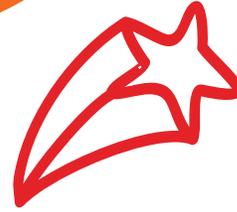




Manual de



# pensamiento crítico



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

unicef 

para cada infancia

## Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

### **Fernando Carrera Castro**

Representante de UNICEF en México

### **Maki Kato**

Representante Adjunta de UNICEF México

### **Astrid Hollander**

Jefa de Educación de UNICEF México

### **Janina Cuevas Zúñiga**

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

### **Yuriria Trejo Tinoco**

Oficial Nacional de Educación de UNICEF México

## Secretaría de Educación Pública

### **Mario Delgado Carrillo**

Secretario de Educación Pública

### **Angélica Noemí Juárez Pérez**

Subsecretaria de Educación Básica

### **Juan José Sandoval Rodríguez**

Director Académico de la Subsecretaría de Educación Básica

### **Manual de Pensamiento Crítico**

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Edición 2024

Av. Paseo de la Reforma 645. Lomas de Chapultepec, V Sección, Alcaldía Miguel Hidalgo. CP 11000, Ciudad de México, México

Este documento está basado en las 12 habilidades del Marco Global de Habilidades Transferibles de UNICEF (Global Framework on Transferable Skills) el cual está alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible ODS4 es "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida". Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines educativos; siempre y cuando, su contenido no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas al área de Comunicación: comunicacion.mexico@unicef.org

Coordinación técnica

**Janina Cuevas Zúñiga**

**Yuriria Trejo Tinoco**

Desarrollo de contenidos

**Emiliana Rodríguez Morales**

Colaboración en el desarrollo de contenidos

**Mateo Barkovich**

**Alexandra Carreño Alvarado**

**Melisa Chávez Guerrero**

**Luz Áida Lozano Campos**

**Karla Sosa Acuña**

**Amanda Zamora Sánchez**

Comité Editorial, UNICEF

**Alejandra Castillo**

Fotografía de portada

©UNICEF México / Giacomo Pirozzi

Diseño gráfico

**Rosa Noguera Carrasco**

Revisión de contenidos, SEP

**Alfonso Hernández Olvera**

**Juan José Sandoval Rodríguez**

Revisión técnica y de contenidos, UNICEF

**Janina Cuevas Zúñiga**

**Yuriria Trejo Tinoco**

**Aurore Brossault**

**Marina Giangiacomo**

# Manual de pensamiento crítico

Introducción	4
Fundamento del pensamiento crítico	5
Temario	10
Estructura de las lecciones	11
Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes	13
Sugerencias para implementar el manual	13
<b>Lección 1:</b> ¿Cómo pensamos?	15
<b>Lección 2:</b> La importancia del pensamiento crítico	21
<b>Lección 3:</b> ¿Observar o inferir?	27
<b>Lección 4:</b> Observar sin inferir ni juzgar	33
<b>Lección 5:</b> ¿A quién le creo?	39
<b>Lección 6:</b> No todas las fuentes son confiables	45
<b>Lección 7:</b> No todo es como pensamos	51
<b>Lección 8:</b> Observar nuestros pensamientos	58
<b>Lección 9:</b> Cuestionar nuestros pensamientos	63
<b>Lección 10:</b> Pensamiento crítico en acción	69
Anexo 1. Diagnóstico de habilidades	75
Anexo 2. Revisión final de aprendizajes	81
Referencias bibliográficas	89

## **Estimadas maestras y estimados maestros:**

Ponemos a su alcance el presente manual que busca fortalecer su trabajo en el acompañamiento de las y los estudiantes para el desarrollo de su máximo potencial en las habilidades socioemocionales.

El manual se basa en las 12 habilidades del Marco global de habilidades transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las cuales están organizadas en cuatro dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social. La dimensión cognitiva incluye habilidades para el aprendizaje como creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas. La dimensión instrumental incluye habilidades como cooperación, negociación y toma de decisiones. La dimensión individual incluye habilidades personales como manejo de emociones, resiliencia y comunicación. Finalmente, la dimensión social incluye habilidades para la ciudadanía activa como respeto por la diversidad, empatía y participación (UNICEF, 2022).

Asimismo, está alineado al Plan y los programas de estudio de la SEP, especialmente en lo que corresponde al proceso de desarrollo de aprendizaje en el Campo Formativo: De lo humano y lo Comunitario, en su disciplina Educación socioemocional, como parte de la organización de la jornada escolar para la educación secundaria. En dicho campo formativo se establece que su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP, 2022, p. 134).

Además de que entre los contenidos que se priorizan en este campo formativo, destaca la comprensión consciente de la vida emocional y afectiva propia de los estudiantes en su relación con otras y otros.

Antes de impartir las actividades de este manual, les recomendamos que revisen todo el documento para que puedan asimilar su contenido y hagan algunos de los ejercicios de manera personal, ya que no hay mejor forma de enseñar las habilidades que mediante la práctica.

**¡Bienvenidas y bienvenidos al Manual de pensamiento crítico!**



## Fundamentos del pensamiento crítico

El pensamiento crítico es la capacidad de plantear constantemente preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos; lo cual permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.

El concepto de pensamiento crítico hace referencia a un tipo particular de **pensamiento de orden superior**, que es **complejo y profundo**, y que a su vez involucra habilidades específicas como comprensión, integración, interpretación, categorización, deducción, emisión de juicios y solución de problemas de manera práctica (López Aymes, 2012; Moreno-Pinado y Velázquez Tejada, 2017).

Hay autores que destacan que pensar críticamente no tiene que ver con generar ideas, sino más bien con comprenderlas y examinarlas para identificar supuestos y argumentos, realizar inferencias en torno a su credibilidad, evaluar evidencias y llegar a conclusiones respecto a un tema o curso de acción. En ese sentido, se dice que una persona con esta habilidad es **aquella que puede pensar por sí misma** (López Aymes, 2012; Moreno-Pinado y Velázquez Tejada, 2017).

En la **vida cotidiana**, una persona que piensa críticamente se preocupa por permanecer bien informada, confía en sus propias habilidades para razonar, mantiene la mente abierta para considerar distintos puntos de vista, comprende las opiniones de otras personas, y hace una valoración justa e imparcial de los razonamientos que encuentra (López Aymes, 2012).

El desarrollo de esta habilidad se relaciona con la misión escolar de generar las condiciones para *aprender a aprender*. Debido a esto, se plantea que es una habilidad esencial para que las y los estudiantes lleguen a adquirir **autonomía intelectual** (López Aymes, 2012).

Finalmente, en el nuevo Plan de Estudios, el pensamiento crítico es un eje articulador de carácter transversal, que enaltece la recuperación del otro ante la diversidad, habilidad necesaria para la formación de la ciudadanía con valores democráticos, empatía y justicia social.

En este manual enfatizamos la importancia de aplicar el pensamiento crítico al relacionarnos con nuestra propia mente y emociones, con otras personas y con la resolución de conflictos.

Esto incluye aprender a **identificar que muchas veces tenemos pensamientos que son sesgados**, que exageran la realidad, que omiten ciertos elementos, generalizan o incluso, proyectan o crean historias que no son ciertas. Ejemplos de ello pueden ser pensamientos como: “esa persona nunca me escucha”; “voy a reprobar por culpa del profesor” o “sólo me felicitan porque sienten lástima por mí”. Desarrollar pensamiento crítico implica aprender a observar nuestros propios pensamientos y a no creerlos sólo porque son nuestros. Hay que saber identificar las trampas de pensamiento, cuestionarlas y ampliar nuestra perspectiva (Kahneman, 2012).

Cuando aplicamos estos aspectos del pensamiento crítico a situaciones emocionalmente cargadas o conflictivas, aprendemos a no dejarnos llevar por conclusiones apresuradas o juicios. Por ejemplo: si sentimos enojo porque una persona no se presenta a una cita acordada, podríamos saltar a la conclusión de que se trata de alguien irresponsable, desinteresada o que no merece nuestra consideración. Pero, si aprendemos a evaluar críticamente estos pensamientos y logramos considerar otras opciones -como que tal vez la persona tuvo un contratiempo-, entonces el pensamiento crítico nos permite regular las emociones y tomar decisiones más empáticas y constructivas (Beck, 2015).

## ¿Por qué es importante desarrollar el pensamiento crítico?

El fortalecimiento de esta habilidad es crucial para comprender la naturaleza de las situaciones. Nos ayuda a **tomar decisiones** de manera racional y reflexiva, con base en análisis, argumentos y evidencias (López Aymes, 2012). Por otra parte, una educación que promueva el pensamiento crítico y flexible tiene un lugar fundamental en una **sociedad libre y democrática**, que subraya los derechos humanos y la promoción de una **cultura de paz** (Moreno-Pinado y Velázquez Tejada, 2017).

Aunado a lo anterior, el desarrollo de esta habilidad ayudará a que las y los estudiantes puedan investigar por cuenta propia sobre algún tema de manera crítica e independiente. Además, les permitirá trabajar mejor en equipo, logrando conciliar distintos puntos de vista y llegar a acuerdos sobre qué solución implementar ante algún problema en particular. En general, estas dos modalidades de trabajo (individual y en equipo) buscan que ellas y ellos **generen sus propias respuestas** ante las preguntas o desafíos planteados, más que enfocarse en memorizar un conjunto de conceptos o en seleccionar una respuesta correcta entre un conjunto de alternativas (López Aymes, 2012; Moreno-Pinado y Velázquez Tejada, 2017).

Un elemento crucial del pensamiento crítico es que puede ayudar a que las y los estudiantes no se dejen manipular o engañar por información que proviene de fuentes poco confiables, que hoy en día abunda en los medios digitales y redes sociales. Finalmente, el aplicar el pensamiento crítico en su diálogo interno, mente, emociones, y en la resolución de conflictos, les puede ayudar a regular sus emociones y a resolver los conflictos con mayor empatía y de forma constructiva (Rodríguez y Escolano, 2015). El pensamiento crítico es una **habilidad muy valorada** en entornos académicos y laborales; se asocia con innovación y creatividad, y con la capacidad de tener una mentalidad abierta y adaptable ante los **cambios constantes** que ocurren en el mundo actual (Moreno-Pinado y Velázquez Tejada, 2017).

## ¿Cómo trabajamos el pensamiento crítico en este manual?

El propósito de este manual es brindar los conocimientos y las herramientas necesarias para trabajar el pensamiento crítico con estudiantes de secundaria.

Para lograr este objetivo, vamos a trabajar con los siguientes **cinco temas principales**, los cuales se encuentran plasmados en el temario y en las lecciones de este manual:

**1. Características del pensamiento crítico.** Primero abordamos qué es el pensamiento crítico y por qué es importante desarrollarlo. Una idea central del manual es que fortalecer esta habilidad nos ayuda a ampliar nuestro punto de vista y a tener una visión más objetiva de la realidad.

**2. Observar e inferir.** Un aspecto esencial del pensamiento crítico es distinguir la diferencia entre hechos y evaluaciones. En esta sección aprendemos a describir situaciones de la manera más objetiva posible, evitando juicios y calificativos que puedan lastimar a otras personas.

**3. Analizar fuentes de información externas.** En estas lecciones se practica cómo evaluar diversas fuentes de información para identificar aquellas que ofrecen información verídica y confiable, y aquellas que no lo hacen.

**4. Analizar fuentes de información internas.** Otro aspecto del pensamiento crítico consiste en identificar la influencia que tienen nuestros pensamientos en nuestra manera de ver la realidad, para darnos cuenta de que no todo es necesariamente como lo pensamos, y que nuestros sesgos pueden generar conflictos y disminuir nuestro bienestar. En ese sentido, identificaremos algunos tipos de pensamientos disfuncionales y sesgos comunes, para así poder observar y analizar nuestro propio pensamiento. Aunado a lo anterior, emplearemos el pensamiento crítico para analizar pensamientos disfuncionales como una estrategia para regular nuestras emociones.

**5. Practicar el pensamiento crítico.** Para concluir, la última lección de este manual se enfoca en poner en práctica lo aprendido, utilizando el pensamiento crítico para evaluar la veracidad de información controvertial.

Los temas se abordarán explícitamente a través de las 10 lecciones que constituyen este manual, las cuales se han elaborado siguiendo el criterio SAFE<sup>1</sup> (acrónimo de las palabras en inglés: *sequential, active, focused and explicit*) (Durlak, Weissberg, & Pachan, 2010):

<b>Secuencial</b>	Si bien cada lección del manual es autocontenida, las lecciones siguen una secuencia lógica y gradual.
<b>Activa</b>	Las lecciones promueven la práctica de diferentes aspectos del pensamiento crítico, a través de actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles, diálogo, creación de posters, entre otras. Por ello, su implementación requiere una aproximación pedagógica activa.
<b>Focalizada</b>	Cada lección de este curso se enfoca en abordar un objetivo particular y en la lección se definen los conceptos clave que se trabajan en ella.
<b>Explícita</b>	En todas las lecciones se busca explícitamente el desarrollo del pensamiento crítico. En muchas ocasiones, esto se hace a través de diferentes disciplinas. Sin embargo, procuramos hacer siempre énfasis en lograr el desarrollo de esta habilidad.

1. De acuerdo con un metaanálisis realizado por Durlak, Weissberg, & Pachan, M. (2010), los programas de educación socioemocional que siguen el criterio SAFE, son más efectivos que aquellos que no lo siguen.

