

GUÍA DEL VIAJE VIRTUAL PARA EMPLEADOS

RANGO DE EDADES:

10–13

RESUMEN

Los espectadores acompañarán a dos estudiantes-guía en un viaje dinámico y fascinante por Abbott y el corazón humano mientras aprenden sobre la estructura del corazón y descubren sus extraordinarias capacidades y su finalidad. Al comparar el corazón con una casa, explorarán el sistema circulatorio, investigarán el papel vital del agua y aprenderán la importancia que tiene la elección de alimentos nutritivos y la actividad física en la salud del corazón. La atleta olímpica estadounidense Lolo Jones y profesionales de Abbott acompañarán a los espectadores durante este fascinante viaje.

USO DE LA PRESENTE GUÍA

Esta guía ofrece tres actividades opcionales para enriquecer el uso del viaje virtual. El video puede utilizarse como un recurso independiente, sin embargo, facilitar una o más de estas actividades flexibles puede enriquecer el uso del viaje virtual en el aula. La actividad “Antes del viaje” debe completarse antes de ver el video. Esta brindará una oportunidad para generar interés en los alumnos en los temas que aprenderán durante el video. La actividad “Durante el viaje” consiste en un organizador gráfico que los alumnos pueden usar para llevar un registro de su aprendizaje mientras ven el viaje virtual. Por último, la actividad “Después del viaje” ofrece a los alumnos una forma de aplicar su aprendizaje; los desafía a pensar de una nueva forma respecto a un tema después de ver el video.

Las tres actividades están diseñadas para completarse en tres sesiones separadas para dar tiempo suficiente para terminarlas. Para ello, deberá coordinarse con el docente anfitrión. Puede optar por completar la facilitación de una o más actividades de forma virtual, pedirle al docente anfitrión que facilite la actividad “Durante el viaje”, etc. Se sugieren tiempos de duración, pero cada situación es única.



OBJETIVOS

Los estudiantes:

- Comprenderán la estructura y función del corazón humano.
- Investigarán el papel que desempeña el corazón en el sistema circulatorio.
- Explorarán la importancia del agua y los signos de deshidratación.
- Conocerán el papel que la elección de alimentos nutritivos y la actividad física desempeñan en la salud del corazón.

MATERIALES

- Equipo de proyección, uno por voluntario
- Dispositivo con acceso a internet, uno por estudiante o grupo
- Lápices, uno por estudiante
- **WebQuest**, impresión para el estudiante: una para cada uno*
- **WebQuest**, hoja de respuestas: una por empleado
- Impresión **Cómo mantener la salud del corazón** una por estudiante*
- Hoja de respuestas **Cómo mantener la salud del corazón**: una por empleado
- Impresión **La diabetes tipo 2 y la salud del corazón**: una por estudiante*
- Hoja de respuestas **La diabetes tipo 2 y la salud del corazón página 1**: una por empleado

NOTA:

- Consulte las opciones de facilitación para obtener consejos sobre la implementación en caso de que los estudiantes o usted utilicen el sistema de aprendizaje a distancia.

Nota: Vea las opciones de facilitación durante la actividad para encontrar consejos para el aprendizaje remoto

PREPARACIÓN DEL VOLUNTARIO:

1. Lea cada actividad para familiarizarse con el contenido. Tenga en cuenta que las lecciones tienen una duración indicada, pero cada situación es única.
2. Prepare todos los materiales antes de su sesión. Por adelantado, comunique al docente anfitrión la lista de materiales que los estudiantes necesitan para que pueda prepararlos y asegurarse de que cada uno tenga las impresiones necesarias.
3. Tenga en cuenta que esta actividad fue creada para que la imparta un solo voluntario. Si la lección será impartida por más de un voluntario, se recomienda que hable con el docente anfitrión respecto a sus preferencias. Además, limite el número de presentadores voluntarios a tres. También se recomienda que los grupos de voluntarios asignen responsabilidades y practiquen antes de sus sesiones virtuales.
4. Si la sesión se impartirá de modo virtual, coordine con el docente anfitrión respecto a la plataforma de reunión preferida (es decir, Zoom, Skype, Ring Central, Google Hangouts, etc.) antes de su sesión. Determine quién será responsable de configurar las credenciales de acceso a la reunión. Además, defina si los estudiantes aparecerán en el video, usarán la función de chat, estarán silenciados, etc., para poder planificar mejor.

