



Organismo Público Descentralizado del Gobierno del Estado de México

GUÍA PARA TRABAJAR

TUTORÍA GRUPAL

De segundo a cuarto cuatrimestre

ELABORARON:

Ps. Gabriela Figueroa Moreno.

Ps. Marco A. Mendiola Tapia.

Septiembre - Diciembre 2009

Nombre del curso taller: GUÍA PARA TRABAJAR TUTORÍA GRUPAL
Objetivos generales de la guía: Proporcionar una serie de temas, ejercicios y técnicas que le permitan al tutor de grupo trabajar con sus alumnos tutorados durante una sesión a la semana, lo cual permita, entre otras diversas acciones, disminuir la reprobación, aumentando el indicador de eficiencia Terminal. La guía es lo suficientemente flexible para permitir al tutor aplicar sus propias mecánicas y estrategias de trabajo que le permitan alcanzar el objetivo deseable del programa de tutoras. No se nos olvide que precisamente es una GUÍA. El orden de las actividades también ES SUGERIDA. Lo que es importante contemplar es que aquellas sugerencias realizadas a la presente se hagan llegar a través de los responsables divisionales del PIT, de preferencia por ESCRITO.
Lugar: UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE TECMAC. Aulas de clases asignadas por cada División. De acuerdo al tipo de actividad el espacio de trabajo puede variar, según las condiciones y la decisimero de participantes:25 a 30 personas máximo
Material didáctico: Aula con mesas binarias, pizarrón blanco y marcadores. En algunos casos el material tendrá que ser duplicado (fotocopiado, reproducido en acetato y/o elaborado en rotafolios), dependiendo de los acuerdos que se establezcan con los profesores-tutores de cada División y su director (a).
Horas del curso taller: (De acuerdo al horario de cada tutor en el horario de grupo asignado 14 sesiones de 1 hora 40 minutos)

Contenido temático del curso:
1. Presentación de Objetivos y Actividades de la Tutoría. Presentar los esquemas de trabajo de la tutora, recordando su marco conceptual (Tutor, tutorado, funciones del tutor, políticas y procedimiento de tutorías). Conocer al grupo revisando la carpeta de tutoría del grupo.
2. Aplicación de técnica rompehielos o de presentación
3. (LA ANSIEDAD EN EL PERIODO DE EXÁMENES) Revisar y practicar diferentes esquemas de trabajo sobre técnicas de estudio, iniciando con una presentación de algunas especificaciones con respecto. Aplicar inicialmente el cuestionario de hábitos de estudios El orden de las actividades puede variar dependiendo de las necesidades de los grupos, producto de los registros del cuestionario.
4. Técnicas de estudio (LA EXPOSICIÓN) Revisar y practicar los esquemas de trabajo sobre la exposición: 1er. Seguimiento de la planeación (de la asignatura).
5. Técnicas de estudio (LA MEMORIA) Revisar y practicar los esquemas de trabajo sobre la exposición. Se sugieren, incorporar el seguimiento de la planeación de la asignatura, lo que nos permitir poder hablar con el grupo sobre como se han sentido en estas tres semanas de trabajo, conocer si han tenido algún problema con alguna asignatura o profesor; destinarle el tiempo según las necesidades del grupo.
6. Técnicas de estudio (MAPA MENTAL) Revisar y practicar los esquemas de trabajo sobre los mapas mentales.
7. Técnicas de estudio (LA HISTORIETA) Revisar y practicar los esquemas de trabajo sobre la historieta. Revisar con el grupo el resultado del primer parcial y si da tiempo, trabajar individualmente, con aquellos casos que lo requieran de acuerdo a su rendimiento académico: Seguimiento de la planeación de la asignatura; Técnicas de estudio (LA EXPOSICIN) Revisar y practicar los esquemas de trabajo sobre la exposición. Se sugiere en n, incorporar el seguimiento de la planeación de la asignatura.
8. HABILIDADES DEL PENSAMIENTO Fortalecer a través de una diversidad de ejercicios una diversidad de habilidades, que propicien mayor rendimiento en su desempeño académico. Las actividades podrán adecuarse en función del perfil de cada una de las Divisiones.
10. SESIÓN: AUTOESTIMA 1 Ejercitar algunos elementos individuales que

<p>permitan el fortalecimiento de la autoestima. Se sugiere en n, incorporar el seguimiento de la planeación de la asignatura.</p>
<p>11. INTELIGENCIA EMOCIONAL Revisar la importancia del esquema de Inteligencia Emocional y practicar con algún ejercicio que nos permita fortalecer este elemento en cada uno de los alumnos. Revisar con el grupo el resultado del primer parcial y si da tiempo, trabajar individualmente, con aquellos casos que lo requieran de acuerdo a su rendimiento académico:</p>
<p>12. AUTOESTIMA 2 Retomar el trabajo inicial de Autoestima y con el complemento de la técnica de Inteligencia Emocional y seguir ejercitar algunos elementos individuales que permitan el fortalecimiento de la autoestima. Se sugiere que en esta SESIÓN se sensibilice a los alumnos sobre la OBJETIVIDAD de la evaluación a docentes.</p>
<p>13. PERFIL PROFESIONAL Realizar una revisión de las opciones laborales enfocada a su perfil. Adecuar el esquema a cada uno de los requerimientos y perfil de cada una de las Divisiones.</p>
<p>14QUE CONSTRUIR EL INSTRUMENTO DE EVALUACION, EN DADO CASO QUE EL COMITÉ APRUEBE LA PROPUESTA.</p>

SESIÓN 1

Objetivos y actividades de la Tutoría

Es importante que en la primera SESIÓN el tutor solicite los datos más indispensables de sus alumnos (teléfono de casa y celular).

El tutor debe contar con la entrevista de ingreso, resultados de estrictos, datos socioeconómicos, verificarlos y obtener la mayor cantidad de información que le permita conocer a sus alumnos para iniciar su programa de tutora.

En la primera SESIÓN el tutor iniciar explicando a sus alumnos el objetivo del programa y dar a conocer las definiciones de tutora, tutor, tutorado, las políticas para aplicar la acción tutorial y las funciones del tutor, de tal manera que el alumno tenga muy claro, desde la principio, los conceptos, objetivos del programa y la importancia del mismo.

También es importante que el tutor explique a sus alumnos sobre el seguimiento de la planeación de la asignatura, ya que éste se realiza en la semana 3, 6, 9, 12 y 15 y tomarán unos minutos de las sesiones destinadas al programa de tutora grupal para revisar y llevar a cabo dicho seguimiento.

DEFINICIONES

Tutoría

Proceso de acompañamiento durante la formación del alumno, que se concreta mediante su atención colectiva o personalizada, por parte de un profesor de tiempo completo o un profesor de asignatura (en caso de ser necesario), de manera sistemática, por medio de la estructuración de objetivos, programas, organización, técnicas apropiadas con ciertos criterios y mecanismos de monitoreo y control.

Tutor

Es el profesor de tiempo completo o un profesor de asignatura (en caso de ser necesario) para orientar, asesorar y acompañar al alumno durante su formación a fin de conducirlo hacia un desarrollo integral y hacerlo responsable de su propio aprendizaje.

Tutorado

Es el alumno inscrito en la Universidad Tecnológica. Es a quien se le aplica la tutora y con el cual se tiene una relación continua, ya sea de primero a quinto cuatrimestre o durante su estadía profesional.

POLITICAS PARA APLICAR LA ACCIÓN TUTORIAL:

Inicialmente la tutora la reciben todos los tutorados del grupo asignado en forma colectiva.

Para impartir la tutora individualizada, el tutor debe considerar los siguientes criterios:

Que por los resultados de la prueba psicométrica indiquen.

Que por su estudio socioeconómico en una categoría de alto riesgo.

Que se encuentre en riesgo su rendimiento académico o aprobación escolar.

Que sea becario PRONABES, Bécalos o por servicio social comunitario.

Que sea alumno de Estada Profesional con muestras de rezago en los avances de su proyecto.

Que se encuentre en proceso de titulación.

Haber obtenido menos de 850 puntos en el EXANI II de CENEVAL.

Que presente conductas inapropiadas o contra el reglamento de la Universidad.

Que tenga promedio igual o menor al 7.0 en el nivel medio superior.

Se recomienda que el tutor sea el mismo durante toda la trayectoria académica de un tutorado (es decir, que un mismo grupo tenga a un solo tutor de primer a quinto cuatrimestre).

Debe organizarse, cuando menos, una reunión de padres de familia por nivel con los tutores de grupo.

Se sugiere hacer un reconocimiento público, preferentemente por escrito, a los mejores promedios del grupo tutorado (diploma, constancia, cuadro de honor con fotografía).

Debe asignársele una calificación a la asistencia y participación de los tutorados a las sesiones tutoriales programadas en su carga horaria. La calificación asignada se integrara una materia curricular. (Complementariamente a la que el docente asigne), la que estadísticamente presente mayor índice de reprobación en el nivel correspondiente.

FUNCIONES DEL TUTOR:

Recibir el FOR-02-B y el FOR-06-A para integrar un expediente de su grupo tutorado.

Impartir tutora colectiva con su grupo tutorado.

Con la información de los FOR-02-B y FOR-06-A, diagnosticar a los tutorados que ameriten tutora individualizada.

Impartir tutora personalizada a los tutorados en riesgo.

Emitir el FOR-06-B cuando canalice a alguno de sus tutorados, recibirlo sellado y firmado de parte de Servicios Estudiantiles y resguardarlo como evidencia en el expediente del grupo.

Elaborar los informes parciales en el FOR-06-A para entregar reportes de las semanas 6 y 11, presentarlos a Dirección y resguardarlos sellados y firmados como evidencia dentro del expediente del grupo.

Elaborar el informe final integrando los datos del informe de Servicios Estudiantiles, presentarlo a Dirección y resguardarlo sellado y firmado como evidencia dentro del expediente del grupo.

Explorar diversas formas de resolver problemas académicos de sus tutorados.

Comprender el plan de estudios del Programa Educativo en el que labore y las opciones de trayectoria académica de los tutorados a su cargo

Adquirir técnicas adecuadas de lectura y comprensión para compartirlas con sus tutorados.

Desarrollar estrategias de estudio con su grupo de tutorados.

Colaborar en la superación de dificultades en el rendimiento académico de los tutorados que así lo requieran.

Ayudar a sus tutorados en la adaptación a la Institución y al ambiente académico.

Seleccionar actividades extraescolares que mejoren la formación integral de su grupo tutorado.

Recibir retroalimentación en su avance y reas de oportunidad por parte de los tutorados y del director de División.

Conocer los apoyos y beneficios que pueden obtener sus tutorados de diferentes instancias universitarias externas.

SESIÓN 2

HBITOS DE ESTUDIO

Existen tres elementos de estudio que favorecen tu trabajo académico:

La organización en el estudio.

Las técnicas que utilizas en el estudio.

El interés que tienes hacia el estudio.

ACTIVIDAD

INSTRUCCIONES: responde SI o NO al siguiente cuestionario:

1. Sigo un horario de estudio cada día? _____
2. en el estudio de las diferentes materias? _____
3. n tiempo para repasar todos los das? _____
4. Acostumbro estudiar sólo cuando se aproxima un examen? _____
5. Generalmente retraso la entrega de los trabajos que han señalado? _____
6. Termino la tarea cuando me lo propongo? _____
7. Tras comenzar una sesión advierto con frecuencia que no dispongo del material necesario? _____

8. Estudio habitualmente en un mismo lugar? _____
9. Usualmente estudio mientras funciona la T. V., la radio, etc.? _____
10. Tengo en mi mesa de trabajo algo que pueda distraer mi atención? _____
11. Leo con rapidez lo que estudio? (200 palabras por minuto mínimo) _____
12. Suelo leer pronunciando las palabras? _____
13. Acostumbro leer rápidamente el tema para tener una idea de conjunto antes de leerlo con detalle? _____
14. Fácil encontrar las ideas principales en los temas que estudio? ____
15. Consulto el diccionario cuando ignoro el significado de una palabra? _____
16. Intento aprender todo el tema de memoria? _____
17. Por lo general me las ilustraciones (gráficas, fotografías, dibujos, etc.) de los libros de estudio? _____
18. Habitualmente comienzo la lectura de un libro de estudio sin ojear antes el índice del mismo? _____
19. Estudio subrayando lo que me parece más importante? _____
20. Se me dificulta resumir en pocas palabras lo que he leído? _____
21. Hago con frecuencia esquemas de los temas que estudio? _____
22. Consulto a otros libros para aclarar o completar los temas del libro de texto?_
23. Acostumbro relacionar lo que aprendo con lo que ya sabía? _____
24. Suelo aplicar en el estudio de una materia lo que he aprendido en otra? _____
25. Usualmente tomo notas o apuntes en clase? _____
26. Al tomar apuntes intento escribir lo que dice el profesor? _____
27. Tengo dificultades para entender los apuntes que he tomado en clase? _____
28. Reviso los apuntes con el fin de ordenarlos, completarlos, etc.? _____

29. Con frecuencia hago preguntas en clase? _____
30. Leo detenidamente cada una de las preguntas de un examen escrito antes de contestarlas? _____
31. Hago una distribución del tiempo disponible entre las diferentes preguntas del examen, antes de empezar a contestarlo? _____
32. Olvido con frecuencia revisar el ejercicio antes de entregarlo al profesor? _____
33. Tengo dificultad para expresar oralmente mis ideas? _____
34. Se me dificulta empezar a estudiar cada da? _____
35. Me desanimo frecuentemente ante las dificultades? _____
36. Más tiempo a las materias que me resultan más fáciles? _____
37. Suelo esperar que se señale la fecha de un examen para empezar a estudiar? _____
38. Estudio solo cuando mi estado de ánimo es bueno? _____
39. Me aburro continuamente a lo largo del estudio? _____
40. Me resulta muy difícil evitar las distracciones durante el tiempo de estudio? _____

HOJA DE RESPUESTAS:

1. SI	11. SI	21. SI	31. SI
2. SI	12. NO	22. SI	32. NO
3. SI	13. SI	23. SI	33. NO
4. NO	14. NO	24. SI	34. NO
5. NO	15. SI	25. SI	35. NO
6. SI	16. NO	26. NO	36. NO
7. NO	17. NO	27. NO	37. NO
8. SI	18. NO	28. SI	38. NO
9. NO	19. SI	29. SI	39. NO

10. NO	20. NO	30. SI	40. NO
--------	--------	--------	--------

SESIÓN 3

La ansiedad en el Periodo de Exámenes

En este momento nos encontramos durante el periodo de exámenes, un periodo difícil ya que viene acompañado por factores que determinan el buen o mal resultado de los exámenes, como en cualquier situación importante, estamos más activados física y mentalmente, preparados para responder a algo que está sobre advertencia. A esto se le llama ansiedad normal.

Pero hay que diferenciar entre una ansiedad normal y anormal, ya que la última tiene la característica de ser continua, excesiva, descontrolando nuestro comportamiento hacia nuestro alrededor y nuestros pensamientos y así estamos ante un problema.

El examen se vive antes (en el momento que se nos menciona la fecha del examen), durante o después, como una amenaza, algo insuperable, peligroso.

Para ello vamos a mencionar que sucede antes del examen:

No estudio hasta el último momento (ya que si estudio antes puede que se me borren las ideas con tanta tarea y trabajos por entregar, por lo común es lo que uno como estudiante se dice, y lo mejor es estudiar un día antes del examen o hasta horas antes ya que así no se nos olvidara tan pronto lo y esto de estudiado se podría decir entre comillas, ya que en realidad a la hora de hacer el examen no nos acordamos prácticamente de nada).

Otra cosa que sucede antes del examen es la falta de concentración incluiremos todos esos factores que nos distraen, como por ejemplo: el ruido, amigos, diversiones. Pero a esto no hay que tomarlos como los culpables. Un ejemplo: Llegue a reprobarme la materia de ética y todo fue a causa de la desvelada que tuve por la fiesta de mi amiga y ya no me dio tiempo de estudiar. Hay que ser responsables y determinar ciertos momentos de diversión para disfrutarlos en momentos que no perjudiquen mis estudios.

No aplicamos una técnica de estudio (que más adelante veremos la definición de esto).

Hay veces que optamos por no presentarnos al examen.

Hay situaciones en las que el alumno no estudia y prefiere no hacer el examen e inventarle un pretexto al profesor (que estuvo enfermo, que tuvo problemas

personales) y por eso no pudo asistir al examen, de esta manera el profesor accede a aplicarlos.

Que pasa durante el examen:

Se bloque la mente y me quedo en blanco, no puedo pensar, abandono el examen (la pregunta para que me hago si no se nada y en ese momento decido entregar mi examen, un examen mal contestado y en ocasiones en blanco.)

Después del examen:

No analizo los resultados, ni corrijo la forma de estudiar, me angustio o deprimio, decido dejarlo todo. Todas estas descompensaciones mi cuerpo lo va interpretar con alteraciones del sueño, en la alimentación de paralización, dolor de estomago, nauseas. En el control de los pensamientos ansiógenos (pensamiento que genera ansiedad) está la clave:

No voy a aprobar,

No me va a dar tiempo,

Si no lo llevo bien no me presento

Soy peor que los demás,

No valgo para esto

A los otros les cuesta menos

Se me va a olvidar

Es horroroso!,

Lo llevo fatal Estos pensamientos no son operativos:

No son reales.

No facilitan metas de conducta: estudiar, presentarse, aprobar.

No facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad.

Te restan energía para estudiar y rendir en el examen.

* Aprende a detectarlos: cuando te sientas mal, escribe todo lo que piensas de ti.

* Contrástalos con lo real y cuestionálos: analiza si lo que piensas refleja la realidad, o son algo exagerados, negativos, poco relativos y generalizan demasiado como: todo me sale mal, siempre me saldrá Realmente es cierto?

* Crea otros más concretos, positivos y reales: me voy a dar una oportunidad; no puedo adivinar el futuro; voy a hacerlo lo mejor que sepa; lo perfecto no es posible, lo adecuado sí; voy a estudiar lo que me de tiempo. Si suspendo poder soportarlo, aunque no me guste, puedo aprender de las equivocaciones para cambiar los pensamientos antiguos por los nuevos, tantas veces como sea necesario.

Tú puedes mejorar tu rendimiento. Para ello, necesitas tener en cuenta lo siguiente:

Qué motivos tienes para estudiar. Plan estudio? Haz una lista de los motivos que tienes para estudiar, y tenla siempre cerca, puede ayudarte en los momentos de desánimo. Para que sean efectivos, estos han de ser: concretos, reales y personales.

Crear hábito de estudio:

* Planifícate la semana, tanto tu tiempo de estudio como el de ocio (también es importante).

* Procura estudiar todos los días a las mismas horas.

* Busca un lugar que te motive a estudiar.

* Observa que te distrae e intenta evitarlo.

* Es importante repasar. En tu tiempo de estudio dedica un rato para estudiar materia nueva, y otro para repasar lo estudiado con anterioridad. La frecuencia adecuada de repasos es: el primero, el mismo día que estudio una materia, el segundo, al día siguiente; el tercero, a la semana del anterior; y el cuarto, al mes.

* Toma las ideas fundamentales, subraya y sintetiza. Utiliza lápiz y papel.

* Utiliza técnicas de memorización, recuerda que la memoria funciona por repetición y por asociación de ideas; cuantas más cosas asocies a la materia nueva. Memoriza solamente después de comprender.

* Es recomendable que hagas ejercicios de relajación y concentración (por ejemplo aprender a respirar, poner tu mente en blanco).

* Observa los pensamientos negativos que bloquean tu concentración, y mira si son objetivos y realistas.

* Créate una lista de pensamientos positivos y realistas, que sustituyan a los anteriores.

* Aprende de tus exámenes. Habla con tu profesor, intenta descubrir del fallo: falta de memorización, bloqueo e incapacidad para pensar, olvidos de aspectos importantes, solo para aprender a superarlos.

CUANTO ANTES EMPIECES, MÁS RESULTADOS OBTENDRÁS Practica estas técnicas en tus próximos periodos de técnicas de memorización te presentamos 5 técnicas usadas para mejorar tu capacidad de memorización. Usualmente se piensa que esto es bastante fácil pero hay gente que consideramos que es un verdadero suplicio. Prueba con cada una de ellas y haz aquella que más se ajuste a tus capacidades.

Técnica 1: El recorrido

Imagina que cada punto que tengas que aprenderte es una imagen de un regalo tienes que ir uniendo los puntos con un recorrido lógico. Por ejemplo: Imagina un recorrido en un coche, la primera imagen, el coche, la segunda el se más sucesivamente: la carretera, el cruce.....De esta forma, nunca te olvidarás del orden de los elementos de los apuntes, si sigues el recorrido lógico no se olvidar.

Técnica 2: Mnemotecnia

Es una de las técnicas conocidas por los estudiantes de todos los niveles y consiste en hacer una palabra con las iniciales de cada una de los elementos de una lista. Esa palabra, memorizada, les ayudará en el examen, porque con esa palabra recordarán cada una de las diferentes divisiones.

Técnica 3: Simbolismo

Si la subdivisión que hay que aprenderse es difícil, es mejor que los sustituyas por letras, y así puedas luego aplicar la regla técnica. Es lo que se llama simbolismo, "fabricar" una palabra a partir de la nada.

Técnica 4: La historia

Esta es una técnica muy divertida, porque consiste en crear una historia a partir de los datos que hay que aprenderse. De esta forma te lo aprenderás de manera entretenida y casi nunca se te olvidarán las cosas que memorizaste

Técnica 5: Rima

Consiste en buscar una rima para "hilar" los datos, de esta manera recordarás los datos casi sin darte cuenta, buscando la rima entre ellos.

Con todas estas técnicas seguro que la memorización, algo que parece tan complicado cuando nos sentamos delante de unos apuntes para estudiar, se hace mucho más llevadera, puesto que son técnicas con muchos años de edad

que han practicado muchos estudiantes y han obtenido resultados exitosos. Prueba y verifica su presencia y a la organización Realizar una breve presentación personal en el caso que no haya presentador. - Aclarar de forma general el tema del que se va a hablar. - Comenzar por una anécdota, una pregunta, etc., relacionada con el tema que ayude a romper el bloqueo inicial y despertar de esta manera la simpatía. - NUDO Y DESARROLLO entre el 70 y el 80% de la intervención Seguir la estructura y el esquema deseado anteriormente.

- El conjunto debe dar la impresión Intercalar en su exposiciones anécdotas, sucesos, curiosidades. - No se recomienda memorizar la exposición, tampoco limitarse solamente a leerla. 3.- RECAPITULACIÓN entre el 10 y el 15% de tiempo. pido resumen del tema y alguna propuesta. - Se aprovechará para exponer la conclusión y despedirse agradecido. - Procurar que sea impactante. - Se aconseja memorizar esta parte para garantizar su brevedad.

Actividad 1:

Se les reparte una lectura de un tema que tenga relación a su carrera en este caso Informática y la lectura tiene por nombre El chateo, una adicción similar a las drogas, el tabaco y el alcohol.

Se le pide a todo el grupo que realicen la lectura.

Enseguida se divide al grupo en 2 equipos, al primer equipo se le indica que preparen una exposición en 20 min. Aproximadamente como ellos deseen.

Al otro equipo se le pide que salga del salón junto con el instructor, este les indica que observen la exposición del otro equipo, y que realicen una crítica hacia los puntos débiles de la exposición, de igual manera el equipo crítico les cuestionara preguntas generadas de la lectura.

Lectura de la Actividad 1

EL CHATEO, UNA ADICCIÓN SIMILAR A LAS DROGAS, EL TABACO Y EL ALCOHOL

Cambio de identidad, acoso cibernético, pornográficas y laborales son algunos de los estragos provocados por el chateo en Internet, considerado en algunos casos como una adicción similar a las drogas, el tabaco y el alcohol, según Oscoy, de la Facultad de Psicología (FP) de la UNAM.

Sin embargo, para Raymundo Morado, del Instituto de Investigaciones Filosóficas (IIF), este medio es utilizado en gran parte por niños y adolescentes como una nueva forma de expresión, superior a la hablada y al escrito tradicionales, con una taquigrafía. En su opinión al lenguaje, sino que lo potencializa Oscoy asevera que ya sea por la web o el celular con 23.7

millones y 8.7 millones de usuarios en el país, respectivamente, según un estudio de la Asociación Mexicana de Internet (AMI) puede desembocar en una dependencia, pues interfiere significativamente en la vida normal de una persona.

Sus orígenes se remontan a 1988 en Finlandia, según consigna Antulio Sánchez en el libro *La era de los afectos en Internet* tiene varios aspectos, record, por lo que su manejo debería ser regulado.

Esta técnica es empleada para iniciar amistades, charlar con cibernautas de afinidades comunes, el comienzo de relaciones afectivas serias y la inmediatez en la comunicación entre países y continentes, no desarrolla la adicción sola; hay factores predisponentes, pero es el medio de cultivo para hacerlo.

Tras destacar que meno real e inevitable, que no se puede frenar que da la posibilidad de cambiar de sexo, edad y nacionalidad, al explorar las fantasías del usuario, facilitado por la ausencia de contacto físico y el desconocimiento del interlocutor.

Empero, puede dar pie al erotismo, la pornografía, sobre todo infantil y adolescente, al chantaje, al bloqueo o desviación de la información escondido en el anonimato que provee la Internet, cuyos usuarios en un 42 por ciento mantienen un blog o consultan otros, con base en algunas cifras.

Es algo cotidiano y natural para los demás, pero se convierte en una adicción cuando deteriora el desempeño en áreas, como la escolar, familiar, social, laboral o económica del estado de ciclos de sueño, cambios emocionales o estrés continuo.

No obstante, aclara que la dependencia a los espacios virtuales, denominado *Desorden Adictivo a Internet (DAI)* por los expertos estadounidenses quienes estiman que el diez por ciento de los aproximadamente 189 millones de usuarios en ese país padecen ese trastorno se caracteriza por la preferencia del placer temporal a las relaciones íntimas y profundas.

Este medio también ha invadido las zonas laborales y ya hay varias empresas en diferentes naciones, principalmente en EU, que han comprobado que sus trabajadores utilizan la Internet en un 60 a 70 por ciento para uso personal, puntualiza.

El especialista refiere que se han dado despidos en el vecino del norte por el uso excesivo de la Web con fines particulares o de entretenimiento, y se estudia legislar al respecto, para que exista un límite de tiempo donde lo puedan ocupar para sus propios asuntos.

Si bien en otros países existe el espionaje legal a fin de monitorear los servidores de las computadoras, en el que se detecta el tiempo y número de

entradas de los usuarios en horarios de trabajo, también se pueden interferir los contenidos de los correos, lo que ha desatado una polémica sobre la privacidad, apuntó.

Ante ello, lo ideal es la autorregulación, a fin de evitar una reglamentación estricta, como es la tendencia. , no va a haber necesidad de que a uno le pongan límites externos. En regímenes autoritarios incluso lo censuran.

El chat potencia el lenguaje

Raymundo Morado, por su parte, destacó que con el chateo el lenguaje no se desvirtúa, se potencia, es más fácil de manejar. La palabra no es para hacer estructuras placenteras a la vista de una profesora del siglo XIX, está para poder entendernos.

Expuso que el chat puesto en boga mundial a partir de 1991 durante la Guerra del Golfo para obtener noticias de Kuwait es una herramienta poderosa que puede servir para perder el tiempo o para recuperar la vida, de aquellas personas que se encuentran incomunicadas o aisladas.

Sobre los conos y abreviatura de frases, el también vicepresidente de la Asociación que con su descubrimiento y una, ahora se tiene un tercer lenguaje además del hablado y el escrito, superior a los otros dos, el de la inmediatez de la palabra.

Escribir bien, con precisión, no es seguir las reglas que alguien inventó La buena escritura es para que se comprenda mejor, y si mi ortografía no es fácil entenderme, mas bien, y el chat facilita la comunicación al hablar en tiempo real, para lo cual se necesita un sistema rápido.

El chateo nacido en la Universidad de Oulu, Finlandia, cuando Jarkko Oikarinen creó el Internet Relay Chat (IRC), para conversar con académicos de otras latitudes escribiendo menos. Es un sistema para hablar y comunicar más e, indirectamente, pensar más, en lugar de perder el tiempo en la parte mecánica de escribir. Es un entrenamiento con el que se puede informar el doble de ideas que a través de las formas tradicionales; para eso sirve este lenguaje en la actualidad, dijo.

Quien también fuera el primer presidente de la Academia Mexicana de Lenguaje que en lugar de tildarlo como un medio que desvirtúa la escritura, se debe reconocer que si las reglas del pasado dificultan la comunicación, forzosamente se deben mejorar.

SESIÓN 4

La Memoria

La memoria humana es la función del cerebro resultado de conexiones sinapsis neuronal mediante la que el ser humano puede retener experiencias pasadas. Los recuerdos se crean cuando las neuronas integradas en un circuito refuerzan la intensidad de las sinapsis.

Estas experiencias, según el alcance temporal con el que se correspondan, se clasifican, convencionalmente, en memoria a corto plazo (consecuencia de la simple excitación de la sinapsis para reforzarla o sensibilizarla transitoriamente) y memoria a largo plazo (consecuencia de un reforzamiento permanente de la sinapsis gracias a la activación gen prote correspondientes).

La memoria humana, a diferencia de la memoria de los animales que actúan principalmente sobre la base de sus necesidades presentes, puede contemplar el pasado y planear el futuro. Respecto de su capacidad, se ha calculado que el cerebro humano puede almacenar información unos veinte millones de volúmenes, como en las mayores bibliotecas del mundo. Algunos neurocientíficos han calculado que en toda una vida se utiliza solo una diezmilésima parte (0,0001) del potencial del cerebro.

Se dice que la memoria a corto plazo logra guardar de 5 a 7 datos y dura alrededor de 60 segundos.

La memoria a largo plazo puede persistir minutos, horas o años y tiene una capacidad increíble

Guardamos más que una computadora ya que nosotros podemos llegar a guardar 100 billones mientras que la computadora almacena 1,000 millones.

Para que perdure un recuerdo se requiere de un proceso de repetición o estudio y generalmente clasificación (asignarle una categoría ente elementos relacionados), esta consolidación que se da hace que la información pase de la memoria a corto plazo a la de largo plazo.

Por ejemplo:

Si tenemos que aprender un único y si es un número de alguien con el que compartimos más tiempo lo repetimos con mayor frecuencia lo que hace que pase la memoria de corto a largo plazo.

Actividad 1

Se le presenta al grupo una serie de imágenes y palabras durante 30 seg. Después se retiran y se les pregunta que imágenes y palabras son las que recuerdan más.

Actividad 2

Se le pedirá al grupo que formen un círculo y que recuerde cada uno alguna anécdota que hayan presenciado de niños y que haya sido algo significativo para ellos y posteriormente compartirla con el grupo.

Actividad 3

El instructor lee una breve historia y al final se les harán algunas preguntas sobre la lectura.

Esta es una chica llamada Estela Gómez, ella estudia el 3er semestre de la carrera de economía en la UNAM, su recorrido diario de su casa a la escuela es de un total de 2:15 min., ella sale de Ecatepec hasta C.U. es una chica tranquila y muy simpática. Es delgada, de cabello corto y chino, ojos chicos de color café oscuro. Regularmente en el trayecto de su casa a la escuela acostumbra leer textos sobre la crisis que le esperaba a México, siempre preocupada por la estabilidad de México.

Su color favorito es el morado, el tipo de música que ella prefiere es el pop, por las tardes alrededor de las 5 o 6 PM se pone a escuchar su música preferida al lado de su hermana menor llamada María de 6 años de edad.

Estela es una chica muy inteligente, lleva un promedio de 9 en su escuela, y tiene 4 grandes amigas: Ana Luis Roberto y Luz.

Su mamá se llama Carmen la cual es muy exigente con su educación hacia sus hijas, mientras que su padre José es muy comprensible y tierno.

Preguntas:

Cuál es el nombre de la chica de la cual se está hablando?

Qué carrera cursa y en qué semestre va?

Cuánto tiempo hace de su casa a la escuela y de donde a donde se traslada?

Qué le gusta leer en el transcurso de su casa a la escuela?

Qué color le gusta?

Qué música le gusta y a qué hora se pone a estudiar por lo regular?

Cómo se llama su hermana y qué promedio tiene en la escuela?

Cuál es el nombre de sus mejores amigos?

Cómo se llama su mamá y cómo es con sus hijas?

Cómo se llama su papa y como es con sus hijas?

SESION 5

Mapa Mental

Qué es un mapa mental?

Es una expresión del pensamiento radial y por lo tanto de acuerdo a la función natural de la mente humana. Es una poderosa técnica grafica que permite la libertad del uso potencial del cerebro.

Características de los mapas mentales

El asunto o concepto que es motivo de nuestra atención se expresa en una imagen central.

Los principales temas del asunto o concepto irradian la imagen central de forma ramificada.

Las ramas tienen una imagen y/o palabra clave impresa sobre la línea asociada.

Los puntos menos importantes también se representan como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.

Las ramas forman una estructura conectada.

Técnicas a seguir:

Énfasis:

Usa siempre una imagen central.

Usa imágenes en toda la extensión del mapa.

Usa tres o mas colores por cada imagen central.

Emplea la tercera dimensión en imagen o palabras.

Varia el tamaño de las letras, imágenes.

Organiza bien el espacio.

Asociación:

Utiliza flechas cuando quieras conectar diferentes secciones del mapa.

Emplea colores y códigos.

Claridad:

Emplea una palabra clave por línea.

Escribe todas las palabras clave sobre las líneas.

La longitud de las líneas debe ser igual a la de las palabras.

Une las líneas entre si y las ramas mayores con la imagen central.

Las líneas centrales deben ser más gruesas y con forma orgánica (natural).

Consigue que los límites enlacen con la rama de la palabra clave.

Procura tener claridad en las imágenes.

No gires la hoja al momento de hacer tu mapa.

Estilo Personal:

Al hacer un mapa emplea tu estilo personal para manifestar tu creatividad.

Ejemplo de mapa mental 1:

Ejemplo de mapa mental 2:

Actividad 1:

Se reparte una lectura y un formato de un mapa mental, con esa información crear su propia mapa mental, esta actividad se realiza por equipo, y un punto muy importante a trabajar es que hagan uso de su creatividad.

SESION 6

La Historieta

La técnica de la historieta se basa en construir una historia tomando como base una serie de palabras o acciones de modo que la historia se construya en base a esas palabras.

Sin embargo, a fin de forzar a nuestra memoria, podemos jugar con la técnica y proponer, al principio, que todas esas palabras no se puedan repetir más que una vez. Por ejemplo, con vampiro, castillo, chica y capa podemos crear la historia as: El vampiro captura con su capa a la chica y se la lleva su castillo.

Cuando esa técnica, por la facilidad que tiene, sobretodo si hacemos la historia corta, ya no nos da el resultado que debiera, podemos complicarla añadiendo una nueva regla: que entre palabra y palabra (de la relación de palabras) haya un mínimo de 20 palabras más (con lo que ya nos estamos forzando, no sólo a recordar la palabra que hemos dicho, sino a contar nuestras propias palabras hasta llegar a la que realmente cogemos de la lista). Así conseguiremos, no sólo potenciar nuestra mente, sino tener un grado de concentración mayor.

De este modo, la historia, aplicando esa norma, quedar: El vampiro, hábil como era con los poderes que le otorgaba su condición de inmortal, se acerca silenciosamente hasta la silueta que se dibujaba en la ventana para atrapar a la chica a la cual envolvió cuidadosamente teniendo cuidado de no dañar su piel y así evitar que su concentración pudiera perderse por el profundo olor que pudiera desprender su sangre y para lo cual utiliza su capa; a continuación abrazándola con sus brazos y emprendiendo un vuelo que los llevara a los dos hacia el nuevo hogar, su castillo.

Otra forma de realizar una historieta es de manera grafica en donde hacemos uso de dibujos para darles vida por medio de la información que se tiene que memorizar.

Actividad 1:

Se le proporciona al grupo algunos ejemplos de unas historietas y aparte se les da una lectura para que puedan realizar una historieta con la información proporcionada por el instructor. La técnica de la historieta consiste en construir una historia con los elementos a memorizarse. Recuerde que el fundamento es unir la imagen con la acción

Lee tu texto a memorizar

Anota ideas principales

Elabora tu historieta

Lectura de la actividad 1:

Lectura de la actividad 2:

Ejemplo 1 historieta:

Ejemplo 2 historieta:

SESION 7

La buena exposición

Continuamente sabemos de muy buenos trabajos que no se les da importancia y no se concluyen como buenos por no haber contado con una exposición exitosa, y esto se ve en todos los ámbitos, ya sean estudiantiles, profesionales, de pequeños equipos de trabajo o a nivel de ejecutivos altos.

El ser humano se comunica no solo a través de su voz, sino acentuada con una expresión corporal y con los ojos: "si logramos analizar que hace todo nuestro cuerpo en cada una de sus partes cuando estamos frente al público nos vamos a volver locos, por eso debemos de comenzar por tener buenas costumbres y una forma de expresarnos que tome en cuenta todas las partes de nuestro cuerpo en una forma natural y sencilla, y esto sólo se puede llevar a cabo por el análisis, el concentrarse y la continua práctica", tener excelentes resultados, pero se debe de tomar en cuenta, los mayores éxitos en la vida son fuertemente impulsados por actitudes mentales positivas.

Para que la conferencia impartida sea exitosa es recomendable tomar en cuenta aspectos como: realizar una breve discusión global del tema, hablar con una respiración adecuada, utilizar los gestos, movimientos de los brazos y manos, dirigir la mirada hacia el auditorio, dirigirse a l en forma personalizada, hablar en forma clara y concreta sin utilizar, en la medida de lo posible, vocabulario términos en idiomas extranjeros; utilizar ejemplos y anécdotas comunes para el auditorio con el objetivo de mantener vivo el interés sobre el tema.

No hacerlo con las palabras sino con la expresión general del cuerpo, lleva a la audiencia a tener un convencimiento de la calidad del tema que se expone. De suma importancia es el hecho de la puntualidad y de cumplir con los tiempos establecidos, para evitar que el público se canse en exceso y se sienta incómodo o desilusionado, además es un gesto de cortesía hacia la audiencia.

Para terminar se debe hacer uso de comentarios positivos que procuren mantener y aumentar el interés del público y además haga que se sientan satisfechos luego de asistir a la conferencia impartida.

Actividad 1:

Los alumnos utilizarán técnicas que se vieron durante todo el taller, se les dará un artículo de una revista el cual lo tendrán que leer y así armarán su material para exponer.

Actividad 2:

El equipo después de tener su material listo para la exposición, organizara su exposición teniendo en cuenta lo que se requiera para una buena exposición, el instructor calificara los siguientes puntos:

Presentación del equipo

Voz, lenguaje corporal, contacto visual con todo el auditorio

Mover al grupo de manera que quede en una posición diferente a la que se encuentra, por ejemplo: posicionar al grupo en círculo, media luna, hacia la derecha o izquierda etc. Siempre buscando un escenario diferente para exponer

Introducción del tema (de que van a hablar)

Desarrollo del tema

Conclusión o una idea final

Dar un agradecimiento al público

SESIONES 8 y 9

HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

Actividad 1

El instructor les preguntara a los alumnos uno por uno (la actividad también puede iniciarse con todo el grupo). El profesor tendrá que elaborar el material necesario, el cual puede ser elaborado en una hoja de rotafolios o impresa en un proyector de acetatos y ser proyectado en el pizarrón).

REPITE EN VOZ ALTA, SIN PENSAR Y LO MÁS RAPIDAMENTE POSIBLE, EL COLOR DE LAS SIGUIENTES PALABRAS (o a la inversa, iniciamos repitiendo en voz alta lo que dice cada palabra, la actividad consiste en realizar ambas cosas):

VERDE AMARILLO NARANJA AZUL NEGRO CAFÉ ROJO MORADO ROSA

AMARILLO NARANJA AZUL NEGRO CAFÉ ROJO MORADO ROSA VERDE

NARANJA AZUL NEGRO CAFÉ ROJO MORADO ROSA VERDE AMARILLO

AZUL NEGRO CAFÉ ROJO MORADO ROSA VERDE AMARILLO NARANJA

NEGRO CAFÉ ROJO MORADO ROSA VERDE AMARILLO NARANJA AZUL

CAFÉ ROJO MORADO ROSA VERDE AMARILLO NARANJA AZUL NEGRO

ROJO MORADO ROSA VERDE AMARILLO NARANJA AZUL NEGRO CAFÉ

MORADO ROSA VERDE AMARILLO NARANJA AZUL NEGRO CAFÉ ROJO

ROSA VERDE AMARILLO NARANJA AZUL NEGRO CAFÉ ROJO MORADO

Actividad 2

Dividir al grupo en dos equipos, al primer equipo debe realizar la siguiente actividad (por las condiciones del número de integrantes de cada grupo pueden plantearse las actividades por parejas y/o individualmente):

Equipo A

El número exacto. Empieza en el número 5 y busca el camino hasta el círculo de fuego, sumando los círculos de agua por los que pasas, de manera tal que la suma final sea 100. No es necesario usar meros, pero no puedes repetir ninguno:

Naranjas en la antigüedad. Este es un viejo problema que se encuentra en el famoso libro Aritmética (alrededor de 250 d.C.), de Diofano de Alejandra: Tenemos dos sacos, A y B, llenos de naranjas. Si pasamos 30 naranjas de B a A, entonces tenemos el doble de naranjas en A que en B, mientras que si pasamos 50 de A a B, entonces en B tenemos el triple de naranjas que en A. ¿a en cada saco?

Equipo B

Una fábrica contrata, al mismo tiempo, a dos obreros con sueldos iguales. Al final del primer mes decide aumentar 10% el pago del primero por su eficiencia, mientras que al segundo le reduce al 10% de su salario por sus bajos resultados. Al final del segundo mes, el primer obrero ha disminuido su eficiencia, y el segundo ha mejorado, así que de nuevo les ajustan los sueldos, al primero 10% menos, y el segundo 10% más de los dos recibe ahora más dinero?

Berta se encuentra con alguien a quien conoció en la universidad.

No nos habíamos visto desde que nos graduamos en 1983. ¿Qué es de tu vida?, Le responde, me case en 1989 con alguien que no conoces y este es mi hijo, pregunta Berta al niño ¿Cómo te llamas? Me llamo como mi padre Ah! Entonces te llamas Pedro. ¿Cómo sabe Berta el nombre del niño?

Actividad 3

Estos ejercicios ayudan al cerebro a encontrar pautas en los objetos. Así podemos construir pensamientos e ideas coherentes, base del razonamiento deductivo

Mi cuado siempre puede adivinar el marcador de un partido de futbol antes de que este comience cómo puede ser?

La jirafa y su cría van caminando por la sabana. La cría le dice a un amigo: a de esta jirafa, pero ella no es mi madre, explica esto.

Un hombre se encuentra trabajando y sabe que si su traje se rasga morirá hay en medio de cigarro?

Actividad 4

Puedes mover un palillo y añadir otro de tal forma que puedas crear dos casa iguales?

Actividad 5

Hay seis grupos de cuatro cifras

1	5	8	2	1	2	4
0	7	2	2	2	3	7

SESIÓN 10

AUTOESTIMA

Dijo Goethe La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo; John Milton en su Paraíso Perdido comenta: Nada beneficia más al hombre que su autoestima, y Bernard Shaw: Es del hombre por el mundo, es solamente reflejo de los intereses en sí.

Esto hace pensar que la persona que no tiene amor por sí mismo, se vuelve egoísta, y que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano; la autoestima que es conocimiento, concientización táctica de todo el potencial de cada individuo. Cómo respetar a los demás cuando se respeta uno así lo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos (Abraham Maslow).

Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo; su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta. Se hará referencia a muchos estudios del hombre a través de los siglos, ya que este tema no es nuevo, y ama al prójimo como a ti mismo. En todas las épocas, religiones y filosofías como en las ciencias humanas, se ha llegado siempre a esta verdad.

En la actualidad, científicos del desarrollo humano como Peretz Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una fuente

fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir en plena expresión de sí mismo.

Existe un cuento que es oportuno mencionar: en el tren. El recorrido durara unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe, Una pregunta que es eso?, el hombre se vuelve para ver a su hijo, y contesta: Es una granja hijo. Al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta, Ya vamos a llegar?, y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista, cuando otra pregunta lo interrumpe, y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre ya desesperado y buscando como distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo, lo corta en pedacitos y se lo da diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se arrellana en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño dice: No lo puedo creer!, esta el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta, cómo pudiste armar el mundo tan rápido. El hijo contesta: Yo no me fije en el mundo, atrás de la hoja esta la figura de un hombre; compuse al hombre y el mundo quedo arreglado la moraleja es, el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma. Si todos hicieran esto el mundo sería otro. Al menos cada quien debe hacer su parte.

Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia, ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero, el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo(Schiller).

El hombre tiene la capacidad para elegir la actividad personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí. Se ha llamado a la autoestima la clase del éxito personal porque ese oculto y sumergido en la inconciencia o en la ignorancia.

Actividad 1

Material: Rotafolio o pizarrón y lápices para los participantes

Los participantes expresarán los motivos por los cuales a cada uno le interesa el tema de la autoestima.

Objetivo: Que al compartir en grupo se den cuenta de sus inquietudes e intereses para asistir a este seminario.

Proceso: Anotarlos en el rotafolio y presentarlo por equipos.

Actividad 2

Los participantes dibujen en una hoja de papel un árbol, en el tronco escriban su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada rama sus logros o tenerse durante todo el seminario para que puedan aces y ramas, al hacer concientes más capacidades y logros.

Objetivo: Reconocer las propias capacidades y éxitos.