Los contenidos de este manual se organizan en cinco unidades y en un total de 10 lecciones que se presentan a continuación:

Unidad	Título de la lección	Objetivos específicos: los estudiantes podrán
1. Características del pensamiento crítico	1. ¿Qué es el pensamiento crítico?	Identificar que el pensamiento crítico consiste en la capacidad de plantear constantemente preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos; lo cual permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.
	2. La importancia del pensamiento crítico	Identificar los beneficios del pensamiento crítico para tener una visión más objetiva de la realidad y tomar decisiones que promuevan el bienestar.
2. Observar e inferir	3. ¿Observar o inferir?	Distinguir entre observar un hecho de manera objetiva y una evaluación del mismo hecho basado en una inferencia.
	4. Observar sin inferir	Describir una situación o conflicto de manera objetiva, evitando juicios y evaluaciones, con la finalidad de solucionar el conflicto sin agresión.
3. Analizar fuentes de información externas	5. ¿Será cierto?	Reconocer que hay fuentes de información más confiables que otras para evitar sacar conclusiones de manera apresurada.
	6. No todas las fuentes son confiables	Practicar una técnica para evaluar fuentes de información.
4. Analizar fuentes de información internas	7. No todo es como pensamos	Identificar pensamientos que pueden distorsionar la forma de ver la realidad y generar emociones y conflictos que obstaculizan el bienestar.
	8. Observar nuestros pensamientos	Identificar algunos tipos de pensamientos disfuncionales y sesgos comunes.
	9. Cuestionar nuestros pensamientos	Aplicar el pensamiento crítico para cuestionar y analizar la veracidad de los pensamientos disfuncionales como estrategia para regular las emociones.
5. Practicar el pensamiento crítico	10. Pensamiento crítico en acción	Aplicar el pensamiento crítico para evaluar la veracidad de alguna teoría o situación que genera controversia.

# Estructura del manual

Este manual se compone de 10 lecciones. Cada lección tiene una duración promedio de 50 minutos y guarda la siguiente estructura:

**Lección 1. ¿Qué es la empatía?** → Título de la lección

<b>Objetivo</b>	Identificar que la empatía consiste en la capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones, para interactuar con ellas a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.		
<b>Resumen</b>	En esta lección se introduce el concepto de empatía. En la primera actividad, las y los estudiantes exploran sus ideas previas en torno al concepto de empatía. En la segunda actividad, analizan los pasos necesarios para desarrollar la empatía. Con base en ellos, escriben una historia en cinco pedacitos de papel. Posteriormente, mezclan las partes de la historia y las intercambian con otro equipo. Cada equipo ordena la historia que recibió. En la tercera actividad, las y los estudiantes proponen respuestas empáticas y no empáticas ante una situación dada.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, colores para los estudiantes y cinco pedacitos de papel por equipo

→ Ficha técnica

**Actividad 1. Para mí, la empatía es...** → Actividades

**Trabajo individual** → a) Completa la tabla empleando tres palabras o frases breves.

Para mí, la empatía es...	Para mí, la empatía no es...

**Trabajo en equipo** → b) Compartan sus respuestas y traten de llegar a un consenso.  
c) Revisen la definición de empatía: *la empatía es la capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y de conectar con sus emociones, a fin de interactuar a partir de la sensibilidad, el respeto y la compasión.* ¿En qué coincide con su respuesta del inciso anterior?  
d) Escriban una situación que ejemplifique la empatía y otra en la que no se haya mostrado empatía.

**Orientaciones didácticas** → El objetivo de esta actividad es explorar las ideas previas que tienen sus estudiantes respecto al concepto de empatía y a las acciones que la promueven (por ejemplo, escuchar a otras personas o considerar sus puntos de vista) y que no la promueven (por ejemplo, burlarse de alguien sin notar cuando está sufriendo). Aproveche las respuestas de sus estudiantes para introducir el concepto de empatía.

**1. Título de la lección:** cada lección del manual comienza con un título descriptivo que refleja el tema principal a tratar en la sesión. Este título sirve como una guía inicial para las y los docentes, al establecer el tema general de la lección.

**2. Ficha técnica:** la ficha técnica proporciona información esencial sobre la lección. Incluye los objetivos de aprendizaje, un resumen de las actividades, la duración de la lección y los materiales necesarios.

**3. Actividades:** cada lección comprende de tres a cuatro actividades. Al inicio de cada actividad, un ícono indica si es individual, en pareja, en equipos o grupal. Las instrucciones de las actividades están dirigidas a las y los estudiantes, con la intención de que puedan leerlas directamente en voz alta, copiarlas o imprimirlas.

**4. Orientaciones didácticas:** después de las instrucciones de las actividades, se incluye un recuadro dirigido a las y los docentes con orientaciones didácticas para guiar la actividad y para ayudarles a fomentar el pensamiento crítico en el contexto escolar y en las interacciones diarias con las y los estudiantes. También, en algunas lecciones, agregamos recursos y ejercicios prácticos adicionales para fortalecer el pensamiento crítico en el aula. La idea es garantizar que el aprendizaje no se limite al entorno de la lección, sino que se integre de manera efectiva en la vida escolar cotidiana.

Las actividades de cada lección están diseñadas para realizarse en orden y se estructuran en tres apartados:

**1. Introducción:** todas las lecciones inician con una actividad introductoria cuyo objetivo es captar la atención de las y los estudiantes, explicitar sus conocimientos previos y establecer el contexto para la lección.

**2. Desarrollo:** la parte central de la lección es el desarrollo y se compone por una o dos actividades. Incluye los principales conceptos, reflexiones y estrategias para lograr los objetivos de la lección. Aquí se ha incluido una sección titulada **“El concepto de hoy”**, en la que se brinda una breve presentación del concepto esencial que se aborda en la lección y precisiones teóricas relevantes para las y los estudiantes.

**3. Cierre:** en el cierre de la lección se realiza alguna actividad que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre lo aprendido y llevar ese aprendizaje a su vida cotidiana. Al finalizar cada lección se incluye una sección titulada **“Antes de irte, recuerda...”**, que proporciona un resumen conciso de los puntos clave discutidos durante toda la lección y brinda la oportunidad de consolidar lo aprendido antes de pasar a la siguiente lección.

## Diagnóstico de habilidades y revisión final de aprendizajes

En cada manual de habilidades para la vida, hemos integrado dos tipos de evaluación diseñados para medir el progreso y el aprendizaje de las y los estudiantes en cuanto al desarrollo de sus habilidades y su comprensión de los contenidos del manual:

**1. Diagnóstico de habilidades (pre y post):** es una herramienta clave para medir el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Este diagnóstico se compone de preguntas de opción múltiple cuidadosamente seleccionadas y se puede aplicar dos veces: una vez al inicio del curso como evaluación “pre” y nuevamente al final de este como evaluación “post”.

En la sección titulada “Diagnóstico de habilidades” se brindan recomendaciones detalladas para su aplicación (Anexo 1. Diagnóstico de habilidades).

**2. Revisión final de aprendizajes:** esta herramienta se basa directamente en los contenidos de cada manual y se enfoca en medir la comprensión y aplicación de los conceptos, las actitudes y las habilidades enseñadas en el curso; se implementa al finalizar las actividades del manual e incluye preguntas de opción múltiple, preguntas de respuesta corta y escenarios de aplicación que reflejan situaciones del mundo real. Esta evaluación se puede usar para identificar conceptos que requieren revisarse de nuevo, o estudiantes que requieran apoyo adicional para comprender los contenidos del curso (Anexo 2. Revisión de aprendizajes).

## Sugerencias para implementar el manual

Como en todo curso, la medida en que las y los docentes nos involucremos con los contenidos, repercutirá en nuestra capacidad para beneficiar a las y los estudiantes. Como dice el escritor Palmer Parker, “enseñamos lo que somos”. Aquello que aprendemos e interiorizamos es parte de nuestro ser. En particular, para promover el desarrollo del pensamiento crítico es esencial modelarlo y practicarlo en las dinámicas grupales que expongan a las y los estudiantes a evaluar información nueva o argumentos.

Por ello, implementar efectivamente este manual implica un trabajo continuo para ampliar nuestra propia capacidad de pensamiento crítico, adaptar estas lecciones a nuestra realidad y evaluar cada implementación para mejorarla.

Además de todo esto, presentamos algunas sugerencias concretas para implementar las lecciones de este manual:

- Se recomienda, antes de implementar la primera lección, aplicar el **Diagnóstico de habilidades**.
- Es importante que las y los docentes revisemos la lección antes de implementarla y preparemos todos los materiales necesarios. Si surgen dudas, podemos recurrir a la bibliografía recomendada o consultar a las y los colegas docentes.
- Es fundamental prever situaciones o dificultades que podrían presentarse en la clase y pensar en respuestas posibles.
- Es clave conectar las lecciones con las situaciones cotidianas más comunes o con acontecimientos particulares que se presentan en la escuela. Reflexionar sobre su cotidianidad, ayudará a las y los estudiantes a dar sentido y significado a lo que están aprendiendo.
- Es de gran ayuda brindar a las y los estudiantes una visión general del objetivo y contenido de cada lección. No olvidemos presentar la estructura general del manual para que sepan qué esperar del mismo.
- Es recomendable brindar el tiempo suficiente para repasar y reflexionar sobre los temas. Si una lección está llevando más de lo previsto debido al interés de las y los estudiantes, recomendamos evitar cortarla o concluir de manera apresurada. Procuremos terminar la sesión en otro momento y alentar las discusiones profundas.
- Es indispensable recordar y reforzar las herramientas y estrategias estudiadas en las lecciones en diferentes momentos del día, la convivencia con las y los estudiantes es la base para que este manual pueda tener un impacto en sus vidas.
- Es indispensable atender a las señales que podrían indicarnos si las y los estudiantes necesitan más apoyo del que se espera de este curso. Si bien se abordan temas sensibles, recordemos que el carácter de este manual es preventivo.
- No dejemos de estudiar, reflexionar y revisar las lecciones implementadas e imaginar nuevas variantes; la integración y revisión de las habilidades en nuestra vida como docentes nos lleva a que formen parte de “lo que somos” para así lograr modelarlas en las y los estudiantes.

**¿Cómo  
pensamos?**

**Lección**

## Lección 1. ¿Cómo pensamos?

<b>Objetivo</b>	Identificar que el pensamiento crítico consiste en la capacidad de plantear constantemente preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos; lo cual permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.		
<b>Resumen</b>	En esta lección se introduce el concepto de pensamiento crítico.  En la primera actividad, las y los estudiantes se plantean la necesidad de cuestionar la información que reciben.  En la segunda, practican el pensamiento crítico mediante la formulación de preguntas a partir de una noticia impactante. Realizan una representación teatral para fortalecer su reflexión.  En la tercera actividad, reflexionan sobre el impacto positivo que el pensamiento crítico puede tener en su vida diaria.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Hojas y lápices



### Actividad 1. Explorando el pensamiento crítico



10 min



a) Observen la siguiente imagen con atención.



b) Si fueran parte de esta conversación ¿qué comentario harían?

- c) ¿Cuál de los personajes aplica el pensamiento crítico? Expliquen por qué lo hace y por qué no lo hace el otro.



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes diferencien entre el pensamiento basado en suposiciones o dichos y el pensamiento crítico, el cual se caracteriza por cuestionar los argumentos y analizar de manera profunda y reflexiva la información.

- Permita que sus estudiantes se expresen de forma libre, no hay una respuesta correcta. La idea es que reflexionen sobre la forma en que interactúan con la información que reciben.



## Actividad 2. Tormentas solares



30 min



- a) Lean el siguiente titular:

N

### Tormentas Solares Amenazan la Red Global de Comunicaciones

10 de noviembre de 2023

**C**ientíficos advierten sobre el inminente peligro que representan las explosiones solares para la infraestructura vital de comunicaciones en todo el mundo. Estas erupciones colosales del sol, cargadas de energía destructiva, podrían desencadenar efectos catastróficos, dañando satélites cruciales y sumiendo a la humanidad en un apagón comunicativo global.

- b) Anoten tres preguntas que les surjan al leer el titular y un aspecto que les gustaría investigar sobre el tema que aborda.
- c) Revisen “El concepto de hoy” y realicen una breve representación teatral con dos personajes diferentes, uno de ellos aplica el pensamiento crítico al leer la noticia y el otro no. El resto de los equipos deben adivinar quién lo hace y quién no.
- 
- d) Reflexionen sobre lo que implica el pensamiento crítico y para qué nos puede ayudar.



Concepto de hoy:  
**pensamiento  
crítico**

Consiste en la capacidad de plantear constantemente preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos; lo cual permite ampliar la mirada y entender que, detrás de lo que aparece a simple vista, hay muchos más aspectos por cuestionar y reflexionar.

Un supuesto es algo que consideramos real o verdadero sin tener argumentos sólidos que lo sustenten. Un hecho, por el contrario, es una verdad probada ya que no depende de prejuicios o creencias que tengamos al respecto.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes comprendan el concepto de pensamiento crítico analizando una noticia impactante. En el inciso a), se les presenta una información que debe ser evaluada y se busca que generen una opinión al respecto.

- Para la realización del inciso b), puede pedir que identifiquen los supuestos, en este caso: el dar por hecho que las tormentas solares representan un peligro, o que una falla en las telecomunicaciones podría desencadenar eventos catastróficos a nivel mundial. De esta forma, las preguntas que formulen estarán encaminadas a validarlos.

- La representación teatral es una herramienta pedagógica y lúdica que permite a las y los estudiantes la inmersión en la situación, haciéndoles protagonistas. Es también una forma de realizar una crítica o una reflexión sobre la situación representada.

- Para la reflexión final, puede guiar la discusión pidiendo a sus estudiantes que comenten cómo afectaría su vida personal el dar por hecho, sin cuestionar la información que reciben. Por ejemplo: creer en rumores sobre otra persona sin cuestionarlos puede afectar su reputación y la relación que tenemos con ella; o aceptar como amigo en redes sociales a alguien que no se conoce personalmente, y de quien no tienen información verificable, podría poner en riesgo su integridad y bienestar.



### Actividad 3. Desafío reflexivo



10 min



- a) Piensa en alguna situación cotidiana en que te encuentres ante un problema o debas tomar una decisión. Por ejemplo: decidir o no, tomar una clase de apoyo en tareas o regularización. Escribe dos formas de actuar diferentes, una donde se aplique el pensamiento crítico, y otra donde no.

Situación	Aplicando el pensamiento crítico	Sin aplicar el pensamiento crítico



- Esta actividad busca generar conciencia en sus estudiantes sobre las ventajas de aplicar el pensamiento crítico en su vida cotidiana.

## Antes de irte, recuerda...

En esta lección, exploramos el pensamiento crítico, una habilidad crucial para cuestionar, reflexionar y entender más allá de las apariencias. A través de las actividades reflexionamos sobre cómo en ocasiones podemos dar por hecho algo que no es verdad, por lo cual es muy importante plantear preguntas al respecto para tener una perspectiva más informada y amplia. También aprendimos a diferenciar situaciones donde se aplica el pensamiento crítico y situaciones donde no.



Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# La importancia del pensamiento crítico

Lección

## Lección 2. La importancia del pensamiento crítico

<b>Objetivo</b>	Identificar los beneficios del pensamiento crítico para tener una visión más objetiva de la realidad.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes sugieren qué hacer en caso de recibir un mensaje sospechoso.  En la segunda, analizan los diferentes beneficios del pensamiento crítico en situaciones cotidianas.  En la tercera actividad, identifican situaciones personales donde aplicaron el pensamiento crítico y casos donde no lo hicieron.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices



### Actividad 1. ¿Será verdad?



15 min



a) ¿Qué harían en la siguiente situación?

Pedro  
Hola, ¿Ya se enteraron que el lunes no habrá clase? 😊

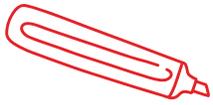
Miguel  
¡¡¡Yo no sabía!!! ¿Quién te dijo?

Pedro  
Me reenviaron el mensaje de otro grupo. Tampoco se quién lo dijo.

- b) ¿Qué pistas podrían indicar que la información es un rumor?
- c) ¿Qué consecuencias tendría difundir esta información con el resto del grupo sin verificarla?



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes reflexionen sobre la importancia de aplicar el pensamiento crítico para validar o no la información que reciben. Al analizar la información, evitan dejarse llevar por lo que dicen las demás personas.



## Actividad 2. Beneficios del pensamiento crítico



25 min



a) Lean con atención las siguientes historias:

Historia 1. Luis recibió un mensaje de texto desde un número desconocido, en el cual le informaban que era el ganador de una rifa y que debía seguir un enlace para reclamar su premio. Sin embargo, recordó que no ha participado en ninguna rifa y que era peligroso abrir enlaces desconocidos porque podrían robarnos información. Borró el mensaje y bloqueó el número desconocido.

Historia 2: La mamá de María quiere que vayan juntas a ver una película el día de su cumpleaños. María no quiere ir porque le parece que la película es aburrida, además, ese día sus amigas la invitaron a comer pizza por la tarde. Después de pensarlo bien, se dio cuenta de que si se niega a ir podría lastimar a su mamá, sobre todo, por ser el día de su cumpleaños. Además, le gusta pasar tiempo con ella y quizá resulte que la película no sea tan aburrida.

Historia 3: A Martín le gusta tanto una caricatura que sale en la televisión, que casi todas sus camisetas tienen imágenes de ella. Ayer iba de regreso a su casa y un señor en la calle le dijo que las caricaturas eran para niños pequeños, que él ya estaba grande y que debía vestirse acorde a su edad. Al principio Martín se sintió avergonzado, pero después comprendió que no daña a nadie por ver una caricatura y que es libre de vestir como le guste.

- b) Revisen “El concepto de hoy” para conocer los beneficios de pensar críticamente e identifiquen los beneficios que se vieron reflejados en cada historia.
- c) Inventen una historia corta donde un personaje se beneficie de aplicar el pensamiento crítico.
- d) Compartan sus historias con otro equipo e identifiquen qué beneficios obtuvieron los personajes.

Concepto del día:  
**importancia  
del  
pensamiento  
crítico**

Los beneficios que obtenemos al pensar críticamente tienen que ver con lo siguiente:

- Tomamos buenas decisiones y evaluamos las consecuencias: al analizar las situaciones y considerar los efectos que podrían tener nuestras acciones, elegimos lo mejor para nuestra persona.

- Somos independientes: al aprender a cuestionar la información y formar opiniones propias, generamos independencia y confianza para enfrentar otros problemas.

- No nos dejamos engañar: podemos detectar cuando alguien quiere engañarnos o influir en nuestras decisiones, incluso podemos cuestionar nuestros propios pensamientos.

- Nos llevamos bien con las demás personas: podemos entender cómo se sienten las y los otros, y apreciar las cosas desde distintas perspectivas, tenemos más empatía y cultivamos relaciones más positivas con quienes nos rodean.



- En esta actividad se proponen situaciones cotidianas en las cuales se aplica el pensamiento crítico para tomar una decisión. Sus estudiantes deben identificar los beneficios o habilidades del pensamiento crítico que permiten a los personajes tomar las mejores decisiones, sin causarse daño a las y los demás. En la historia 1, Luis obtiene el beneficio de “tomar buenas decisiones y evaluar consecuencias” y “no dejarse engañar”. En la historia 2, María se beneficia de “llevarnos bien con las demás personas”, “tomar buenas decisiones y evaluar las consecuencias”. En la historia 3, Martín logra “ser independiente”, “tomar buenas decisiones y evaluar las consecuencias” y “no dejarse engañar”.



### Actividad 3. Ejemplo personal



10 min



- a) Piensa en dos situaciones personales, una donde hayas aplicado el pensamiento crítico para tomar alguna decisión y otra donde no.

Completa la tabla.

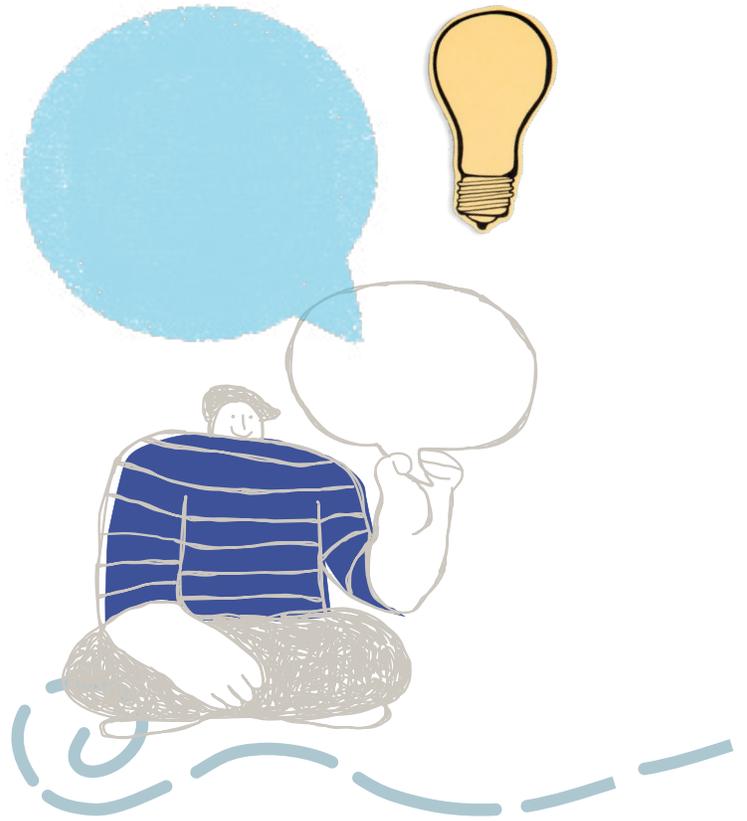
	Situación	Consecuencia
Apliqué el pensamiento crítico		
No apliqué el pensamiento crítico		



- Esta actividad tiene como objetivo que sus estudiantes identifiquen situaciones en las cuales hayan aplicado el pensamiento crítico y otras donde no lo hayan hecho, la primera con la finalidad de identificar que el pensamiento crítico es una capacidad que ya tienen, pero que pueden desarrollar, la segunda con la finalidad de buscar áreas de oportunidad para practicarlo.

## Antes de irte, recuerda...

En esta lección, exploramos la importancia del pensamiento crítico y su relación con la toma de decisiones informadas. Identificamos cuatro beneficios de desarrollar el pensamiento crítico que son muy relevantes para lograr nuestras metas (incluyendo nuestro éxito académico y profesional) y promover el bienestar personal y social (incluyendo el evitar exponernos a riesgos innecesarios que pueden perjudicar nuestra salud).



### Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

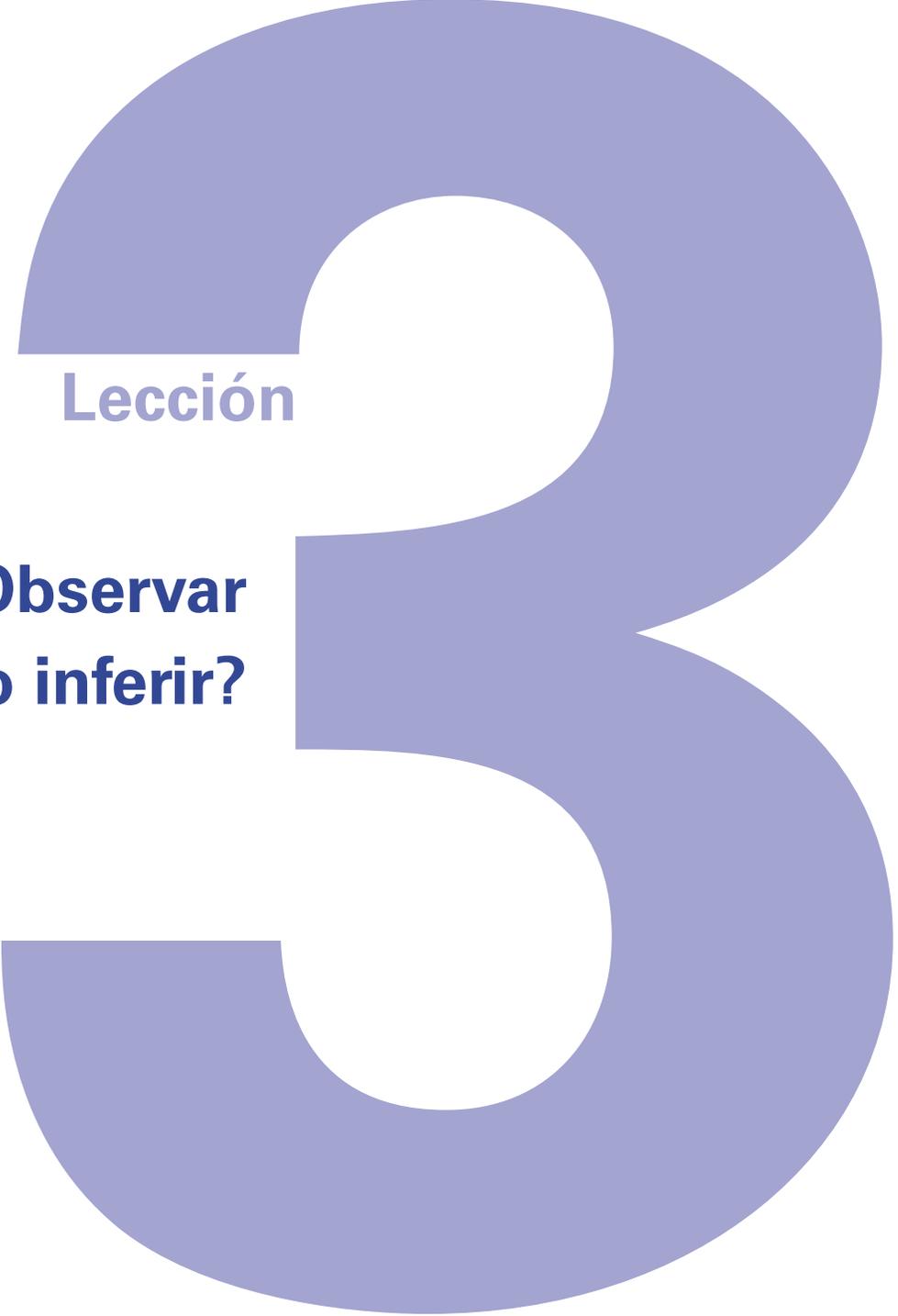
---

---

---

---

---



**Lección**

**¿Observar  
o inferir?**

### Lección 3. ¿Observar o inferir?

<b>Objetivo</b>	Distinguir entre observar un hecho de manera objetiva y hacer una evaluación del mismo hecho con base en una inferencia.		
<b>Resumen</b>	En esta lección se reconoce la diferencia entre observar e inferir.  En la primera actividad, se pide a las y los estudiantes que hagan una inferencia observando una imagen.  En la segunda, analizan un diálogo entre dos personas y diferencian quién hace observaciones y quién hace inferencias.  En la tercera actividad, realizan observaciones e inferencias sobre situaciones cotidianas a partir de la información que se les brinda.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Hojas y lápices



#### Actividad 1. ¿Sabiduría popular?



10 min



a) ¿Qué acciones observan en la siguiente imagen?



b) ¿Qué sucede en esta escena? ¿Pueden decir qué están haciendo las niñas y los niños?

c) Compartan sus respuestas con otros equipos. ¿Llegaron a la misma conclusión sobre la imagen?

Fuente: <https://www.freepik.com/free-photo/>



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes comprendan que, para sacar una conclusión, es necesario comenzar por observar. La idea es que comprendan que una observación es algo objetivo, mientras que una inferencia puede estar basada en nuestras impresiones o experiencias previas.
- De la imagen se infiere que las y los niños están jugando a las escondidas, pues se aprecia la actividad que están realizando y hay un personaje contando para dar tiempo que se escondan los otros niños.



## Actividad 2. ¿Qué le pasa a Juan?



25 min



- a) Revisen “El concepto de hoy” en el que se indican las diferencias entre observar e inferir.
- b) Lean con atención los diálogos de la siguiente conversación.

Marco: ¡Hola, Juan! ¿Cómo estás?

Juan: ¡Hola, amigo! Creo que estoy enfermo.

Marco: ¡Qué mal...! Pero, ahora que lo dices, te veo pálido y se te notan ojeras bajo los ojos.

Juan: Sí, ayer comí fuera de casa y creo que la comida me cayó mal, quizá estaba mal preparada.

Marco: ¿Ya consultaste a alguna médica o médico? Tienes la boca seca y te ves muy cansado.

Juan: No creo que sea necesario, me siento mal, pero no tengo mucho dolor, no creo que sea infección o algo grave. Quizá si tomo una siesta me sienta mejor.

- c) Indiquen cuál de las frases del diálogo es observación y cuál es inferencia.
- d) Compartan su respuesta con otros equipos y expliquen cómo diferenciaron las observaciones de las inferencias.

Concepto de hoy:  
**observar e  
inferir**

Observar implica recopilar datos objetivos y concretos sobre lo que está ocurriendo en el entorno a través de nuestros sentidos. Inferir implica llegar a conclusiones, interpretaciones o explicaciones sobre algo con base en la información disponible (observada), las experiencias previas y el razonamiento lógico. Por ejemplo, podemos inferir qué hora es al observar qué tan iluminado u oscuro está el ambiente.