- Si es posible, considere planificar una sesión de práctica con el docente anfitrión para resolver inconvenientes antes de la sesión.
5. Si facilita las actividades de forma presencial y desea que los estudiantes trabajen en grupos, antes de la sesión coordine con su docente anfitrión la mejor manera de distribuir y organizar a los estudiantes en grupos pequeños.

SUGERENCIAS PARA IMPLEMENTAR REUNIONES VIRTUALES:

- **Iluminación:** Ubicarse a contraluz impide que el público lo vea con claridad. No olvide colocar la iluminación de frente para asegurarse de que lo vean.
- **Ubicación de la cámara:** Asegúrese de que la cámara esté ubicada a la altura de los ojos. Esto ayuda a crear contacto visual y compromiso con su audiencia. Puede utilizar libros u otros objetos para elevar el equipo (si utiliza un computador portátil).
- **Sonido:** Realice una prueba de sonido rápida antes de empezar la sesión. Asegúrese de que su voz se escuche de forma clara y que los participantes no escuchen un efecto de eco. Considere el uso de auriculares equipados con micrófono
- **Establecer conexiones:** Trate de conectarse con su audiencia, pese a lo difícil que puede ser en un entorno virtual. Conéctese con ellos contando anécdotas rápidas o apelando al humor. Se incluyen algunas sugerencias.
- **Solución de problemas:** Es aceptable cometer errores o tener dificultades con la tecnología. Si tiene un inconveniente tecnológico o las cosas no salen según lo planeado, haga un esfuerzo para volver a conectarse y seguir adelante con su lección. Lo mejor que puede hacer es prepararse con anterioridad a la sesión, probando la conexión a Internet y la configuración de audio y video.

ANTES DEL VIAJE (30-45 MINUTOS)

1. Tómese de **1 a 2 minutos** para presentarse y presentar a Abbott ante la clase. Explique que se encuentra allí en nombre del programa Future Well Kids y que le entusiasma colaborar en la enseñanza de hábitos saludables que los estudiantes podrán aplicar durante toda su vida.
2. Despierte el interés de los estudiantes en las actividades que verán, formulando una o más de las siguientes preguntas abiertas:
 - ¿Qué cree que significa la palabra “sistema” en la frase *sistema del cuerpo humano*?
 - Piense en lo que está haciendo su cuerpo en este momento. ¿Qué sistemas está utilizando?

OPCIONES DE FACILITACIÓN:

- Si los estudiantes participan en video y usan micrófonos, permítales compartir sus respuestas en voz alta.
- Si los estudiantes no usan video o micrófonos, anímelos a escribir sus respuestas para consultar más adelante.


- ¿Qué papel desempeña el corazón para que estos sistemas funcionen correctamente?
 - Pensemos en algunos ejemplos de hábitos saludables. ¿Qué beneficios aportan estos hábitos al organismo?
3. Levante su puño. Explique que el corazón es un músculo, un órgano del sistema circulatorio que tiene el tamaño aproximado del puño de una persona. El corazón tiene cuatro cámaras que se encargan de bombear la sangre pobre en oxígeno a los pulmones para que recoja oxígeno y después sea bombeada a todo el cuerpo.
 4. Distribuya una impresión de **WebQuest** a cada estudiante. Lea las instrucciones y cada una de las preguntas.
 - **Nota:** *Es posible que los estudiantes necesiten refrescar su conocimiento del término “enfermedades no transmisibles”. Si ese es el caso, explique que una ENT es toda enfermedad que no es contagiosa y no se puede transmitir a otros. La gripa es un ejemplo de una enfermedad contagiosa. Las ENT como la enfermedad cardiovascular y la diabetes tipo 2 suelen ser una consecuencia del estilo de vida elegido, como la nutrición deficiente y falta de ejercicio.*
 5. Explique que, como preparación para aprender las complejidades del funcionamiento del corazón humano y cómo mantenerlo sano, los alumnos investigarán varios de los conceptos para sacar sus propias conclusiones al final.
 6. Dé a los alumnos **20-25 minutos** para que exploren y respondan las preguntas de forma independiente.
 - **Nota:** *Puede permitir que los estudiantes elijan libremente sitios para su investigación en internet o sugerirles sitios web o términos de búsqueda útiles. Algunos ejemplos pueden ser:*
 - <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx>
 - <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
 - <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/Lineamientos.aspx>
 - “¿Qué es el sistema circulatorio?”
 - “¿Cómo funciona el sistema circulatorio?”
 - “¿Cómo puedo mantener mi corazón sano?”
 7. Si bien las respuestas y las explicaciones de los estudiantes varían, en la hoja de respuestas de **WebQuest** se han incluido algunas respuestas previstas.
 8. Invite 2-3 voluntarios a que compartan sus conclusiones con el grupo.

OPCIONES DE FACILITACIÓN:

Si los estudiantes se encuentran en un entorno remoto, considere lo siguiente:

- Presente la impresión **WebQuest** a través de la pantalla compartida.
- Discutan las respuestas y las conclusiones en grupo.

DURANTE EL VIAJE (45–60 MINUTOS, INCLUYENDO EL VIDEO)

1. Recuerde a los alumnos que las enfermedades cardiovasculares son las que más muertes causan,¹ por lo que es de vital importancia entender cómo mantener su corazón sano ahora y en el futuro.
2. Explique que durante el viaje virtual, los alumnos registrarán casos y ejemplos de riesgos para la salud de su corazón y formas de mantener un corazón sano.
3. Reproduzca el viaje de campo virtual **Cómo mantener la salud del corazón** a cada estudiante. Lea las instrucciones.
4. Reproduzca el viaje de campo virtual  **SU CORAZÓN** (agregue el tiempo de duración), recordando a los estudiantes que anoten sus pensamientos en sus tablas durante el proceso.
5. Después del viaje virtual, invite a 2-3 voluntarios a compartir algunas de sus ideas y a reflexionar sobre sus principales conclusiones.
6. Si el tiempo lo permite, proponga un diálogo sobre cuántos de los elementos que los alumnos anotaron, como por ejemplo, elegir alimentos nutritivos o practicar algún deporte, podrían ser ya una práctica habitual en sus vidas. Piensen en otras formas sencillas o alcanzables de mejorar la salud del corazón entre sus compañeros y familiares.

OPCIONES DE FACILITACIÓN:

Si los estudiantes se encuentran en un entorno remoto, considere lo siguiente:

- Use la pantalla compartida para reproducir el viaje virtual.
- Haga que los estudiantes vean el video de forma asincrónica y compartan sus pensamientos usando la herramienta que usted elija (documento compartido en línea, foto, sistema de gestión del aprendizaje, etc.)
- Utilice videoconferencia o salas de chat para llevar a cabo una discusión en grupo.



¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

DESPUÉS DEL VIAJE (45–60 MINUTOS)

1. Distribuya la impresión **La diabetes tipo 2 y la Salud del corazón** a cada estudiante. Lea cada pregunta.
2. De forma independiente o en grupos pequeños, pida a los estudiantes que investiguen los efectos que la diabetes tipo 2 tiene en el cuerpo. Pídeles que utilicen sus nuevos conocimientos del corazón para explicar cómo la diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
 - **Nota:** *Puede permitir que los estudiantes elijan libremente sitios para su investigación en internet o sugerirles sitios web o términos de búsqueda útiles. Algunos ejemplos pueden ser:*
 - <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/diabetes.aspx><https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/diabetes-complicaciones-enfermedadesasociadas.aspx>
 - https://www.supersociedades.gov.co/imagenes/comunicaciones/cardiovascular%20_2_.pdf
3. Basándose en lo que han aprendido, desafíe a los alumnos a anotar sus respuestas a la pregunta “Saca conclusiones” al final.
4. Dirija la atención de los alumnos a la tabla de la página 2 de la impresión, concretamente a la sección “¿Cuál es su análisis?”, para facilitar una discusión en la que usen sus ideas e investigaciones para proponer formas de reducir el riesgo de desarrollar ENT como la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.

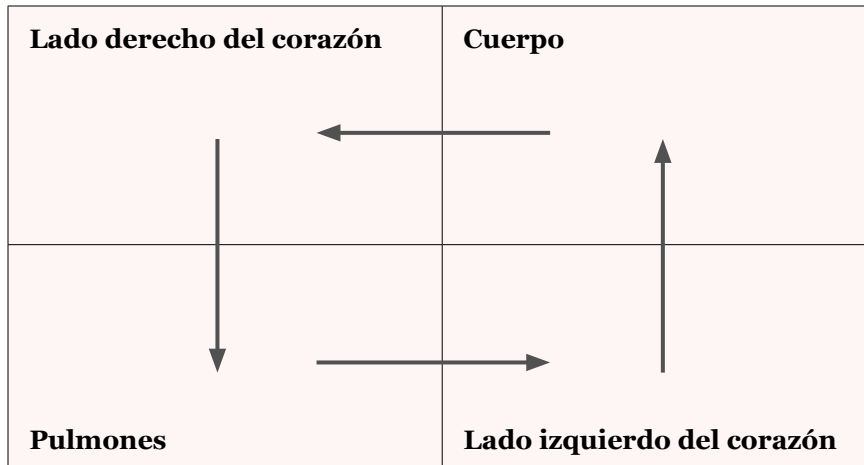
OPCIONES DE FACILITACIÓN:

Si los alumnos se encuentran en un entorno remoto, considere:

- Impartir esta actividad como una debate grupal mediante una conferencia por internet y completar el análisis juntos.

EXTENSIONES PARA EL EDUCADOR:

- Pida a los alumnos que hagan una representación del movimiento de la sangre a través del sistema circulatorio utilizando estaciones etiquetadas en el aula (Lado derecho del corazón, Pulmones, Lado izquierdo del corazón, Cuerpo). Los estudiantes pueden circular por el aula mientras usted narra lo que ocurre en cada estación. Consulte el diagrama siguiente para ver un ejemplo de la narración y el camino que los estudiantes tomarían.
 - Lado derecho del corazón: La sangre pobre en oxígeno es bombeada desde el lado derecho del corazón a los pulmones.
 - Pulmones: Esta es la etapa en donde la sangre obtiene el oxígeno que necesita y elimina el exceso de dióxido de carbono.
 - Lado izquierdo del corazón: La sangre oxigenada es bombeada de vuelta al cuerpo.
 - Cuerpo: La sangre rica en oxígeno fluye por el cuerpo hasta que regresa al lado derecho del corazón para repetir el proceso.



- Desafíe a los estudiantes a que saquen conclusiones sobre cómo las opciones de estilo de vida saludable pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ENT como la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular. Indique a los alumnos que usen su investigación para crear una presentación multimedia en donde expliquen la importancia de mantener un corazón sano y cómo las elecciones positivas de estilo de vida pueden ayudarles a reducir el riesgo de desarrollar ENT.
- Considere la posibilidad de pedirles a los alumnos que completen los dos módulos autodidácticos de Future Well Kids: [Ejercicio para la salud](#) y [Alimentación nutritiva](#). Posteriormente, los alumnos pueden aplicar lo aprendido en el módulo a lo que aprendieron en el viaje virtual para crear un “Plan para la salud del corazón” personalizado.
- Utilizando cartón, lámina de triplex u otros materiales disponibles, pida a los estudiantes que construyan una casa siguiendo los “planes de construcción” indicados en el viaje virtual. Pueden utilizar la maqueta en una presentación explicando cómo funciona el corazón o pueden usar plastilina, palillos y fichas para colocar “carteles” en cada habitación explicando la función que desempeña. Si no disponen de materiales 3D, los alumnos pueden completarlo en papel.

ESTÁNDARES BÁSICOS DE COMPETENCIAS

Estándares Básicos de Competencias del Lenguaje

- Produzco textos orales de tipo argumentativo para exponer mis ideas y llegar a acuerdos en los que prime el respeto por mi interlocutor y la valoración de los contextos comunicativos.
- Conozco y analizo los elementos, roles, relaciones y reglas básicas de la comunicación, para inferir las intenciones y expectativas de mis interlocutores y hacer más eficaces mis procesos comunicativos.
- Organizo mis ideas para producir un texto oral, teniendo en cuenta mi realidad y mis propias experiencias.
- Selecciono el léxico apropiado y acomodo mi estilo al plan de exposición así como al contexto comunicativo.
- Utilizo estrategias de búsqueda, selección y almacenamiento de información para mis procesos de producción y comprensión textual.

Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales

- Desarrollo compromisos personales y sociales:
Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.
- Competencias ciudadanas:
¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. (Competencias integradoras).

LINEAMIENTOS CURRICULARES

Ciencias Naturales y Educación Ambiental

- Identifico máquinas simples en el cuerpo de seres vivos y explico su función.

WEBQUEST P 1/2

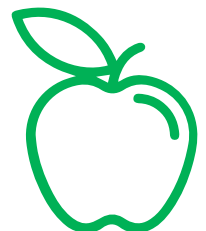
Instrucciones:

1. Utilizando el motor de búsqueda de su preferencia, ofrezca una respuesta para cada punto.
2. Responda la pregunta “Saque conclusiones”.

