:

- Las labores de la casa son responsabilidad de todos los miembros de la familia.
- Las mujeres pueden decidir no ser madres.
- Las labores de cuido corresponden tanto a mujeres como a hombres.
- Las labores domésticas son un trabajo fundamental a pesar de no ser remunerado y debe valorarse.



- Las mujeres deben tener las mismas oportunidades laborales y salariales que los hombres en una sociedad justa.
- La crianza y cuidado de los hijos es una responsabilidad compartida.

Una vez que se reparten los argumentos por defender, cada subgrupo cuenta con un tiempo prudente para que logren comentar los argumentos y se organizan para la defensa de cada uno de estos.

Luego, se da inicio al debate donde cada subgrupo presenta sus argumentaciones y se realizan entre los subgrupos preguntas que puedan refutar los argumentos planteados. A su vez, la persona docente, la cual modera el debate, puede realizar consultas o solicitar aclaraciones de los argumentos presentados.

Al concluir el debate de los argumentos, la persona docente, consulta a las personas estudiantes cómo se sintieron al defender los argumentos que les correspondieron, sistematiza las principales conclusiones a las que han llegado y genera una reflexión grupal entorno a la importancia de que entre todas las personas se construya una sociedad cada vez más justa y equitativa.

6. Elaborado por: Yeimy Quesada Campos, Asesora Nacional de Psicología.





## 24. Guía 1 para Filosofía

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada (undécimo)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Autocuidado y manejo de la vida cotidiana
4. Temática: Goce pleno de los derechos y cumplimiento de responsabilidades
5. Actividades integrales sugeridas:

1. Introducir el problema filosófico sobre los distintos tipos de **derechos** y la conformación de estos; así como la interrelación entre los **derechos**, las **responsabilidades**, las concepciones de justicia y de bien, a partir de la exposición de los distintos casos y ejemplos sobre la variedad y la multiplicidad de acontecimientos (sistemas económicos, estructuras políticas, conflictos armados, estructuras sociales), a la vez que se analiza su pertinencia en nuevas áreas o dimensiones, como los **derechos** en ambientes virtuales.

2. El personal docente presenta al estudiantado una situación problema como ¿en cuáles condiciones es lícito matar un animal?, o, ¿en qué situación es correcto o incorrecto, bueno o malo, responsable o irresponsable renunciar al compromiso moral respecto a un accidente vial? ¿Por qué es buena o mala la acción que proporciona la mayor utilidad o ganancia posible? ¿Por qué razones la libertad de expresión en las redes sociales es total o parcial frente a la **responsabilidad** de defender una idea? ¿Por qué el **derecho** a la libertad de tránsito permite o impide comportamientos contrarios a las libertades de los demás en las vías de circulación de nuestro país? Algunos ejemplos para la temática pueden ser: Internet, espacios de representación y participación, estado legal, netiquetas, **derecho** animal, conducción responsable, entre otros. La discusión se orienta hacia los conceptos básicos de bien, **responsabilidad** y **derecho**, sus concordancias o discordancias y sus relaciones e implicaciones.

3. Se distribuye a cada persona estudiante una de las siguientes palabras: bien, **responsabilidad** y **derechos**, para su conceptualización. Posteriormente, las



personas que trabajaron en el mismo concepto, en subgrupos, deliberan y lo reconstruyen en una definición por consenso. Mediante papelógrafos, lluvia de ideas, “collages”, afiches y otros, exponen al grupo los conceptos elaborados para comentarlos en plenaria.

4. El personal docente proporciona a los grupos documentos para profundizar sobre los conceptos de bien, de diversos autores o escuelas filosóficas, a partir de los cuales, se reforzará el conocimiento previo de los conceptos, a la vez que se propone que resuelvan las siguientes preguntas: ¿En qué ejemplos de la vida cotidiana se pueden aplicar los conceptos de bien propuestos por los diversos autores o escuelas filosóficas?

5. Mediante un conversatorio, una plenaria, una discusión u otras actividades, el estudiantado establecerá sus puntos de vista, y comprenderá las diferencias y los puntos de encuentro entre los conceptos de **derecho** (según los diferentes tipos que existen), de **responsabilidad**, de bien y las concepciones de justicia, a la luz de las interpretaciones de los autores y las escuelas filosóficas abordadas.

6. Se contrastan diversas teorías o concepciones de “Bien” teniendo en cuenta sus circunstancias (de las escuelas o corrientes filosóficas) a través de una lectura crítica de textos que traten sobre una primera búsqueda del concepto, por ejemplo: en Sócrates con su intelectualismo moral y el relativismo sofista; luego una comparación de las concepciones de bien conceptualizadas por los cirenaicos y los epicúreos, discutiendo sobre la relación entre el placer y el bien; por otro lado, contrastar el concepto de bien del utilitarismo, que busca la felicidad a través de lo útil, con el que promulga el formalismo kantiano en su propuesta del imperativo categórico y la buena voluntad, donde se involucra a las corrientes disgregadas en busca del bien universal; y como cierre, contrastar con el vitalismo la degradación de la vida como crítica a la unificación que hace el formalismo.



7. Se valoran las posibilidades de que se complementen o contrarresten, entre sí, los distintos conceptos de **derechos**, de bien, de **responsabilidad**; para que se cuestionen situaciones en donde estos conceptos no impliquen necesidad, en temas como la eutanasia, la muerte en carreteras, el mundo de las drogas, el disfrute de la sexualidad, las redes sociales, entre otros.