Proceso: Comentarios a esta experiencia. Por ejemplo:

Cuesta trabajo reconocer habilidades y éxitos propios

Nos dio gusto o tristeza, etc.

SESIÓN 11

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás

El Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea ("Frames of Mind", 1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

Inteligencia Lingüística: Es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.

Inteligencia Lógica: Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización de pautas o secuencias.

Inteligencia Musical: Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.

Inteligencia Visual - Espacial: La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.

Inteligencia Kinestésica: Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.

Inteligencia Interpersonal: Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.

Inteligencia Intrapersonal: Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

Actividad

Estudio de caso 1

Luis es alumno de 3er cuatrimestre de la UTTEC, nunca ha recurrido. Rosa es novia de Luis, estudia en la misma Institución, solo que en otra División. Decidieron hace un par de meses iniciar su vida sexual activa como pareja, ambos nunca habían tenido relaciones. Rosa le comunica a mediados del cuatrimestre que tiene un retraso en su periodo menstrual de 3 semanas. Luis trabaja los fines de semana con su padrino en una panadera, su sueldo sirve para apoyar a sus padres en sus gastos de pasaje semanal. Rosa es hija de familia.

Los siguientes planteamientos tendrán que ser trabajados en base a aspectos de INTELIGENCIA EMOCIONAL y AUTOESTIMA:

De acuerdo a tu sexo guías en el caso de Luis o Rosa.

Como amigo (a) de alguno de ellos guías.

Como parte de la familia de alguno de ellos guías.

En caso de confirmar que estuvieran embarazados(as) que harían en su lugar? Y anotar 3 razones por lo cual harás lo anterior.

as de la Institución en cuanto a un apoyo? (Anotar específicamente 2 situaciones).

Actividad 2 (Opcional):

A través de películas

Mente indomable El diablo viste a la moda La sociedad de los poetas muertos La sonrisa de la Mona Lisa Descubriendo a Forrester, entre muchas, que obviamente tendré que ser orientada a las realidades que experimentan o podrán experimentar), seleccionar un personaje y analizarlo desde la AUTOESTIMA e INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Se sugiere que la película seleccionada sea trabajada en dos sesiones, en dado caso que se decida verla completa, pueden utilizarse parte de la SESIÓN 10 de autoestima para fortalecer elementos de esa temndolo a Inteligencia Emocional. Otra opción es solo ver una parte y que los alumnos trabajen las alternativas que podrán tomar en X situación, si ellos fueran el personaje. Habrá que conocer primero la película y posteriormente tomar la decisión adecuada a su criterio.

SESIÓN 12

AUTOESTIMA 2

Existen una diversidad de propuestas teóricas con respecto a la autoestima, estas dependen de los autores, corrientes, disciplinas que tratan de darle un enfoque personal. En esta sencilla propuesta teórica de Mauro Rodríguez, quien trabaja un esquema teórico que denomina ESCALERA DE AUTOESTIMA.

En esta propuesta la Autoestima es un esquema similar al de una escalera, en la cual el peldaño alto es la Autoestima, sin embargo existen otros escalones que nos permiten llegar a ella de una forma estable y segura.

AUTOESTIMA
AUTORRESPETO
AUTOACEPTACIÓN
AUTOCONCEPTO
AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONOCIMIENTO: Significa conocer las partes que componen al yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer el porque y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo lograr tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad servil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y devaluación.

AUTOCONCEPTO: Es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuar como tonto; si se cree inteligente o apto, actuar como tal.

AUTOEVALUACIÓN Ésta refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés y no le permiten crecer.

AUTOACEPTACIÓN: Significa admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

AUTORRESPECTO: Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

AUTOESTIMA: para el autor es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

ACTIVIDAD: Cuestionario No. 1.

Objetivo: Que la persona empiece a hacer conciencia de sí misma y que cada participante el cuestionario adjunto para que terminen las frases incompletas.

Proceso: comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas.

Mi personaje favorito (a) es

Si pudiera tener un deseo, sería

Me siento feliz cuando

Me siento muy triste cuando

Me siento muy importante cuando

Una pregunta que tengo sobre la vida es

Me enojo cuando

Un pensamiento que habitualmente tengo es

Cuando me enojo, yo

Cuando me siento triste, yo

Cuando tengo miedo, yo

Me da miedo cuando

Algo que quiero, pero que me da miedo pedir es

Me siento valiente cuando

Amo a

Me veo a mi mismo (a)

Algo que hago bien es

Estoy preocupado (a)

Más que nada me gustaría

Si fuera anciano (a)

Lo mejor de ser yo es

Deseo

NOTA: El cuestionario es un referente para los alumnos y quizás para arrojar algún dato que consideremos importante. NO ES PARA HACER TERAPIA.

SESIÓN 13

PERFIL PROFESIONAL

CAMPO PROFESIONAL

El campo ocupacional se define como un espacio o dimensión laboral en el cual los profesionistas desempeñan su trabajo de acuerdo con los siguientes sectores económicos de producción:

Sector Primario: comprende las actividades económicas relacionadas con la agricultura, silvicultura, avicultura, piscicultura, ganadera, caza, pesca y la explotación racional, preservación de los recursos naturales.

Sector Secundario: incluye las actividades de transformación de la materia prima en productos socialmente necesarios y la manufactura, así como las actividades tecnológicas requeridas para la instalación, funcionamiento, mantenimiento y optimización de los procesos técnicos del trabajo industrial.

Sector Terciario: comprende las actividades económicas referidas a los servicios administrativos, contables, financieros, comerciales, económicos, de procesamiento de información, educativos, salud, cultura y recreación.

ACORDE A LOS DATOS ANTERIORES, CADA DIVISIA ELABORAR UN CUADRO DE DATOS SOBRE LOS POSIBLES CAMPOS LABORALES EN DONDE SE PUEDE INSERTAR EL ALUMNO AL EGRESAR DE LA CARRERA CORRESPONDIENTE.

Actividad 1

Responder los siguientes planteamientos:

Anota 3 razones por las cuales consideres que estás haciendo lo suficiente para lograr terminar la carrera.

Anota 5 situaciones

Que ubiquen tu vida personal en 2 años.

Anota dos opciones de trabajo en las cuales te gustara incorporarte como TSU al terminar tu formación.

Realizar una PLENARIA en la cual participen algunos de los alumnos.

Dar el cierre orientándolo hacia los esquemas de COMPROMISO, RESPONSABILIDAD y DECISIÓN individual, en cuanto al logro de sus objetivos.

SESIÓN 14

ACTIVIDAD PENDIENTE POR DEFINIR POR LOS MIEMBROS DEL PIT, EN EL CUAL SE PUEDA DEFINIR TANTO EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN COMO LOS CRITERIOS DEL INSTRUMENTO.