1. Defina **el sistema circulatorio** en sus propias palabras:

2. Explique brevemente en palabras o ilustraciones cómo funciona el corazón dentro del sistema circulatorio:

3. ¿Qué papel desempeña la nutrición para mantener el corazón sano?



WEBQUEST P 2/2

4. ¿Qué papel desempeña la actividad física para mantener el corazón sano?



5. ¿Qué enfermedades no transmisibles (ENT) pueden evitarse tomando decisiones saludables para el corazón?

Saque conclusiones. Basándose en su investigación, ¿qué importancia cree que tiene la salud del corazón para reducir el riesgo de desarrollar ENT? Explique su respuesta.

WEBQUEST P 1/2

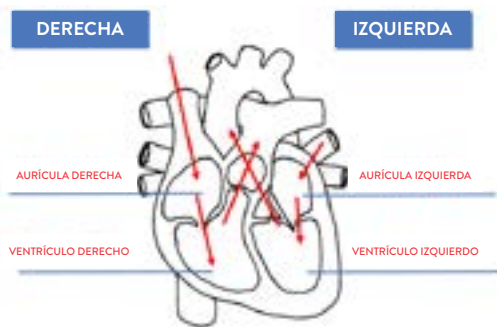
Las posibles respuestas pueden incluir:

1. Defina **el sistema circulatorio** en sus propias palabras:

Las respuestas serán diferentes, pero deben incluir que es el sistema que transporta la sangre a través del cuerpo y que incluye el corazón, los pulmones, la sangre, y los vasos sanguíneos.

2. Explique brevemente en palabras o ilustraciones cómo funciona el corazón dentro del sistema circulatorio:

Las respuestas serán diferentes, pero podrían verse así:



3. ¿Qué papel desempeña la nutrición para mantener el corazón sano?

Las respuestas serán diferentes, pero deben incluir información sobre cómo una dieta saludable es la mejor arma contra las enfermedades cardiovasculares, y que los alumnos deben tratar de consumir una dieta balanceada que incluya los cinco grupos de alimentos y menos comida chatarra.

WEBQUEST P 2/2

4. ¿Qué papel desempeña la actividad física para mantener el corazón sano?

Las respuestas serán diferentes pero deben incluir información como que entre más activo o en forma está un individuo, será menos probable que desarrolle enfermedades cardiovasculares. La falta de actividad es uno de los 5 principales factores de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular.

5. ¿Qué enfermedades no transmisibles (ENT) pueden evitarse tomando decisiones saludables para el corazón?

Las respuestas serán diferentes, pero probablemente incluirán la diabetes, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares.

Saque conclusiones. Basándose en su investigación, ¿qué importancia cree que tiene la salud del corazón para reducir el riesgo de desarrollar ENT? Explique su respuesta.

Las respuestas serán diferentes.

CÓMO MANTENER LA SALUD DEL CORAZÓN

Instrucciones: Mientras observa el viaje virtual, use la tabla siguiente para registrar casos o ejemplos de riesgos para la salud del corazón y formas de mantener un corazón sano.

Riesgos para la salud del corazón	Formas de mantener un corazón saludable



CÓMO MANTENER LA SALUD DEL CORAZÓN

Las posibles respuestas pueden incluir:

Riesgos para la salud del corazón	Formas de mantener un corazón saludable
<ul style="list-style-type: none"> ● Diabetes tipo 2 <ul style="list-style-type: none"> ○ Daña a los vasos sanguíneos ○ Afecta la capacidad de bombeo del corazón ○ Disminuye el ritmo cardiaco ● Aumenta los niveles de glucosa en la sangre ● Eleva la presión arterial ● Demasiados alimentos dulces, salados o grasosos ● Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantenerse hidratado ● Elegir alimentos nutritivos ● Actividad física ● Estilo de vida activo ● Consumir alimentos saludables para el corazón ● Consumir las vitaminas, minerales y nutrientes adecuados ● Dormir suficiente

LA DIABETES TIPO 2 Y LA SALUD DEL CORAZÓN P 1/2

Instrucciones:

1. Utilizando el motor de búsqueda de su preferencia, ofrezca una respuesta para cada punto.
2. Responda la pregunta “Saque conclusiones”.