8. La persona docente intentará acercarse a concepciones generales de actualidad sobre el **derecho** humano, el bien común e individual, mediante preguntas generadoras tales como: ¿Deben de construirse centrales nucleares, que proporcionen eficientemente energía, pero que, en caso de accidente grave, dejen una pesadísima hipoteca para las generaciones venideras?, ¿puede el ser humano aniquilar especies enteras de animales, con tal de alimentar a una octava parte de la población humana?, ¿tiene el ser humano **responsabilidades** con los no nacidos y con los animales, o sea, con aquellos que no tienen voz?, ¿se deben considerar las calles y carreteras como un bien social de la modernidad que permiten acortar los tiempos, las distancias, mejorando las comunicaciones y los intercambios; o se deben de ver más bien, como un mal que perjudica la calidad de vida de las personas, pues afectan directa o indirectamente a millones de seres humanos en la actualidad?, entre otras. Luego el estudiantado en una plenaria delibera las respuestas y elabora un cuadro comparativo o un círculo analítico, entre otros, con ayuda de la persona docente.

9. Para un caso o problemática específica, el estudiantado puede invitar un especialista, al profesorado de otra materia relacionado con la temática propuesta, por ejemplo, a un testigo, a una víctima, o a un allegado de un accidente vial; para organizar un foro, una mesa redonda, o un conversatorio para que el estudiantado confronte sus conocimientos con los que brinda la persona expositora, y así poder valorar las concepciones del **derecho** humano, del bien común e individual, desde una óptica experta, testimonial y contemporánea.

6. Elaborado por: Jonathan Gerardo Chacón Navarro, Asesor Nacional de Filosofía.





## 25. Guía 2 para Filosofía

1. Ciclo o nivel: Educación Diversificada (undécimo)
2. Competencia general: Competencias para la vida
3. Competencia específica: Pensar y aprender a aprender
4. Temática: Aprendizaje reflexivo
5. Actividades integrales sugeridas:

1. A partir de un estudio de casos (documento breve o extenso, en forma de lectura, película, audio o narración) propiciar la **reflexión** o el aprendizaje **reflexivo** como juicio crítico, para analizar los conceptos de justicia, igualdad y equidad. La persona docente solicitará al estudiantado que definan lo que comprenden ellos por justicia, por medio de una pequeña redacción a base de ejemplos, la cual no deberá de exceder más de una página. Después de haber concluido con la redacción todo el estudiantado, el profesorado procederá a plantear la siguiente pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre justicia, equidad e igualdad? La persona docente solicitará al estudiantado que **reflexionen** algunos minutos la pregunta sobre el texto que redactaron y escriban en una lista cuáles características definen los tres términos.

2. Luego de terminado el tiempo, la persona docente solicitará al estudiantado que comparen y anoten las ideas con otra persona, formando parejas, haciendo un intercambio alrededor de unos minutos. Concluida esta fase, el profesorado entregará a las personas estudiantes de los grupos unos pequeños artículos con las distintas interpretaciones sobre la justicia; las cuales serán discutidas de forma crítica, con el fin de reconocer las diferentes problemáticas filosóficas relacionadas al concepto, con el fin de proponer una idea de justicia de acuerdo con sus realidades.

3. El profesorado solicita al estudiantado que revisen sus redacciones previas sobre justicia; para identificar qué aspectos de los nuevos conocimientos, tienen diferencias o similitudes con los argumentos de las redacciones.



4. El profesorado le solicita a cada grupo que exponga para la totalidad un pequeño resumen, basados en el pensador o los pensadores con los que más sienten afinidad en sus concepciones, para determinar a manera de conclusión cuál es el concepto de justicia que mejor se adapta a sus creencias y valores. A partir de una revisión de los conceptos de justicia conmutativa y justicia distributiva de Aristóteles, el profesorado a continuación explicará los conceptos de igualdad y equidad.

5. Posteriormente, el profesorado dividirá la clase en cuatro grupos, y repartirá cuatro noticias en donde se comenten los hábitos de consumo en el planeta hoy en día, o cuatro noticias sobre sentencias judiciales de accidentes viales en nuestro país. Las respaldará con las publicaciones de los resultados de uno o varios tratados internacionales basado en la justicia distributiva; con los informes nacionales e internacionales sobre desarrollo sostenible, estructurados también desde la justicia distributiva aunado a las nuevas visiones de equidad; otra que se refiera a los acuerdos económicos y comerciales cuyo fundamento resida en la justicia conmutativa; y una última, tomando como referente la ley de seguridad vial de Costa Rica y su constitución política; todo esto para que el estudiantado haga una lectura a la luz de los conocimientos adquiridos. Posteriormente, se realizará una discusión por medio de un panel (exponiendo cada noticia y ley según las diferentes nociones de justicia).

6. Como actividad de cierre el estudiantado enriquecerá el tema, a través de un seminario de investigación o institución programada (en donde la persona estudiante dirige su aprendizaje a su propio ritmo retroalimentado con respuestas correctas) el tema de justicia escogido, en donde proponga soluciones alternativas a los problemas de consumo y de inseguridad vial de nuestra sociedad actual.

6. Elaborado por: Jonathan Gerardo Chacón Navarro, Asesor Nacional de Filosofía.



## **Autoridades nacionales**

**Anna Katharina Müller Castro**

Ministra de Educación

**Karla Salguero Moya**

Viceministra Académica

**Yorleny Porras Calvo**

Directora, Dirección de Desarrollo Curricular

**Alfredo Ortega Cordero**

Jefe Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada