

HP13008 Habilidades y valores VI: integración y toma de decisiones

Estimado colega:

Primeramente, te doy la bienvenida al curso Habilidades VI: integración y toma de decisiones. Las Notas de Enseñanza que revisarás a continuación te brindan recomendaciones importantes, para que impartas el curso de forma efectiva, con la finalidad de que tus estudiantes desarrollen la competencia de la materia, la cual se menciona a continuación:

“

Utiliza herramientas de análisis para la toma de decisiones en diferentes aspectos que se presenten en su vida, basándose en sus fortalezas y aspiraciones para aprender a analizar las alternativas de solución que se deban tomar.

”

Esta competencia permitirá al alumno conocer la metodología necesaria para tomar decisiones adecuadas en distintos contextos de su vida, también lo apoyarán en el desarrollo de su capacidad de análisis de todas las posibles opciones de solución a una misma problemática, con la finalidad de seleccionar la opción más viable y pertinente, utilizando sus potencialidades y considerando sus aspiraciones de vida.

Este curso utiliza la técnica didáctica de aula invertida y desarrollo de retos, por lo que presenta una lectura o video previos con indicaciones de qué es lo que debemos conocer de los recursos proporcionados. Posteriormente, el alumno llegará a clase a desarrollar el reto con tu ayuda.

El curso se divide en tres episodios, cada uno cuenta con un total de cinco temas y cinco retos a desarrollar por el estudiante. Por lo tanto, el curso tiene un total de 15 temas, 14 retos y un reto final, que sustituye la evaluación final del curso (examen). Los retos están diseñados para cubrir un total de cinco horas, por lo que se dividen en tres partes que el alumno realizará en clase, durante el tiempo estipulado.

En la mayoría de los retos, los alumnos deberán dividirse en equipos, aunque dependiendo de las instrucciones de cada reto, también puede darse el caso de que trabajen de forma individual o en modalidad grupal. Cuando se pida que los alumnos formen equipos, te recomiendo que en cada equipo haya entre tres y cinco estudiantes. Tú puedes formar los equipos o bien, puedes permitir que tus alumnos se integren como ellos prefieran, en caso de que en las indicaciones no se especifique algo distinto con respecto a esto.

Asimismo, todos los retos del curso están diseñados para que el alumno desarrolle los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de Universidad Tecmilenio. Es importante que tú, como profesor,

conozcas todos los elementos que componen nuestro ecosistema e identifiques claramente cuáles son los elementos que cada reto desea desarrollar en tus alumnos. Esto te permitirá guiarlos durante el desarrollo y realización de cada reto.

La materia no cuenta con un libro de texto específico, ya que difícilmente se encuentra un solo texto que integre a profundidad la información sobre todos los temas del curso. Por ello, en cada tema se encuentran diferentes recursos abiertos para que, tanto tú como tus alumnos, los revisen de forma previa al estudio de cada tema y desarrollo de cada reto.

Adicionalmente, debes saber que hay algunos retos que incluyen lecturas sugeridas y materiales específicos, que son requisito para que el alumno desarrolle adecuadamente dichos retos; por lo tanto, de forma previa, te recomiendo revisar la información y las indicaciones de cada reto del curso.

A continuación te compartiré, de manera concreta, la información del curso relacionada con cada episodio, con sus respectivos temas y retos a realizar.

Competencia del curso

Utiliza herramientas de análisis para la toma de decisiones en diferentes aspectos que se presenten en su vida, basándose en sus fortalezas y aspiraciones para aprender a analizar las alternativas de solución que se deban tomar.

Episodio 1. Toma de decisiones

En el episodio 1 el alumno conocerá la metodología necesaria para tomar buenas decisiones y, con ello, evaluar las aseveraciones que tenga sobre ellas. Además, se le compartirán diversos planteamientos y situaciones de la vida diaria, en las cuales tendrá que identificar los elementos a tomar en cuenta para tomar decisiones adecuadas.