- Esta actividad busca que las y los estudiantes comprendan la diferencia entre observar e inferir en una situación cotidiana. En el diálogo, Marco hace observaciones directas sobre el estado de Juan al observar el color de su piel y su semblante, mientras que Juan infiere que puede estar enfermo por lo que comió el día anterior.
- Puede ampliar la reflexión preguntando a sus estudiantes si han hecho inferencias sobre su salud o sobre sus emociones, o las de otras personas.



### Actividad 3. Comprendo las diferencias



15 min



a) Completa la siguiente tabla. Cada fila se refiere a la misma situación:

Observación	Inferencia
Hay nubes oscuras en el cielo y ha comenzado a soplar el viento.	
	Mi amigo está enojado conmigo.
El maestro nos pidió guardar nuestros cuadernos, sacar una hoja en blanco y ponerle nuestro nombre.	
	Mi mascota está enferma.
Esta persona que apenas conozco en redes está haciéndome muchas preguntas personales.	

b) Comparte tus respuestas con el grupo.



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes identifiquen situaciones cotidianas en las cuales solemos hacer inferencias a partir de observaciones de hechos, fenómenos o acontecimientos.

-La inferencia que se puede hacer al observar nubes oscuras en el cielo y viento es que va a comenzar a llover. Si observamos que nuestro amigo se porta serio, no quiere hablarnos o nos evita, pensamos que está enojado. Inferimos que el profesor nos aplicará un examen si nos pide sacar una hoja y escribir nuestro nombre. Si observamos que nuestra mascota no come, no juega o no responde a nuestros llamados, podría estar enferma. Si observamos que una persona nos hace muchas preguntas personales podemos inferir que sus intenciones no son buenas y que debemos poner atención.

## Antes de irte, recuerda...

En esta lección, aprendimos a diferenciar entre observación e inferencia, una habilidad muy importante dentro del pensamiento crítico. La observación implica recopilar información directa y objetiva, mientras que la inferencia requiere razonamiento y análisis. Al reconocer esta diferencia, podemos mejorar nuestra capacidad para analizar y comprender el mundo que nos rodea de manera más crítica y reflexiva.



### Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

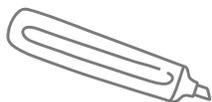
# Observar sin inferir ni juzgar

Lección



## Lección 4. Observar sin inferir ni juzgar

<b>Objetivo</b>	Describir una situación o conflicto de manera objetiva sin juzgar ni evaluar para evitar agredir a la otra persona.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes exploran la diferencia entre observar e inferir.  En la segunda, describen una misma situación sin y con inferencias.  En la tercera actividad, practican el observar sin inferir en una situación personal.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Hojas y lápices



### Actividad 1. ¿Observar o inferir?



10 min



a) Lean la siguiente historia:

Ana y Roberto van en el mismo grupo. Fueron parte del mismo equipo en un proyecto de tecnología que debían presentar al final del semestre. Una semana antes de la fecha de entrega, Ana no encontró el USB donde habían guardado todo el trabajo del proyecto. Desesperada, le envió un mensaje a Roberto: "No encuentro el USB con nuestro proyecto. Todo nuestro trabajo de este semestre está ahí. No sé qué vamos a hacer. Estoy desesperada".

b) Indiquen cuáles de las siguientes oraciones son observaciones y cuáles inferencias:

- i) Ana y Roberto trabajaron juntos en un proyecto de tecnología durante el semestre.
- ii) Ana es descuidada y no valora todo el esfuerzo que pusieron en el proyecto.
- iii) Ana no puede encontrar el USB donde se guardó el trabajo del proyecto.
- iv) Ana es una irresponsable.
- v) Ana envía un mensaje a Roberto informando sobre la pérdida del USB.



- Aproveche esta actividad para recordar la diferencia entre observar e inferir. La observación es algo objetivo, sin embargo, inferir está basado en nuestras impresiones, conclusiones, razonamiento o experiencias previas.
- Los incisos i, iii y v son observaciones. Los incisos ii y iv son inferencias.



## Actividad 2. Observar para resolver



25 min



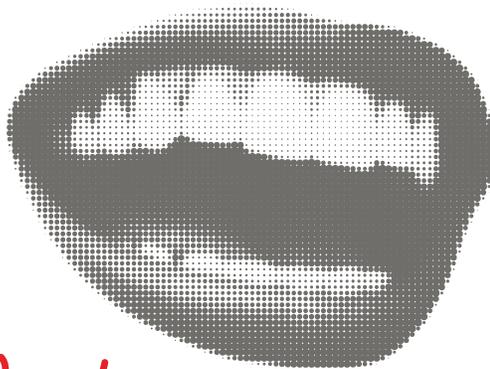
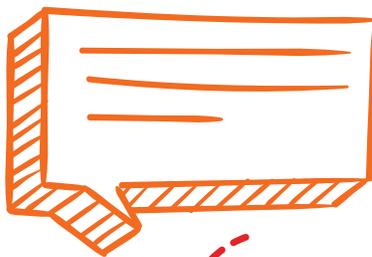
a) Analicen y completen la siguiente tabla sobre dos maneras de responder frente a un conflicto. Para observar usen los tres pasos propuestos:

Situación	Observar (describir)	Observar e inferir y juzgar
Lucía está enojada porque habían quedado de comer juntas en el recreo y Ana nunca llegó (se le olvidó). Lucía se enfrenta a Ana...	<p>(Observar): Ana, habíamos quedado de comer juntas en el recreo y no llegaste.</p> <p>(Emociones que siento) Por eso me siento molesta y frustrada.</p> <p>(Necesidad y/o petición clara) Te pido de favor que pongas más atención la próxima vez, y que en caso de no poder venir, me mandes un mensaje.</p>	
Luis enfrenta a Juan	<p>(Observar):</p> <p>(Emociones que siento):</p> <p>(Necesidad y/o petición clara):</p>	Juan, el otro día me equivoqué en un problema de matemáticas y te reíste de mí. Siempre haces lo mismo, te burlas de todo el mundo. Te sientes listo pero eres insoportable. Crees que es gracioso y lo haces para pertenecer al grupo, pero logras lo contrario.



b) Compartan sus respuestas en grupo.

c) Reflexionen: ¿Qué ayuda más, observar sin inferir u observar sin inferir ni juzgar? ¿Por qué?

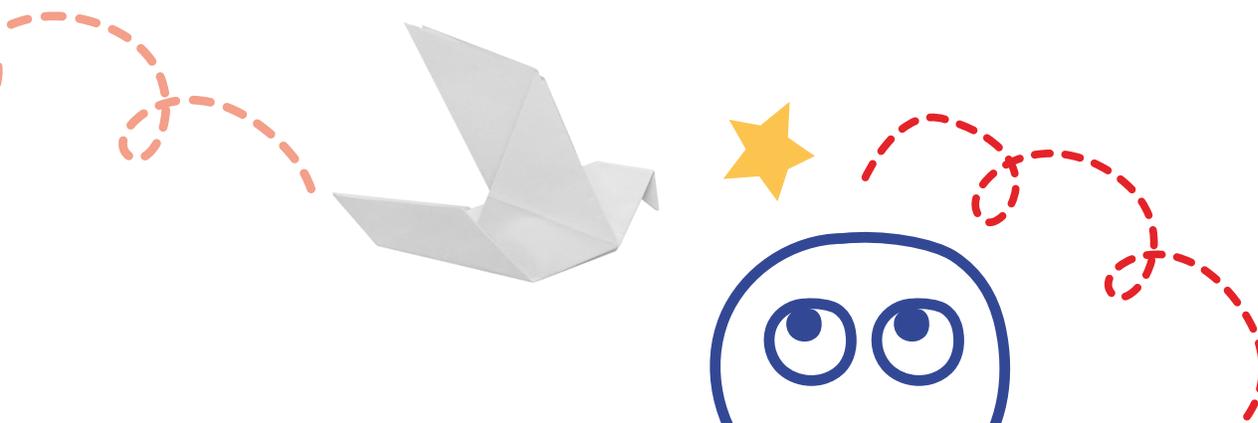


Concepto de hoy:  
**observar o describir en un conflicto**

En un conflicto, es más probable promover una solución pacífica cuando: i) sólo observamos y describimos los acontecimientos, ii) expresamos lo que sentimos y iii) hacemos una petición clara. Si inferimos, evaluamos, suponemos, juzgamos o criticamos, probablemente lograremos que la otra persona se sienta agredida y se defienda o se retire. Es importante notar que inferir no es necesariamente malo, pero sí lo es cuando nos lleva a juzgar a la otra persona o a hacer juicios de valor sobre ella.



- En este ejercicio se presentan los cuatro pilares de la comunicación no violenta de Marshal Rosenberg: describir, expresar sentimientos, expresar necesidades y hacer una petición clara. Se hace énfasis en el primer paso: observar o describir lo que ocurre se relaciona con el pensamiento crítico.
- Haga énfasis en que a ninguna persona le gusta que se infieran cosas sobre ella, ni que se le critique o juzgue. Por eso, describir sin inferencia es muy adecuado para enfrentar conflictos, poner límites o hacer una petición.





## Actividad 3. Mis conflictos



10 min



- a) Piensa en alguna situación actual que te cause estrés o en alguna petición que tengas que hacer.

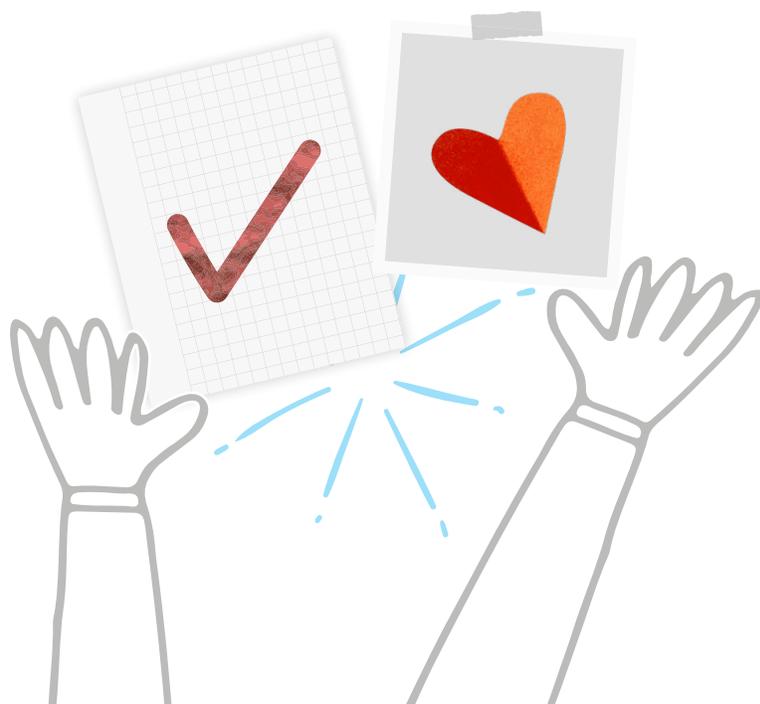
Escribe un breve guion de cómo podrías enfrentar a la otra persona usando los tres pasos que estudiamos en esta lección. Por ejemplo: Juan, el otro día te reíste y te burlaste de mí cuando fallé un penal. Eso me hizo enojar mucho. En esos momentos necesitaba tu apoyo, ¿podrías evitar hacer burlas cuando nos equivocamos en el equipo?



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes identifiquen situaciones personales en las cuales aplicarían lo aprendido. También pueden hacerlo en situaciones pasadas, reflexionando sobre lo que hicieron o cómo podrían hacerlo mejor en el futuro.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, exploramos la importancia de la observación y la descripción objetiva en la gestión de los conflictos. Practicamos el separar los hechos de las interpretaciones y juicios personales, a fin de mejorar nuestra comunicación y nuestras relaciones, abriendo así el camino hacia la resolución de conflictos de manera más efectiva y respetuosa.



**Lección**

**¿A quién le creo?**



## Lección 5. ¿A quién le creo?

<b>Objetivo</b>	Reconocer que hay fuentes de información más confiables que otras para evitar sacar conclusiones de manera apresurada.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes identifican diferentes fuentes de información y dan su opinión sobre su confiabilidad.  En la segunda, evalúan la confiabilidad de una fuente revisando quién es el autor o autora y la forma en que se presenta la información.  En la tercera actividad, reflexionan sobre la confiabilidad de las fuentes que utilizan al realizar trabajos escolares.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, plumas y papel



### Actividad 1. ¿En dónde nos informamos?

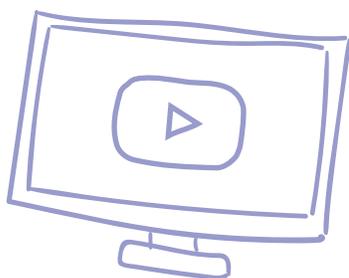
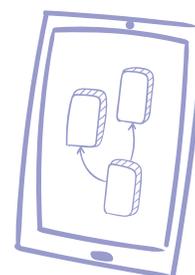
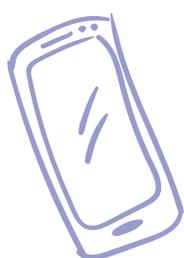


15 min



- Nombren cada uno de los medios de información que aparecen en la imagen.
- Imaginen que deben realizar una exposición sobre el calentamiento global. ¿Cuáles de las fuentes de información que se representan en la imagen consideran que son más confiables para realizar una investigación seria?

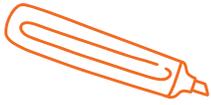




c) Compartan sus respuestas con otros equipos.



- Esta actividad tiene como objetivo que sus estudiantes identifiquen las diferentes fuentes de información con las que interactúan cotidianamente y reflexionen sobre su confiabilidad.



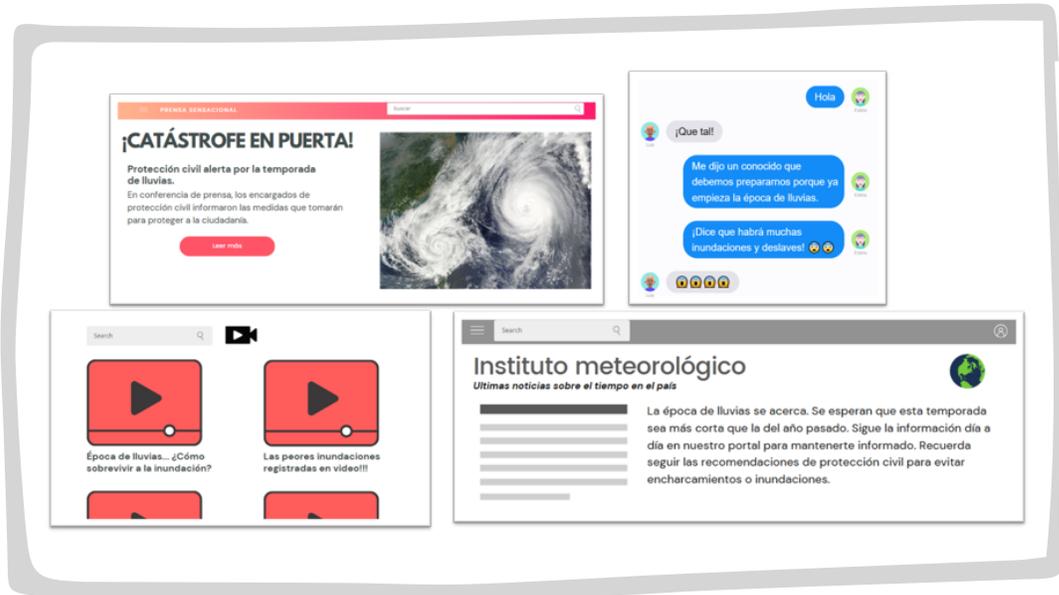
## Actividad 2. Diferentes enfoques



20 min



- a) Consideren los medios de información digital que se muestran en la imagen. Pongan atención a la información y a la manera en que se presenta.



- b) ¿Qué emociones tendrían al leer cada una de estas fuentes de información?
- c) Lean "El concepto de hoy" y revisen las características de las noticias alarmistas y noticias inventadas ("fake news").
- d) De los ejemplos que se muestran, ¿cuál consideran que representa una fuente más confiable? Escriban dos razones por las que piensan de esta forma.

.....

.....

.....



- e) ) Compartan sus respuestas y reflexionen sobre la necesidad de consultar diferentes fuentes de información antes de dar por hecho algo.

Concepto de hoy:  
**fuentes  
 confiables de  
 información**

Identificar que existen diferentes fuentes de información y saber las características que las hacen confiables, nos protege contra acciones que pueden afectarnos y evita que nos engañen fácilmente. En algunas fuentes podemos encontrar noticias imprecisas, alarmistas o noticias inventadas (fake news), que utilizan titulares exagerados para atraer nuestra atención. Los autores de estas fuentes suelen no ser profesionales en el tema, tener una mala reputación o ser anónimas. Una fuente alarmista o que reproduce noticias inventadas, nunca será confiable.

Los noticiarios serios, sitios web de universidades, gobierno o instituciones reconocidas, docentes, profesionales y libros, representan fuentes confiables de información. Algunos canales de Youtube, cuentas de Facebook o chats de Inteligencia Artificial, podrían ser fuentes no confiables. Revisa siempre qué tipo de contenido reproducen y quién es su autora o autor.



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes inferan algunas características que hacen a las fuentes de información confiables o no. La idea es que reflexionen sobre la importancia de analizar al autor o autora de la información (persona y/o institución) y la forma en la que se presenta.
- Puede ampliar la actividad pidiendo a sus estudiantes que recuerden, en sus interacciones con diferentes fuentes digitales, autoras o autores que se dediquen a generar polémica o a transmitir información engañosa, y titulares exagerados que les hayan llamado la atención.



## Actividad 3. Identifico fuentes confiables



15 min



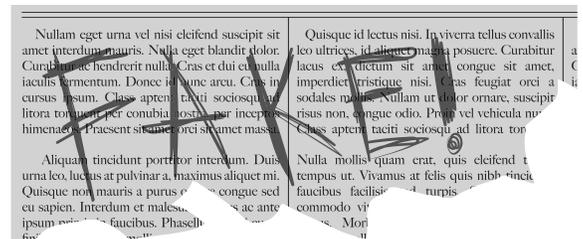
- ¿Qué fuentes de información utilizan para hacer su tarea?
- ¿Cuáles de ellas son confiables?
- ¿Qué acciones recomiendan realizar al utilizar fuentes poco confiables?



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes reflexionen sobre la confiabilidad de las fuentes de información que consultan cotidianamente.
- Oriente a sus estudiantes sobre las acciones que se pueden realizar al utilizar fuentes poco confiables cuando realizan sus actividades escolares. Por ejemplo, contrastar la información que se presenta con alguna fuente que sea confiable, o revisar el resto de información que publica la fuente para determinar si tiende a ser sensacionalista o a generar polémica.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, aprendimos que hay diferentes fuentes de información y que algunas son más confiables que otras, por lo que es importante analizarlas y no dejarnos llevar por lo primero que escuchamos o vemos. Revisamos dos características de las noticias inventadas "fake news" (títulos exagerados y autoras o autores no especializados o anónimos) y las utilizamos para evaluar la confiabilidad de las fuentes de información.



# **No todas las fuentes son confiables**



## Lección 6. No todas las fuentes son confiables

<b>Objetivo</b>	Usar una técnica para evaluar la confiabilidad de la información recibida.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, reflexionan sobre cómo podrían detectar qué fuentes difunden información falsa.  En la segunda actividad, evalúan tres fuentes digitales utilizando tres criterios.  En la tercera actividad, reflexionan sobre fuentes de información que no siempre son confiables.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices y papel



### Actividad 1. Fuentes de información falsa



10 min



- a) Lean con atención la siguiente frase anónima y digan cuál es el mensaje que intenta transmitir.

.....

La desinformación es más fácil de generar que de refutar

.....

- b) ¿Qué hacen para diferenciar entre información verídica y falsa cuando navegan en internet o en sus redes sociales?



- c) Compartan sus comentarios con otros equipos y discutan sobre las diferentes formas que tienen para detectar fuentes de información que difunden información falsa.



- Esta actividad tiene como propósito que sus estudiantes evalúen cómo actúan cuando buscan una fuente confiable de información.



## Actividad 2. Evaluando una fuente de información



25 min



- a) Revisen “El concepto de hoy” y presten atención a los criterios para evaluar la confiabilidad de una fuente de información.
- b) Imaginen que, navegando en internet, se encuentran con las siguientes notas o videos. Revisenlas con atención.
- c) Utilizando los criterios descritos en “El concepto de hoy”, completen la siguiente tabla:

**Fuente 1:**

**Fuente 2:**

**Fuente 3:**

Criterio	Fuente 1	Fuente 2	Fuente 3
1. ¿El autor o autora es confiable? ¿La fuente es seria? ¿Es una fuente primaria o secundaria?	No, el autor o autora no es confiable porque no se da un nombre completo, sólo un apodo. No sabemos quién escribió la nota.		

criterio	Fuente 1	Fuente 2	Fuente 3
2 ¿Da la información con seriedad?			Sí, cita a fuentes, está escrito con claridad y no utiliza titulares sensacionalistas.
3 ¿La información que reproduce se puede verificar en otras fuentes?		La información que ofrece no es fácil de verificar en otras fuentes.	
Evaluación de la información: confiable, bastante confiable, poco confiable, no confiables, no puedo decidir.			

d) Tomando como base la información de la tabla, decidan si la información es confiable o no (última fila de la tabla).

e) Compartan sus respuestas con otro equipo.

Concepto de hoy:  
**no todas las fuentes son confiables**

Te proponemos los siguientes criterios para evaluar una fuente de información:

1. ¿El autor es confiable? ¿La fuente es seria? ¿Es una fuente primaria o secundaria? Se puede buscar en internet quién es la autora o autor y verificar si tiene experiencia o es profesional en el área. Si es una fuente primaria, genera la información, si es secundaria, sólo la reproduce.

2. ¿Da la información con seriedad? ¿Cita fuentes, escribe con claridad y sin faltas de ortografía? Las fuentes no confiables suelen recurrir a titulares sensacionalistas o morbosos.

3. ¿La información que reproduce se puede verificar en otras fuentes? ¿Se puede encontrar la misma información en otros medios? Las fuentes confiables suelen incluir enlaces o referencias de donde obtuvieron la información.

Estos tres criterios son orientativos, es probable que encuentres situaciones en las cuales no puedas decidir si la fuente es confiable. Recuerda que tú tienes la última palabra y deberás analizar y decidir en cada caso.



- El objetivo de esta actividad es evaluar diferentes fuentes de información digitales. La fuente 1, utiliza un título exagerado y no presenta información verificable, podría catalogarse como no confiable o poco confiable. La fuente 2, es una fuente reconocida, pero el video que reproduce contiene información dudosa o que no se puede verificar, podría catalogarse como poco confiable o no puedo decidir. La fuente 3, corresponde a un diario reconocido, muestra sus referencias y usa un lenguaje claro para exponer la información. Podría catalogarse como confiable.

Notas:

---

---

---

---

---

---

---



### Actividad 3. Una palabra, una frase



15 min



a) Intenta resumir la lección, o lo que aprendiste, en una palabra o frase que tú inventes.



b) Compartan sus respuestas en grupo y escriban en el pizarrón las tres frases que más les hayan gustado.



Esta actividad tiene como objetivo que sus estudiantes reflexionen y refuercen sus aprendizajes de la lección. Puede darles ejemplos que les sirvan de guía, como: “Datos y evidencias valen más que mil palabras” o “Si no puedes verificarlo, no lo compartas”.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, reflexionamos sobre la importancia de evaluar las fuentes de información. Utilizamos tres criterios orientativos para evaluar algunas fuentes digitales y resumimos la lección con una frase de nuestra autoría. Lo más importante es que, cuando leamos una noticia o publicación, verifiquemos la fuente. En caso de no ser confiable, debemos dudar y buscar otras formas de verificar el mensaje transmitido.



**No todo es como pensamos**



**Lección**

## Lección 7. No todo es como pensamos

<b>Objetivo</b>	Identificar pensamientos que pueden distorsionar la forma de ver la realidad y generar emociones y conflictos que obstaculizan el bienestar.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes interpretan una frase célebre relacionada con el tema.  En la segunda, analizan dos casos donde los pensamientos de las y los protagonistas distorsionan la realidad (trampas de pensamiento).  En la tercera actividad, identifican un caso personal donde sus pensamientos distorsionan la percepción de la realidad.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices y colores



### Actividad 1. En tu experiencia



15 min



a) Lean la siguiente frase de Mark Twain.

.....  
Lo que te mete en problemas no es lo que no sabes, sino  
aquello que creías que sabías con certeza y que simplemente  
no es así.  
.....

b) Expliquen a qué podría referirse usando algunos ejemplos.



c) Comenten sus respuestas con todo el grupo.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes empiecen a familiarizarse con el objetivo de la lección: reconocer que nuestros pensamientos no siempre son correctos o verdaderos. Muchas veces podemos equivocarnos y ver la situación de manera distorsionada, es decir, caer en trampas de pensamiento. Esto nos puede causar problemas con otras personas o generar emociones intensas como enojo, frustración o tristeza.
- Los equipos pueden comentar respuestas profundas o superficiales. No descarte ninguna ya que todas pueden aportar al tema con diferentes ejemplos y perspectivas. Algunos ejemplos de esta afirmación se presentan en la siguiente actividad.



## Actividad 2. Historias innecesarias



25 min



a) Lean la siguiente historia:

Lía se sintió molesta y enojada con su amiga Laura. No le había respondido un par de mensajes donde le pedía la tarea de matemáticas. Se había enterado por otra persona que Laura estaría en la casa de Marcela. Eso la llenaba de celos. Pensaba: "Cuando está con Marcela, Laura nunca me responde. Yo siempre estoy pendiente de lo que necesita. Me trata como si yo no importara. Debería ser más considerada. No puedo creer que se junte con esa".

Luego de dos horas, llegó un mensaje de Laura. Lía estaba tan enojada que decidió no abrirlo. Probablemente lo hizo para mostrarle su enojo.

El mensaje decía "Perdón, amiga. Mi hermanita tuvo un accidente y salimos corriendo al hospital. Olvidé mi cel. Ya estamos en casa. Te quiero mucho".

b) Consideren la frase de Mark Twain que leyeron en la Actividad 1 y completen:

<b>El problema de Lía</b>	
<b>Trampas de pensamiento: lo que pensaba y creía con certeza qué había pasado (suposiciones, inferencias)</b>	
<b>Lo que en realidad había pasado (observación, realidad)</b>	

c) Observen la siguiente tabla y escriban una historia basada en ella:

<b>El problema de Tito</b>	Se sentía molesto con su hermano por sus comentarios. También triste y con su autoestima baja.
<b>Trampas de pensamiento: lo que pensaba y creía con certeza qué había pasado (suposiciones, inferencias)</b>	"Debería guardarse esos comentarios. Se cree súper bueno. Cree que soy un tonto"
<b>Lo que en realidad había pasado (observación, realidad)</b>	Su hermano estaba intentando ayudarlo para que mejorara en la escuela.



d) Compartan su historia con otro equipo. Comenten sobre las ventajas de no caer en las trampas de pensamiento.

Concepto de hoy:  
trampas de  
pensamiento

Son pensamientos o patrones de pensamiento que hacen juicios inexactos o suposiciones poco realistas de los acontecimientos. Por ejemplo, "Es que tú nunca me escuchas" es una trampa de pensamiento ya que es prácticamente imposible que una persona con la que convives nunca (ni una vez) te haya escuchado.

Las trampas de pensamiento intensifican emociones que son difíciles de manejar. Reconocer estas trampas es el primer paso para tener una percepción más clara y objetiva de la realidad y un mayor bienestar emocional.

Un buen consejo al respecto sería: frente a una situación cargada emocionalmente, no te creas todo lo que te dice tu mente, puedes estar en una trampa de pensamiento. Mejor averigua y pregunta.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes tomen conciencia de las trampas de pensamiento, es decir, de que nuestros pensamientos pueden engañarnos. En muchas ocasiones estas trampas pueden desencadenar emociones intensas y llevarnos a comportamientos que nos perjudiquen. También podemos actuar de maneras destructivas, lastimando nuestra persona o a otras.