1. Defina **la diabetes tipo 2** en sus propias palabras:

2. ¿Qué efectos tiene la diabetes tipo 2 en el cuerpo?

3. ¿Qué efectos tiene la diabetes tipo 2 en el corazón?

4. Basándose en lo aprendido durante el viaje virtual, ¿por qué tener diabetes tipo 2 puede contribuir a desarrollar enfermedades cardiovasculares?



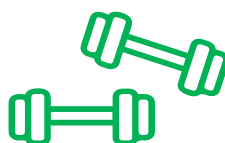
Saque conclusiones: Las decisiones saludables como hacer suficiente ejercicio y elegir alimentos más nutritivos, ¿de qué forma pueden disminuir el riesgo de desarrollar ENT como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes tipo 2?

LA DIABETES TIPO 2 Y LA SALUD DEL CORAZÓN P 2/2

5. Use la siguiente tabla para organizar su investigación y lo aprendido del viaje virtual:

<p>¿Cómo puede una persona mantener un corazón sano?</p>	
<p>¿Cuáles son los factores que pueden poner en riesgo la salud de su corazón?</p>	
<p>¿Por qué un corazón sano reduce el riesgo de desarrollar ENT?</p>	
<p>¿Qué conexión existe entre la diabetes tipo 2 y la salud del corazón?</p>	

¿Cuál es su análisis? Basándose en su investigación y lo aprendido durante el viaje virtual, ¿qué recomendaciones les haría a sus amigos y familiares para ayudarles a mantener un corazón sano?



LA DIABETES TIPO 2 Y LA SALUD DEL CORAZÓN P 1/2

Las posibles respuestas pueden incluir:

1. Defina **la diabetes tipo 2** en sus propias palabras:

Las respuestas serán diferentes, pero deben incluir que la enfermedad afecta a la capacidad del organismo para regular la glucosa.

2. ¿Qué efectos tiene la diabetes tipo 2 en el cuerpo?

Las respuestas serán diferentes, pero los alumnos probablemente incluirán síntomas (ej., sed, micción frecuente, hambre, fatiga, etc.) o condiciones comórbidas comunes (enfermedades cardiovasculares, accidente cerebrovascular, hipertensión arterial, etc.).

3. ¿Qué efectos tiene la diabetes tipo 2 en el corazón?

Las respuestas serán diferentes, pero podrían incluir que las personas con diabetes tipo 2 a menudo tienen afecciones que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, como hipertensión arterial y aumento del colesterol “malo”.

4. Basándose en lo aprendido durante el viaje virtual, ¿por qué tener diabetes tipo 2 puede contribuir a desarrollar enfermedades cardiovasculares? ¿Tener un corazón sano reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Las respuestas serán diferentes pero deben incluir que un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón; la presión arterial alta puede forzar la sangre a través de las arterias y dañar las paredes arteriales.

Saque conclusiones: Las decisiones saludables como hacer suficiente ejercicio y elegir alimentos más nutritivos, ¿de qué forma pueden disminuir el riesgo de desarrollar ENT como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes tipo 2?

Las respuestas serán diferentes, pero deben incluir información presentada en el viaje virtual.

LA DIABETES TIPO 2 Y LA SALUD DEL CORAZÓN P 2/2

5. Use la siguiente tabla para organizar su investigación y lo aprendido del viaje virtual:

<p>¿Cómo puede una persona mantener un corazón sano?</p>	<p>Los alumnos deben anotar la información de la columna dos de su impresión Cómo mantener la salud del corazón y la información sobre nutrición y actividad física que encontraron durante su investigación WebQuest.</p>
<p>¿Cuáles son los factores que pueden poner en riesgo la salud de su corazón?</p>	<p>Los alumnos deben registrar la información de la columna uno de su impresión Cómo mantener la salud del corazón.</p>
<p>¿Por qué un corazón sano reduce el riesgo de desarrollar ENT?</p>	<p>Los estudiantes deben registrar la información sobre las ENT que encontraron durante su investigación WebQuest.</p>
<p>¿Qué relación hay entre la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular?</p>	<p>Los estudiantes deben registrar la información sobre la diabetes tipo 2 de la primera página de esta impresión.</p>

¿Cuál es su análisis? Basándose en su investigación y lo aprendido durante el viaje virtual, ¿qué recomendaciones les haría a sus amigos y familiares para ayudarles a mantener un corazón sano?

Las respuestas serán diferentes, pero deben reflejar una comprensión del contenido.