Tema 1. Método de toma de decisiones

Este tema está enfocado a que el alumno comprenda la importancia del proceso de toma de decisiones, así como que aprenda a aplicar dicho proceso en su vida diaria. Para impartirlo de forma efectiva, deberás abordar la siguiente información con tus estudiantes:

- Una decisión es una resolución que se hace con respecto a algo.
- La toma de decisiones es el proceso que consiste en realizar una elección entre varias alternativas, que llevarán a solucionar una problemática específica.
- El método de toma de decisiones contempla las etapas de diagnóstico, análisis, evaluación, selección e implementación.
- La etapa de diagnóstico consiste en identificar la problemática que se enfrenta, para la cual se deberá tomar una decisión.
- La etapa de análisis consiste en identificar todas las posibles alternativas de solución que existen.
- La etapa de evaluación comprende la valoración que se realiza de todas las alternativas de solución identificadas, considerando sus pros y contras.
- La etapa de selección constituye la fase en que se elige una de las alternativas como la más adecuada para solucionar el problema.
- La etapa de implementación es aquella donde se pone en práctica la decisión tomada.

Al momento de trabajar este tema con tu grupo, te sugiero enfocarte en que, durante la etapa de la adolescencia, los jóvenes se enfrentan a distintas situaciones que ponen a prueba su capacidad de decisión, por ejemplo, el decidir si estudiar o no para un examen en lugar de ir a una fiesta; o decidir si entrar o no a una clase.

Es importante que tus alumnos dimensionen adecuadamente el impacto que tienen las decisiones que toman en su día a día, considerando las consecuencias de sus actos, de forma previa a la selección de la mejor decisión.

Reto 1

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno analice una problemática presentada, mediante la revisión de un caso y una exposición oral, con la finalidad de aplicar eficientemente el proceso de toma de decisiones.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Significado**, que consiste en contribuir a que otras personas conozcan y desarrollen su propósito de vida.

El reto se divide en tres partes.

- Parte 1

Los alumnos se reunirán en equipos de seis integrantes como máximo. Asignarás un rol a cada integrante del equipo (sacerdote, periodista, asesor político, docente de escuela primaria, enfermera, funcionaria del Instituto Nacional de Estadísticas y Censo). Te recomiendo que la asignación la realices al azar. Una vez que todos los integrantes de los equipos tengan asignado su rol, deberán leer el caso presentado en el reto, prestando especial atención a las limitantes que se mencionan en él. El caso consiste en lo siguiente:

Un meteorito cae en el océano Atlántico, creando una ola gigante que deja sumergidos a todos los continentes del planeta. Por suerte, en ese momento, tú y otras cinco personas se encuentran sobrevolando el Parque Nacional de México en un globo aerostático.

Después de unas horas, el globo comienza a perder aire, pero ven una isla en la que pueden aterrizar. El mar está repleto de tiburones hambrientos y el globo solo podría llegar a la isla si tiran a uno de los ocupantes al agua.



A continuación, los integrantes de cada equipo deberán debatir y convencer a sus compañeros sobre qué integrante deberá abandonar el globo. Deberás aclararles que no es posible proponerse a sí mismo como la persona que abandonará voluntariamente el globo, pues esa es una decisión que deberán tomar como equipo.

Dado lo anterior, la decisión será toma por unanimidad y el voto será abierto, es decir, todos sabrán quién está votando por quién. No se pueden hacer sorteos para decidir quién será el integrante que abandonará el globo. Cada alumno expondrá sus argumentos en función del rol asignado y deberá persuadir a los demás de su decisión. Para esta parte de reto, indica a tus alumnos que solo tendrán 20 minutos para resolver el conflicto.

- Parte 2
Continuarán trabajando en el mismo equipo y, de manera individual, deberán escribir en una hoja un párrafo con las razones por las que no desean ser arrojados al mar. Posteriormente, entre todos escribirán, en una hoja, el proceso que siguieron para tomar la decisión final, considerando las fases de diagnóstico, análisis, evaluación, selección e implementación. Finalmente, realizarán una exposición frente al grupo, en la que compartirán sus argumentos y la toma de decisión final.
- Parte 3
De manera individual, cada alumno deberá realizar una exposición oral, donde mencione los factores y consideraciones que le llevaron a seleccionar su próxima carrera profesional, misma que será parte de su propósito de vida. Para esto, indícales que en su exposición deberán responder las preguntas que se indican en el reto, con respecto a lo que les apasiona de la carrera que desean estudiar, sobre sus planes personales y académicos a futuro, junto con las implicaciones que esta decisión ha tenido para ellos.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno analiza adecuadamente el caso solicitado, aplica los procesos de toma de decisiones y comparte su experiencia de selección de carrera profesional para darle significado y contribuir a la experiencia de toma de decisión de sus compañeros.

Tema 2. Decisiones académicas y profesionales

En este tema el alumno identificará y comprenderá los factores que influyen en la toma de decisiones, así como también podrá definir y conocer su verdadera vocación, como parte de su desarrollo académico y profesional. Al impartir este tema, te sugiero que hagas énfasis en la siguiente información:

- Los factores que incluyen en las decisiones académicas y profesionales comprenden a la familia, los amigos y los factores sociales o de interés general, de acuerdo a la etapa sociocultural e histórica que se vive.
- El futuro laboral es algo que está íntimamente relacionado con la verdadera vocación de cada individuo.
- La vocación puede definirse como la preferencia genuina que tiene una persona para dedicarse de lleno, en su vida, a realizar alguna actividad.
- El futuro laboral es algo que todas las personas pueden definir a partir de sus metas, ideales y propósito de vida.

Para este tema, lo ideal es que abordes con tus alumnos la importancia que tienen sus decisiones académicas para su futuro profesional, específicamente, se trata de que analicen conscientemente si la carrera que han seleccionado realmente empata con su vocación y coincide con su propósito de vida.

Reto 2

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno analice la toma de decisión de la carrera que seleccionó, mediante un análisis de las empresas que se asocian con dicha profesión, con la finalidad de evaluar qué tan certera ha sido su elección de carrera.

Para la realización de este reto, se requiere que tus alumnos lleven a clase, de forma previa e individualmente, información sobre tres empresas reconocidas a nivel nacional o internacional, cuya actividad se relacione con la carrera profesional que seleccionaron. En caso de que tengas alumnos que aún no saben cuál es la carrera que estudiarán, pídeles que piensen en tres posibles opciones y que seleccionen la que más les parezca interesante en ese momento.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Significado**, que consiste en contribuir a que otras personas conozcan y desarrollen su propósito de vida.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1 y 2**
Deberás dividir al grupo por área académica o carrera de interés (humanidades y ciencias sociales, ciencias exactas, ciencias naturales, ingenierías, medicina, educación, derecho, tecnologías de información, arquitectura). Una vez que estén integrados por equipos, deberán responder una serie de preguntas enfocadas a la carrera que seleccionaron. Posteriormente y utilizando la información solicitada como requisito para el reto, deberán evaluar y seleccionar tres empresas por equipo, que se dediquen a su área de interés. Una vez que hayan seleccionado las tres empresas, deberán realizar una tabla comparativa de los elementos institucionales que cada una posee.

Preguntas	Nombre de la empresa 1:	Nombre de la empresa 2:	Nombre de la empresa 3:
a. ¿Cuál es la visión, misión y valores de la empresa?			
b. ¿Cuáles son sus principales áreas de trabajo?			
c. ¿Con cuántos empleados cuenta la empresa? (Si no cuentas con la cantidad, añade el organigrama de la empresa).			
d. ¿Cuál es el clima laboral que pueden observar dentro de la empresa?			
e. ¿Cómo está estructurada la empresa (departamentos y áreas de trabajo) y de qué se encarga cada uno de ellos?			

- **Parte 3**
Los alumnos continuarán trabajando en el mismo equipo y deberán realizar un video donde integren información de importancia, relacionada con los elementos institucionales de una sola empresa. Para esto, pídeles que seleccionen una empresa de las tres que analizaron en la parte 1 y 2 de este reto.
Es importante que les recuerdes que todos los alumnos deberán participar en el video y que deberán responder a todas las preguntas solicitadas en las indicaciones, con respecto a la filosofía y elementos institucionales de la empresa seleccionada.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno intercambia ideas sobre el área académica o carrera profesional de su interés, analiza tres empresas que se dedican al área académica de su interés y analiza los elementos institucionales de una empresa y los expone en video, para darle significado a su elección de carrera y futuro profesional.

Tema 3. Llevando a cabo un plan de vida estudiantil

Con el estudio de este tema, el alumno definirá y conocerá su plan de vida estudiantil, asimismo, aprenderá a aprovechar al máximo la experiencia de estudiar una carrera profesional. Cuando revises este tema con tus alumnos, te sugiero que consideres los siguientes puntos:

- Un plan de vida estudiantil es un proyecto en donde se plasman las prioridades, valores y expectativas que tiene un individuo, con respecto a su desarrollo académico.
- El desarrollar un plan de vida estudiantil involucra seleccionar la universidad en la que se desea estudiar, así como la carrera a la que se desea ingresar, como parte del propósito de vida de cada individuo.
- Al seleccionar una carrera profesional y una universidad para estudiarla, es importante valorar algunos aspectos de forma previa, como lo son la oferta educativa, el modelo educativo que utiliza, sus planes de estudio, los apoyos educativos que brinda al alumnado; por último, pero no menos importante, el ranking de la universidad, comparada con otras escuelas de la zona.

El énfasis en este tema deberá ir dirigido hacia los beneficios que aporta un plan de vida estudiantil para tus alumnos, entre los que se encuentra tener una mejor visión de lo que se desea lograr en la universidad y reflexionar a conciencia si la carrera seleccionada es la mejor opción, esto a partir de la valoración del propósito de vida que cada uno de tus estudiantes ha definido.

Reto 3

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno analice las ofertas académicas con las que cuenta la universidad de su elección, mediante una investigación previa de la institución y del plan de estudios correspondiente a la carrera de elección. Para realizar este reto, tus alumnos deberán llevar a clase, en formato digital o impreso, una investigación sobre los elementos que ofrece la universidad donde desean estudiar su carrera profesional, incluyendo plan de estudios, modalidad que ofrece, apoyos académicos que brinda, entre otros. Además, deberán llevar 20 imágenes impresas en blanco y negro o a color, relacionadas con su carrera de elección.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Atención plena**, que consiste en tener una práctica cotidiana de mindfulness.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1**
De forma individual, los alumnos realizarán un tríptico publicitario con la información de la carrera que estudiarán, la universidad que la oferta y los beneficios que ofrece a su comunidad estudiantil.

Este espacio es ideal para una declaración de objetivos

Puede usar este folleto original y profesional tal y como está o personalizarlo con facilidad.

En la página siguiente, hemos agregado algunos consejos (como este) para ayudarle a empezar.

Nombre de la compañía
Dirección
Ciudad y código postal

Nombre del destinatario
Dirección
Ciudad y código postal

Folleto de su compañía

Aquí quedarían bien una breve descripción o el eslogan de su compañía





Hágalo suyo

Para empezar ahora mismo, seleccione cualquier texto de marcador de posición (como este, por ejemplo) y empiece a escribir para cambiarlo por el suyo.

Personalice en unos pocos minutos

¿Cree que es difícil aplicar formato a un documento tan atractivo como este? Para nada. Para aplicar fácilmente cualquier formato de texto que vea en este documento con una sola pulsación, vaya al grupo Estilos de la pestaña Inicio de la cinta de opciones.

"Su compañía es la mejor. No puedo imaginarme la vida sin ella".
- Cliente muy inteligente

Consulte y edite este documento con Word en su equipo, tableta o teléfono. Puede editar el texto, insertar contenido con facilidad, y guardar el documento sin problemas en la nube desde Word en cualquier dispositivo Windows, Mac, Android o iOS.

Céntrese en lo que se le da mejor

Puede colocar un resumen de los beneficios competitivos a la izquierda y la breve historia de éxito de un cliente o algunos testimonios reveladores en el centro.

Ofertas clave

Deje la timidez a un lado. Muéstrelas lo increíble que es. Liste o resuma aquí los puntos clave sobre su actividad. Y un consejo más para el camino...