### Actividad 3. Mi historia personal



15 min



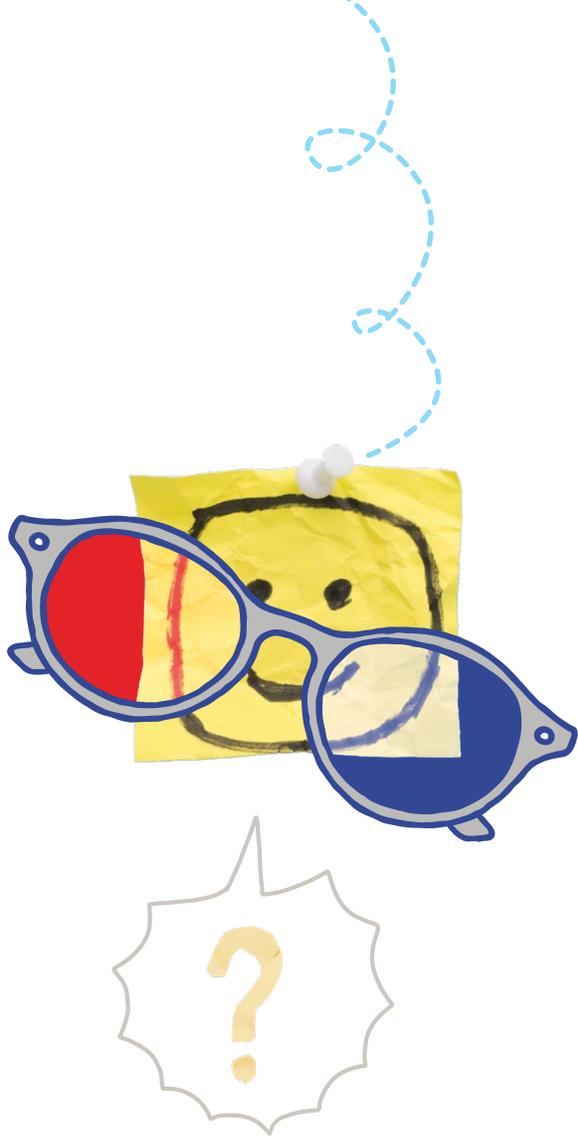
a) Recuerda una situación personal y completa la tabla.

El problema de _____	
Trampas de pensamiento: lo que pensaba y creía con certeza que había pasado (suposiciones, inferencias)	
Lo que en realidad había pasado (observación, realidad)	



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes analicen una situación personal donde sus pensamientos hayan distorsionado la realidad; es decir, donde hayan caído en una trampa de pensamiento.

- Al final, comente al grupo que las trampas de pensamiento se caracterizan por partir de una suposición (errónea) inicial de la cual podemos tener después una versión más realista. Pregunte a sus estudiantes: ¿Puede ser que tengamos suposiciones equivocadas, vivamos y actuemos acorde a ellas y que aún no nos hayamos dado cuenta? La respuesta es sí. Este sería el caso de un enojo con un amigo o amiga donde no ha habido tiempo para platicar y corroborar nuestro punto de vista o la otra versión y perspectiva.



*Antes de irte, recuerda...*

En esta lección, exploramos cómo, al caer en trampas de pensamiento, se distorsiona nuestra percepción de la realidad, afectando nuestras emociones, relaciones y bienestar. Al ser conscientes de estos patrones de pensamiento, podemos aprender a cuestionarlos y a tener una visión más equilibrada y objetiva de la realidad.

Notas:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

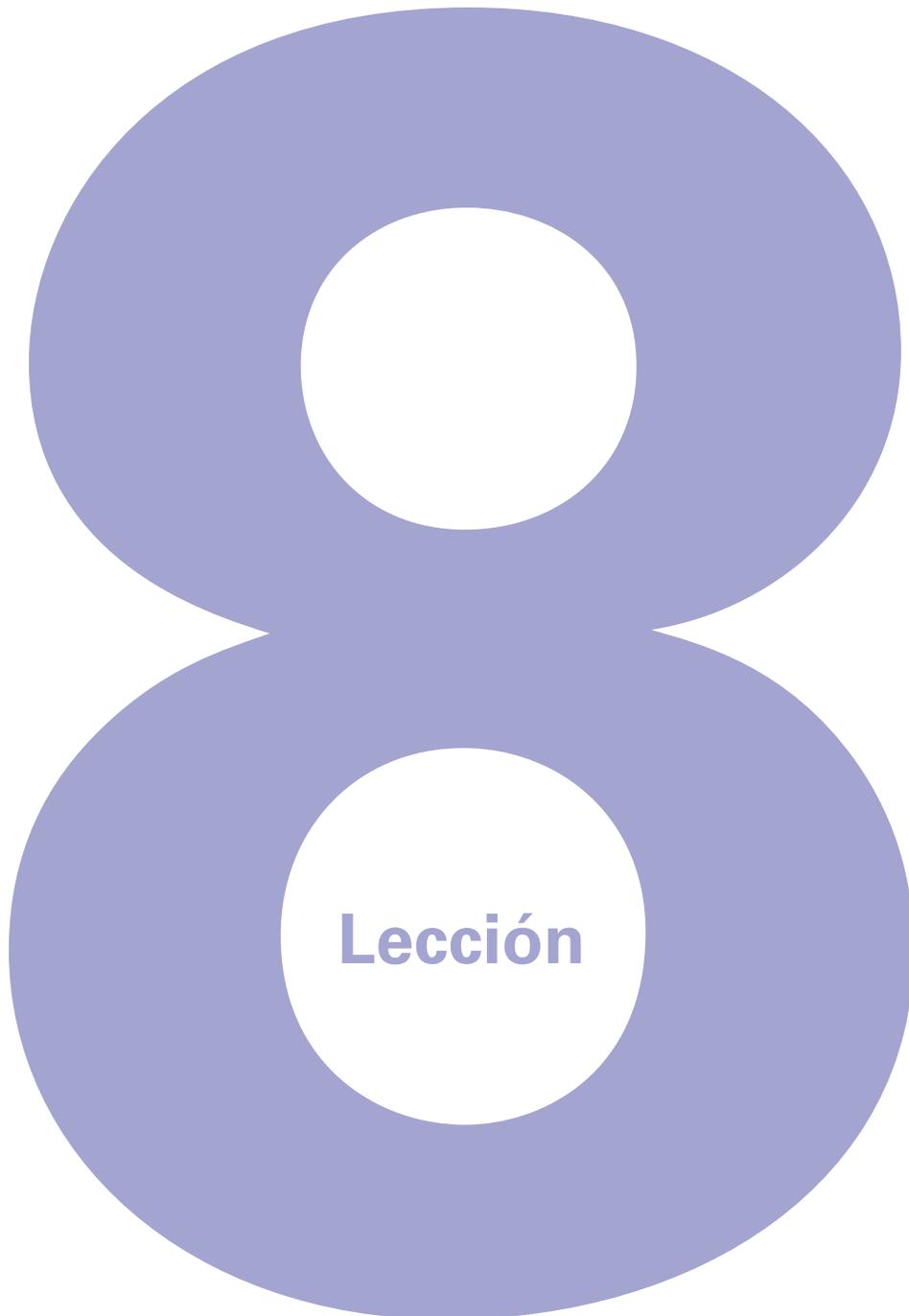


---



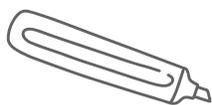
---

# Observar nuestros pensamientos



## Lección 8. Observar nuestros pensamientos

<b>Objetivo</b>	Identificar algunos tipos de pensamientos disfuncionales y sesgos comunes.		
<b>Resumen</b>	<p>En la primera actividad, las y los estudiantes analizan la relación entre pensamiento y emoción.</p> <p>En la segunda, realizan fichas y plasman los tipos de trampas de pensamiento más comunes.</p> <p>En la tercera actividad, analizan los pensamientos disfuncionales en una situación personal.</p>		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, colores y hojas blancas



### Actividad 1. ¿Qué nos dice la frase?



10 min



a) Completen la siguiente tabla:

Situación	Pensamientos que tengo	Emoción/emociones que siento
Juan no me saludó.	Juan no me saludó porque está enojado conmigo y ya no quiere ser mi amigo.	
	Nunca saluda. Es un insoportable. Se siente superior.	
	Seguro no me vio.	
	Se le veía preocupado, ¿le habrá pasado algo?	
	¿Será porque el otro día llegué tarde? ¿Qué tal si ahora todos me ignoran?	

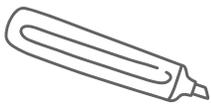
**Ayuda:** Algunas emociones que puede usar son ansiedad, empatía, enojo, tristeza, indiferencia, tranquilidad, desesperación, furia, preocupación.

b) ¿Cuáles consideran que son trampas de pensamiento?

c) ¿Qué conclusiones pueden sacar de este ejercicio?



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes reconozcan que los pensamientos tienen una influencia directa en lo que sentimos, ya que frente a una misma situación podemos experimentar diferentes emociones de acuerdo a cómo la interpretemos.
- Aunque puede haber otras respuestas, las soluciones de los incisos podrían ser: tristeza//enojo//tranquilidad//empatía, preocupación// ansiedad, desesperación.
- Los casos 1, 2 y 4 son trampas, ya que exageran o son poco realistas respecto a la situación planteada. Estos pensamientos pueden causar emociones difíciles.



## Actividad 2. Tarjetas de trampas de pensamiento



30 min



- Revisen las trampas de pensamiento más comunes de “El concepto de hoy”.
- Elijan dos trampas de pensamiento. Tomen dos mitades de una hoja. De un lado de una de las mitades escriban una trampa de pensamiento y un símbolo, logo o dibujo que la represente. Del otro lado, escriban dos ejemplos de esa trampa. Hagan lo mismo con la otra trampa de pensamiento usando la otra mitad de la hoja.
- Júntense con otro equipo y traten de adivinar las trampas de pensamiento que eligieron leyendo únicamente el lado de los ejemplos.

Concepto de hoy:  
**principales  
 trampas de  
 pensamiento**

Algunos de las trampas de pensamiento en las cuales solemos caer y que sesgan o distorsionan nuestra percepción de los acontecimientos son:

**Pensamiento en blanco y negro:** ver las cosas de manera extrema. Pensar en las cosas como buenas o malas, nunca o siempre, todo o nada, amigos y enemigos; por ejemplo: pensar que alguien nunca te escucha o que siempre molesta.

**Gafas oscuras:** concentrarse en la parte negativa de las cosas; por ejemplo: no te gusta la clase de español porque solo te concentras en los errores que cometiste y tus bajas calificaciones.

**Adivinación:** hacer predicciones de lo que va a ocurrir sin tener suficiente evidencia; por ejemplo: reprobaste el primer examen de matemáticas y piensas que no vas a aprobar esa materia.

**Juego de culpas:** culpar a otras personas por cosas que son tu responsabilidad; por ejemplo: obtuviste una baja calificación y culpas al profesor de que es injusto contigo.

**Brocha gorda:** juzgar algo o alguien en una única experiencia; por ejemplo: conociste a alguien de otro estado y te pareció muy arrogante. Ahora piensas que todos los de ese estado son arrogantes.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes se familiaricen con las principales trampas de pensamiento.

- Existen varias trampas de pensamiento, a veces llamamos pensamientos disfuncionales. Aquí solo mostramos las que consideramos más importantes y comunes para las y los adolescentes. Reconocerlos es la base para cuestionarlos.



## Actividad 3. Mi historia personal



10 min



- a) Recuerda una situación personal en la que hayas sentido una emoción intensa y completa:  
Breve descripción de la situación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b) Pensamientos que tenías \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) Emociones que sentías: \_\_\_\_\_
- d) ¿Puedes identificar alguna trampa de pensamiento? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- El objetivo de esta actividad es que las y los estudiantes reflexionen sobre una situación personal para que empiecen a identificar sus trampas de pensamiento. Recuérdele que las trampas que presentamos son solo algunas, y por lo tanto se vale responder ninguna en el inciso d). Por otro lado, si los pensamientos distorsionan o exageran la situación, entonces son trampas de pensamientos, aunque no correspondan a ninguna de la lista.

### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, exploramos con más profundidad las trampas de pensamiento, incluyendo una lista de las más comunes. No obstante, esta lista es incompleta. Si un pensamiento es exagerado o poco realista, entonces es una trampa de pensamiento. Estas originan que nos sintamos mal y que caigamos en acciones destructivas. Aprender a identificarlas es un gran paso para mejorar nuestro bienestar emocional y el logro de nuestras metas.



# Cuestionar nuestros pensamientos



**Lección**

## Lección 9. Cuestionar nuestros pensamientos

<b>Objetivo</b>	Aplicar el pensamiento crítico para cuestionar y analizar la veracidad de los pensamientos disfuncionales como estrategia para regular las emociones.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes repasan el concepto de trampas de pensamiento.  En la segunda, cuestionan pensamientos en diferentes situaciones usando evidencia.  En la tercera actividad, cuestionan pensamientos en una situación personal.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, colores y hojas blancas



### Actividad 1. ¿Qué nos dice esta imagen?



10 min



a) Observen y describan la imagen.



b) ¿Qué representa? Piensen en lo que estudiamos en la lección anterior sobre las trampas de pensamiento.



- Las imágenes suelen ser muy poderosas para recordar lo que estudiamos. Esta imagen representa a una persona que se encuentra en una trampa de pensamiento (el pozo): no puede salir, no puede ver más allá de la trampa y se siente atrapada y sin esperanza.
- Comente al grupo que, cuando estamos en una trampa de pensamiento, es difícil reconocerlo. Esta lección nos ayudará a identificar estas trampas. También recuérdelos que las trampas de pensamiento, a menudo disparan emociones difíciles.



## Actividad 2. Cuestionar pensamientos



5 min



a) Imaginen que Laura les comenta:

Estoy furiosa. Mi mamá me regañó porque no limpié mi cuarto. Yo siempre soy la mala del cuento. Mi hermano Rafa siempre es el chico bueno.

b) Escriban tres preguntas que le harían a Laura para verificar si lo que dice es cierto o si está exagerando.

c) Analicen la siguiente tabla. Con la información qué contiene, escriban un consejo de amiga o amigo a Laura:

Pensamiento	Evidencia a favor	Evidencia en contra	Consejo de una buena amiga o amigo
Yo siempre soy la mala del cuento. Mi hermano Rafa siempre es el chico bueno. Emoción: enojo	- Me dijo "qué mala eres". - Me dijo "tu hermano ya lo hizo".	- Nunca dijo explícitamente que yo soy la chica mala y Rafa el bueno. - A mi hermano también lo regaña cuando no lo hace. También lo regaña cuando hace algo malo. - Muchas veces me felicita cuando hago algo bueno.	Sí. Cita a sus fuentes, está escrito con claridad y no utiliza titulares sensacionalistas.

d) ¿Puedes identificar alguna trampa de pensamiento? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e) Elijan uno de los siguientes casos y completen la tabla. Imaginen e inventen las columnas de evidencia a favor y en contra.

- Marco tuvo una discusión con su mejor amigo y piensa: "Ahora él me odia y nunca volveremos a hablar".
- En un recital, Ana tocó mal algunas notas. A pesar de los aplausos finales, piensa: "seguro a la mayoría le pareció horrible".
- Sofía tiene que dar una presentación la próxima semana y piensa: "Voy a tartamudear y todos se van a reír de mí".
- Valentina entrega su tarea tarde y piensa: "es culpa del profesor por darnos tanto trabajo".
- Javier escucha una canción de un género musical que no suele escuchar y no le gusta. Piensa: "todo ese género musical es terrible"

Pensamiento	Evidencia a favor	Evidencia en contra	Consejo de una buena amiga o amigo

d) Compartan y comenten sus respuestas con otro equipo.

*Notas:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Concepto de hoy:  
**cuestionar  
los  
pensamientos**

Una forma de reconocer las trampas de pensamiento es convertirnos en “científicas o científicos de los pensamientos”, esto significa identificarlos y luego cuestionarlos, para ello, primero buscamos evidencias o pistas. A veces la evidencia los apoya, pero otras veces los contradice. Con toda la evidencia podemos verificar si el pensamiento es correcto o si distorsiona la realidad (trampa de pensamiento), si ocurre esto último, podemos usar la evidencia para dar una versión más realista de la situación y esto ayuda a disminuir la intensidad de la emoción que acompaña a la trampa de pensamiento.



- El objetivo de este ejercicio es que sus estudiantes se introduzcan en el complejo procedimiento de identificar y cuestionar los pensamientos.
- En la última columna de la tabla sus estudiantes pueden practicar el mirar las cosas de una manera diferente, o desde otra perspectiva. De esta manera pueden cambiar sus pensamientos y emociones. Esta poderosa técnica de regulación emocional se llama reformulación cognitiva.



### Actividad 3. Mis pensamientos



10 min



a) Recuerda una situación personal emocionalmente cargada y completa la tabla:

Pensamiento	Evidencia a favor	Evidencia en contra	Consejo de una buena amiga o amigo



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes reflexionen sobre una situación personal para que empiecen a identificar las trampas de pensamiento para cuestionarlas y reformularlas. Considere que puede ser un ejercicio complicado que deben practicar para dominar. Al principio pueden empezar con situaciones pasadas, pero luego podrán hacerlo en situaciones presentes.

### *Antes de irte, recuerda...*

A través de la búsqueda y análisis de evidencia, aprendimos una herramienta poderosa para cuestionar nuestros pensamientos. Esta no solo mejora el desarrollo de nuestro pensamiento crítico, sino también nuestra capacidad para regular nuestras emociones. Recordemos que la clave no está en evitar tener trampas de pensamiento, sino en aprender a enfrentarlas con una mente crítica y abierta, siempre buscando la verdad detrás de nuestras percepciones.



10

## **Pensamiento crítico en acción**

**Lección**

## Lección 10. Pensamiento crítico en acción

<b>Objetivo</b>	Utilizar el pensamiento crítico para evaluar la veracidad de alguna teoría o situación que genera controversia.		
<b>Resumen</b>	En la primera actividad, las y los estudiantes evalúan qué tan sana es su alimentación.  En la segunda, indagan sobre el tema de la buena alimentación y revisan su evaluación con argumentos más sólidos.  En la tercera actividad, recapitulan sobre algunas experiencias y temas del manual.		
<b>Duración</b>	50 minutos	<b>Materiales</b>	Lápices, colores y hojas blancas



### Actividad 1. ¿Cómo es mi alimentación?



10 min



a) Evalúa cómo es tu alimentación del 1 a 10, donde 1 es una alimentación muy mala y 10 es muy sana.



b) Compartan sus evaluaciones y argumentos.

c) Discutan, ¿en qué se basaron para realizar la evaluación?, ¿qué tan confiable es esa evaluación?



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes puedan reconocer qué tan confiable es su evaluación sobre su alimentación. Si alguien sabe de nutrición, probablemente su evaluación sea más sólida. Pero en general, van a concluir que necesitan información extra para establecer parámetros de evaluación más confiables y contrastarlos con su alimentación actual. Es decir, usar el pensamiento crítico para no engañarse con una evaluación rápida y superficial.



## Actividad 2. Tipos de dietas



30 min



a) Revisen las principales características de tres dietas conocidas:

Dieta	Descripción	Impacto en la salud
Mediterránea	Alta en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, aceite de oliva. Consumo moderado de pescado y mariscos. Limita carnes rojas y lácteos.	Beneficia la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer; promueve mayor longevidad.
Vegetariana	Incorpora alimentos de origen vegetal. Excluye carne de res, pescado y aves. pueden incluir lácteos y huevos.	Puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, ciertos cánceres y diabetes tipo 2. Requiere planificación para evitar deficiencias nutricionales.

Dieta	Descripción	Impacto en la salud
Paleo	Inspirada en la dieta de los cazadores-recolectores. Incluye carnes magras, pescados, frutas, verduras, frutos secos y semillas. Excluye alimentos procesados, granos, legumbres y lácteos.	Sus defensores argumentan que mejora la salud al eliminar alimentos procesados. Hay controversias por la exclusión de granos enteros y legumbres, asociados con beneficios para la salud.

- b) Anoten algunas dudas o preguntas que les surgen al revisar esta información.

---



---

- c) Nombren alimentos que consumen habitualmente y luego anótenlos en el espacio correspondiente:

Alimentos que se incluyen en las tres dietas:

manzana, \_\_\_\_\_

Alimentos que se incluyen en una o dos de las dietas:

pescado, \_\_\_\_\_

Alimentos que no se incluyen en ninguna de las dietas:

refrescos, \_\_\_\_\_



- d) Con base en esta reflexión, ¿cambiarían su evaluación del inciso a de la Actividad 1? Den nuevos argumentos que la apoyen.

---



---



- e) Compartan sus respuestas con sus compañeras y compañeros.

Concepto de hoy:  
**pensamiento  
crítico  
en acción**

El pensamiento crítico nos permite ir más allá de las apariencias y las opiniones populares para buscar la verdad basada en evidencias y hechos. Es una herramienta esencial cuando nos enfrentamos a teorías o situaciones controvertidas, que, si bien puede ser que no exista una sola verdad, nos permite tomar una postura que podemos argumentar y defender.



- El objetivo de este ejercicio es que las y los estudiantes empiecen a usar el pensamiento crítico en situaciones complejas, donde hay múltiples visiones y puntos de vista, y donde la verdad absoluta no existe. Sin embargo, el informarnos con fuentes confiables, analizar la información, compararla y adoptar un punto de vista propio que se pueda argumentar y defender, es una habilidad clave en este mundo.
- Puede ocurrir que haya controversias sobre la ubicación de algunos alimentos, en ese caso, puede intervenir con lo que sabe o dejar las preguntas y dudas para investigarlas en otro momento.

*Notas:*

---

---

---

---

---



### Actividad 3. Mi experiencia con el pensamiento crítico



20 min



a) Escribe una anécdota, experiencia o reflexión sobre lo aprendido en este manual.

.....  
.....  
.....  
.....



b) Comparte tu respuesta con todo el grupo.



- El objetivo de esta actividad es que sus estudiantes reflexionen sobre una situación personal o experiencia relacionada con el contenido del manual.
- Aproveche las intervenciones de sus estudiantes para recuperar y recordar los temas del manual.
- Termine agradeciendo a las y los estudiantes por su esfuerzo. Si dispone de tiempo, pida que piensen en alguien a quien quisieran agradecer y por qué desean hacerlo.

#### Antes de irte, recuerda...

En esta lección, aprendimos que el pensamiento crítico nos ayuda a navegar en la incertidumbre de aquellos temas complejos, que generan controversias y numerosos puntos de vista. Para ello es conveniente ser conscientes de nuestras creencias y prejuicios, buscar información en fuentes confiables, analizar hechos, compararlos y tomar una postura a partir de la reflexión, que podamos defender.



# Anexo 1

## Diagnóstico de habilidades

El **Diagnóstico de habilidades** está diseñado para que las y los estudiantes lo realicen antes de comenzar a implementar las lecciones del manual, ya que es una herramienta clave para medir su nivel de habilidades al inicio del curso y para rastrear su progreso a lo largo del mismo. Se sugiere realizarlo solamente si se planea desarrollar todas las lecciones del manual.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar el diagnóstico y, posteriormente, lo incluimos en un formato que se puede imprimir y brindar a las y los estudiantes.

### Recomendaciones para la implementación del diagnóstico



**Duración del diagnóstico:** 20 minutos



#### **Materiales:**

- Diagnóstico de habilidades impreso para cada estudiante (Diagnóstico de pensamiento crítico)
- Lápices para cada estudiante

#### **Procedimiento:**

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla, calcular nuestros propios resultados y revisar la interpretación de los mismos. Esto nos ayudará a familiarizarnos con las preguntas y con la manera de calcular e interpretar el diagnóstico. A su vez, esto nos permitirá prever y responder cualquier duda que puedan tener las y los estudiantes.  
  
Antes de empezar, es fundamental explicar a las y los estudiantes el propósito del diagnóstico, además de comunicar que se trata de una herramienta que nos ayudará a conocer su nivel de desarrollo de habilidades en esta área y a saber el estado actual del grupo. Es importante que las y los estudiantes sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación, que sólo serán leídas por su docente y que serán anónimas.
2. Es indispensable asegurarnos de que las y los estudiantes tengan un
3. lugar tranquilo y sin distracciones para realizar el diagnóstico.
4. Es fundamental que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar el diagnóstico, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado el diagnóstico, calcularán sus resultados y los escribirán claramente en el diagnóstico, dando paso a la interpretación de los mismos. Podemos sugerirles que escriban una reflexión personal sobre su diagnóstico en algún cuaderno de trabajo que vayan a destinar a las actividades de este manual.
7. Al finalizar la aplicación, es importante recoger las hojas del diagnóstico con las respuestas y, posteriormente, realizar un promedio con los puntajes de todo el grupo para conocer su nivel de pensamiento crítico. Los resultados de la evaluación nos ayudarán a determinar el nivel de habilidades de las y los estudiantes al inicio del programa. Esta información es importante para planificar la enseñanza y para identificar las áreas en las que las y los estudiantes necesitan más apoyo. En caso de que las autoridades de la escuela quieran usar el Diagnóstico de habilidades, deberán explicar a las y los estudiantes qué alcances tendrá la evaluación, quiénes podrán conocerla, y cómo se cuidarán sus datos personales.
8. Asimismo, es fundamental reconocer que este instrumento es un diagnóstico, es decir, es solo una fotografía del momento, no es algo inamovible o no modificable. Por lo tanto, es solo un punto de partida para trabajar el tema con las y los estudiantes.

Al finalizar las lecciones del manual, recomendamos volver a aplicar el Diagnóstico de habilidades e invitar a cada estudiante a comparar sus resultados para notar si mejoró su puntaje. Como docentes, podemos comparar el promedio para saber qué cambios experimentó nuestro grupo en el desarrollo de este manual.

## Diagnóstico de pensamiento crítico<sup>2</sup>

Fecha\_\_\_\_\_

Escuela\_\_\_\_\_

Grupo\_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación, te presentamos una lista de afirmaciones. Lee cada oración cuidadosamente y señala qué tan frecuentemente te sientes o actúas de la manera descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor responde cada pregunta de la manera más honesta posible.

Tus respuestas son confidenciales y anónimas, lo cual significa que sólo la persona que está facilitando este programa tendrá acceso a tus respuestas; la hoja que entregues no llevará tu nombre.

		Nunca	Algunas veces	Siempre
1	Yo opino como pienso.			
2	Llego a una conclusión razonable sobre un tema, pese a tener algún pensamiento negativo hacia algo o alguien.			
3	Tengo una posición neutra para analizar mi opinión y la de las demás personas.			
4	Cuido mi manera de pensar y no me dejo influenciar por ciertos pensamientos negativos			
5	Es importante lo que opino sobre un tema y a la vez expreso mi manera de pensar.			
6	Mis pensamientos negativos no influyen en mi propia opinión.			
7	Reflexiono acerca de mis propios pensamientos y los pongo en duda.			

		Nunca	Algunas veces	Siempre
8	Trato de tener una disposición general a pensar críticamente.			
9	No todo lo que se dice en clase, lo que está en los libros o lo que dicen mis docentes es correcto.			
10	Yo sé cuándo dudar de una opinión o punto de vista.			
11	Pongo en duda ciertas opiniones que la mayoría acepta como ciertas.			
12	Expreso mi manera de pensar y no me guío por sentimientos.			
13	Trato de buscar la verdad, antes de tener la razón.			
14	La opinión del grupo no afecta mi propia opinión.			
15	La información que brindan los periódicos y los noticieros muchas veces no es confiable.			

### Interpretación de respuestas

Este diagnóstico es una herramienta que te ayudará a conocer tu nivel de pensamiento crítico. El pensamiento crítico es la capacidad permanente para hacer preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos, lo que permite ampliar la mirada y entender que detrás de lo que se ve como aparente, hay muchos más aspectos para cuestionar y reflexionar.

2. Adaptada de Cirilo Flores, D.J. e Hinojosa Centeno, R.A. (2019). Relación del pensamiento crítico y habilidades sociales en los adolescentes de la Institución Educativa Privada-Lima. Tesis de licenciatura en psicología. Universidad Peruana Los Andes.

### ¿Cómo calcular tus resultados?

Para calcular tus resultados, debes sumar los puntajes de todas las preguntas, con la siguiente codificación:

Nunca	1
A veces	2
Siempre	3

### ¿Cómo interpretar tus resultados?

Los resultados de la evaluación se interpretan de la siguiente manera:

- **Puntaje entre 34 y 45:** tienes un nivel alto de pensamiento crítico. Eres capaz de analizar información de distintas fuentes de manera crítica, examinar distintos puntos de vista, contrastar hechos, evidencias y opiniones, y tomar tus propias decisiones.
- **Puntaje entre 16 y 30:** tienes un nivel medio de pensamiento crítico. Eres capaz de analizar distintas fuentes de información de manera crítica para tomar tus propias decisiones.
- **Puntaje menor a 15:** tienes un nivel bajo de pensamiento crítico. Es posible que tengas dificultades para analizar críticamente la información que recibes para tomar tus propias decisiones. La buena noticia es que puedes fortalecer tu pensamiento crítico, a través de realizar reflexiones y prácticas como las que estarás trabajando en este curso.

# Anexo 2

## Revisión final de aprendizajes

La **Revisión final de aprendizajes** está diseñada para que las y los estudiantes la realicen al finalizar todas las lecciones del manual y es una herramienta para evaluar si han logrado comprender los conceptos esenciales del curso.

En esta sección, compartimos una serie de recomendaciones para implementar la evaluación y, posteriormente, la incluimos en un formato para imprimir de modo tal que las y los estudiantes puedan realizarla.

### **Recomendaciones para la implementación de la Revisión final de aprendizajes**



**Duración del diagnóstico:** 20 minutos



**Materiales:**

- El documento Revisión final de aprendizajes, impreso para cada estudiante
- Lápices para cada estudiante

### **Procedimiento:**

1. Las y los docentes debemos leer la evaluación detenidamente antes de aplicarla. En este manual hemos incluido una versión de la misma con las respuestas correctas, o bien con ejemplos cuando se trata de preguntas abiertas. Además, hemos incluido una versión sin respuestas para imprimir y brindar a las y los estudiantes.
2. Antes de empezar la Revisión final de aprendizajes, debemos explicar a las y los estudiantes que el propósito de esta actividad es identificar si los conceptos clave del manual quedaron claros o si hay dudas. Es importante que sepan que sus respuestas no están asociadas a ninguna calificación y que sólo serán leídas por su docente.
3. Es fundamental procurar que las y los estudiantes tengan un lugar tranquilo y sin distracciones para realizar la revisión final de aprendizajes.
4. Es indispensable que las y los estudiantes entiendan claramente las instrucciones. Si es necesario, destinemos más tiempo para explicarlas.

5. Al aplicar la Revisión final de aprendizajes, es importante brindar a las y los estudiantes el tiempo necesario para completarlo. Procuremos ser pacientes y tomemos en cuenta que hay estudiantes que podrían necesitar más tiempo que el resto del grupo.
6. Una vez que las y los estudiantes hayan completado la Revisión final de aprendizajes, pueden entregar sus respuestas.
7. Al revisar las respuestas, es importante identificar si hay estudiantes que han salido con una calificación baja o si hay preguntas que se han respondido incorrectamente en varios casos. Podemos organizar una sesión con las y los estudiantes para repasar aquellos temas donde identificamos errores comunes y también podemos hablar en privado con quienes obtuvieron un puntaje bajo para realizar una estrategia conjunta que les permita continuar trabajando los elementos del Manual.

## Revisión final de los aprendizajes

(Versión con respuestas para las y los docentes)

**Instrucciones:** a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. De las siguientes acciones, identifica aquellas que estén relacionadas con el concepto de pensamiento crítico:
  - a) Plantear preguntas
  - b) Identificar creencias
  - c) Evaluar hechos
  - d) Aceptar supuestos
2. De la siguiente lista, identifica los incisos que hacen referencia a los beneficios de desarrollar el pensamiento crítico.
  - a) Llevarnos mejor con otras personas.
  - b) Pensar igual que todos los demás.
  - c) Ser más creativos.
  - d) Desarrollar opiniones propias e independientes

3. Relaciona cada concepto con su definición correspondiente, escribiendo la letra de la definición dentro del paréntesis.
- |             |     |   |
|-------------|-----|---|
| a) Observar | ( ) | 1. Sacar una conclusión respecto a algo con base en una interpretación. |
| b) Inferir  | ( ) | 2. Reunir datos concretos sobre eventos del entorno.                    |
4. De los siguientes enunciados, identifica cuáles son inferencias (I) y cuáles son observaciones (O) escribiendo la letra correspondiente dentro del paréntesis.
- Javier quedó de reunir las aportaciones de todo el equipo en un solo archivo. (.....)
  - Todo el equipo mandó su trabajo a tiempo. (.....)
  - Javier no respondió si había recibido nuestra parte del trabajo. (.....)
  - Nos preocupamos mucho pensando si el trabajo estaría completo para la entrega. (.....)
5. La información que está disponible en internet (por ejemplo en canales de YouTube o que proviene de Chat GPT) es confiable y certera.
- a) Verdadero                              b) Falso
6. Escribe dos criterios que puedas emplear para decidir si una fuente de información es confiable.
- Si se puede verificar en otras fuentes, a través de algún enlace o referencia.
  - Si se trata de una fuente primaria, en la que es posible identificar al autor/a claramente.
7. Las trampas de pensamiento contribuyen a generar interpretaciones poco realistas de una situación.
- a) Verdadero                              b) Falso
8. Ver las cosas “en blanco y negro”, de manera extrema, es una manera objetiva de evaluar una situación.
- a) Verdadero                              b) Falso

9. Identifica el paso que NO corresponde con cuestionar nuestros propios pensamientos:

- a) Identificar la evidencia a favor de lo que pensamos
- b) Centrarnos únicamente en la emoción que nos provoca
- c) Reconocer la evidencia en contra de nuestras ideas
- d) Evaluar la evidencia para dar una versión más realista de la situación

10. Lee el siguiente texto, analiza qué tan críticamente está pensando la persona en cuestión, y elige la respuesta que consideres apropiada.

Me he dado cuenta de que últimamente no estoy durmiendo bien. Analizando la situación, identifico que es posible que se deba a que por las noches estoy viendo una serie que me deja alterada, además de que estoy preocupada por los exámenes finales. ¿Será eso? Necesito buscar más información para saber qué podría ayudarme a dormir mejor pues eso me está afectando en la escuela, con mis amigos y con mi familia.

- a) La persona del relato está pensando de manera crítica, analizando hechos y buscando información en fuentes confiables.
- b) La persona del relato está pensando de manera parcialmente crítica; analiza algunos hechos, pero le falta contrastar evidencia.
- c) La persona del relato no está pensando de manera crítica, solo está haciendo inferencias a partir de prejuicios y creencias.

## Revisión final de los aprendizajes

(Versión para las y los estudiantes)

Fecha\_\_\_\_\_

Escuela\_\_\_\_\_

Grupo\_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación, te presentamos algunas preguntas sobre las lecciones de este manual. Lee cada una y responde lo que consideres adecuado, conforme a los contenidos revisados en las lecciones. Puedes elegir más de una opción en algunas de las preguntas.

1. De las siguientes acciones, identifica aquellas que estén relacionadas con el concepto de pensamiento crítico:
  - a) Plantear preguntas
  - b) Identificar creencias
  - c) Evaluar hechos
  - d) Aceptar supuestos
  
2. De la siguiente lista, identifica los incisos que hacen referencia a los beneficios de desarrollar el pensamiento crítico.
  - a) Llevarnos mejor con otras personas.
  - b) Pensar igual que todos los demás.
  - c) Ser más creativos.
  - d) Desarrollar opiniones propias e independientes

3. Relaciona cada concepto con su definición correspondiente, escribiendo la letra de la definición dentro del paréntesis.

- a) Observar ( ) 1. Sacar una conclusión respecto a algo con base en una interpretación.
- b) Inferir ( ) 2. Reunir datos concretos sobre eventos del entorno.

4. De los siguientes enunciados, identifica cuáles son inferencias (I) y cuáles son observaciones (O) escribiendo la letra correspondiente dentro del paréntesis.

- a) Javier quedó de reunir las aportaciones de todo el equipo en un solo archivo. (.....)
- b) Todo el equipo mandó su trabajo a tiempo. (.....)
- c) Javier no respondió si había recibido nuestra parte del trabajo. (.....)
- d) Nos preocupamos mucho pensando si el trabajo estaría completo para la entrega. (.....)

5. La información que está disponible en internet (por ejemplo en canales de YouTube o que proviene de Chat GPT) es confiable y certera.

- a) Verdadero                      b) Falso

6. Escribe dos criterios que puedas emplear para decidir si una fuente de información es confiable.

- a) Si se puede verificar en otras fuentes, a través de algún enlace o referencia.
- b) Si se trata de una fuente primaria, en la que es posible identificar al autor/a claramente.

7. Las trampas de pensamiento contribuyen a generar interpretaciones poco realistas de una situación.

- a) Verdadero                      b) Falso

8. Ver las cosas “en blanco y negro”, de manera extrema, es una manera objetiva de evaluar una situación.

- a) Verdadero                      b) Falso

9. Identifica el paso que NO corresponde con cuestionar nuestros propios pensamientos:

- a) Identificar la evidencia a favor de lo que pensamos
- b) Centrarnos únicamente en la emoción que nos provoca
- c) Reconocer la evidencia en contra de nuestras ideas
- d) Evaluar la evidencia para dar una versión más realista de la situación

10. Lee el siguiente texto, analiza qué tan críticamente está pensando la persona en cuestión, y elige la respuesta que consideres apropiada.

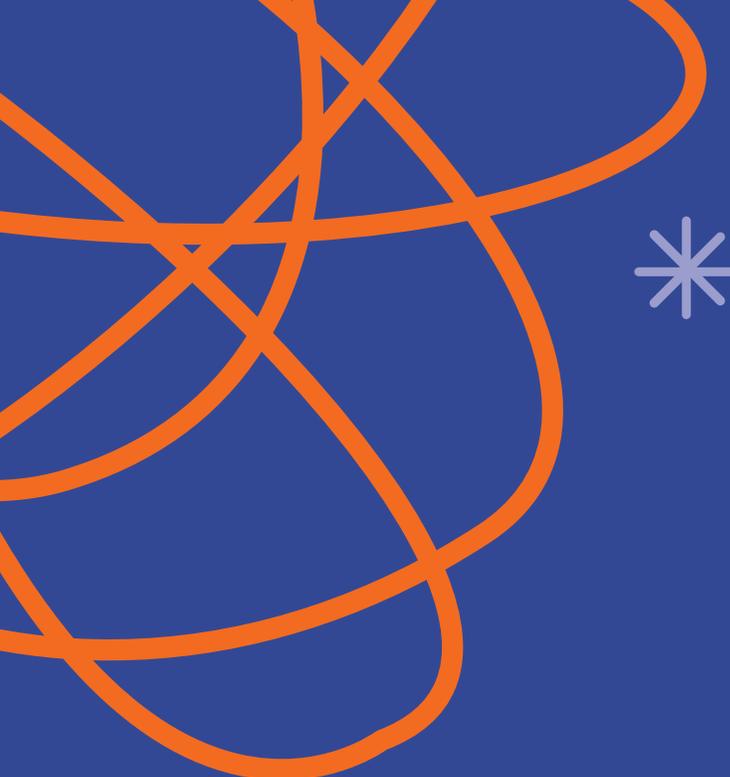
Me he dado cuenta de que últimamente no estoy durmiendo bien. Analizando la situación, identifico que es posible que se deba a que por las noches estoy viendo una serie que me deja alterada, además de que estoy preocupada por los exámenes finales. ¿Será eso? Necesito buscar más información para saber qué podría ayudarme a dormir mejor pues eso me está afectando en la escuela, con mis amigos y con mi familia.

- a) La persona del relato está pensando de manera crítica, analizando hechos y buscando información en fuentes confiables.
- b) La persona del relato está pensando de manera parcialmente crítica; analiza algunos hechos, pero le falta contrastar evidencia.
- c) La persona del relato no está pensando de manera crítica, solo está haciendo inferencias a partir de prejuicios y creencias.

# Referencias y recomendaciones

## Referencias bibliográficas

- Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización* (Vol. 141626). Editorial Gedisa.
- Boisvert J. (2004). *La formación del pensamiento crítico: teoría y práctica*. Fondo de Cultura Económica.
- Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B. A., Tran, O. (2007), *Merrel's Strong Kids*, Grade 6-8, Paul H. Brookes Publishing Co.
- Cirilo Flores, D.J. Hinojosa Centeno, R.A. (2019). *Relación del pensamiento crítico y habilidades sociales en los adolescentes de la Institución Educativa Privada-Lima*. Tesis de licenciatura en psicología. Universidad Peruana Los Andes.
- Gillihan S. (2018). *Terapia Cognitivo Conductual Fácil*. Sirio.
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.
- López Aymes, G. (2012). Pensamiento crítico en el aula. *Docencia e Investigación* 22, 41-60.
- Moreno-Pinado, W.E. y Velázquez Tejada, M.E. (2017). Estrategia Didáctica para Desarrollar el Pensamiento Crítico. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* 15(2), 53-73.
- Rodríguez, J. R., & Escolano, A. F. (2015). La evaluación de creencias y actitudes disfuncionales en los modelos de Ellis y Beck: Similitudes y diferencias. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 51-61.
- Secretaría de Educación Pública (2022) Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria. Disponible en: [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan\\_de\\_Estudios\\_para\\_la\\_Educacion\\_Preescolar\\_Primary\\_y\\_Secundaria.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/07/Plan_de_Estudios_para_la_Educacion_Preescolar_Primary_y_Secundaria.pdf)
- Sainz C., Rivas S. (2018). Intervenir para transferir en pensamiento crítico. Conferencia internacional: Lógica, Argumentación y Pensamiento Crítico. Universidad Diego Portales, Santiago de Chile.
- Swartz R., Costa A., et al. (2013). *El aprendizaje basado en el pensamiento*. Ediciones SM España.



# Manual de pensamiento crítico



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública



para cada infancia