Cientes principales

Es posible que quiera mencionar a algunos de sus clientes más impresionantes aquí:

- Compañía grande e importante
- Compañía muy conocida
- Compañía impresionante

Contacto

Nombre de la compañía
Dirección
Ciudad y código postal
Teléfono
Correo electrónico
Sitio web

Es importante que orientes a tus alumnos para que incluyan información breve, concisa, pero de calidad en su tríptico; pídeles que revisen los lineamientos para su realización, ya que el tríptico debe incluir imágenes, redacción clara, sin faltas ortográficas y tener un diseño adecuado, legible y atractivo a la vista.

- Parte 2
Los alumnos se reunirán en equipos, de acuerdo a la universidad que seleccionaron para estudiar su carrera profesional, aunque sus carreras sean distintas. Trata de que los equipos queden formados de manera equitativa. En caso de que se formen equipos muy grandes, puedes dividirlos en equipos más pequeños, aunque coincidan en la universidad seleccionada. Una vez reunidos por equipos, deberán responder una serie de preguntas enfocadas al análisis de la información que integraron en sus trípticos, para identificar similitudes y diferencias entre los puntos de vista e investigaciones realizadas.

- **Parte 3**
Facilitarás una dinámica de atención plena. Para esto, tus alumnos debieron llevar pasas cubiertas de chocolate, como parte de los requerimientos previos al reto. Pídeles que tomen tres pasas en su mano y que esperen tus indicaciones. A continuación, pondrás la pieza musical que aparece en las indicaciones del reto, enfocada a un ejercicio de mindfulness, tus alumnos deberán seguir las indicaciones que ahí se mencionan para practicar su atención plena. Al finalizar la pieza, explícales cómo esta dinámica de atención plena les ayuda a ser más conscientes del momento actual y de las sensaciones que el aquí y el ahora despiertan en ellos.
Es importante que hagas énfasis en que en esta época estamos tan ocupados con las actividades cotidianas que nos olvidamos de disfrutar de los pequeños momentos de la vida y que, a partir de ejercicios o dinámicas de este tipo, ellos podrán enfocarse y disfrutar más su momento presente. Al finalizar la dinámica, los alumnos realizarán una reflexión sobre la experiencia vivida.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno analiza los elementos institucionales e intercambia ideas sobre la universidad donde desea estudiar su carrera profesional y reflexiona sobre su participación en la dinámica de atención plena.

Tema 4. Evaluando el plan de vida estudiantil

Este tema está dirigido a que el alumno conozca su orientación vocacional; igualmente, le permitirá evaluar su plan de vida estudiantil. Por lo cual, al momento de revisar este tema con tus alumnos, te sugiero abordar la siguiente información:

- La orientación vocacional tiene una finalidad preventiva, esto significa que permite analizar y valorar previamente la carrera que será parte de nuestro desarrollo profesional y académico.
- La orientación vocacional debe basarse en el análisis de las fortalezas de carácter de cada persona, ya que la carrera profesional a estudiar debe empatar o coincidir con el aprovechamiento y uso de dichas fortalezas.
- Un plan de vida estudiantil acertado involucra el planteamiento de nuevos proyectos y requiere una amplia disposición para el aprendizaje, es decir, requiere un deseo genuino por aprender nuevas cosas y adaptarnos a los cambios de nuestro entorno.

Es importante que abordes el hecho de que, cuando no se aplica un proceso de orientación vocacional, la persona puede tomar decisiones desinformadas que le lleven a un plan estudiantil poco efectivo, que nada tendrá que ver con cumplir sus sueños o alcanzar su propósito de vida. Por ello, en este tema se espera que cada estudiante evalúe su plan de vida estudiantil, con base en el análisis de sus fortalezas de carácter.

Reto 4

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno evalúe su plan de vida estudiantil, haciendo un análisis y reflexión sobre lo que deseaba ser en el pasado, lo que desea ser en la actualidad y cómo se ve en un futuro próximo, con la finalidad de evaluar si la toma de decisión de su carrera profesional es la más acertada. Así como también, realizar un análisis de solución de problemas.

Como requisito para este reto, es importante que cada estudiante lleve a clase tres fotografías impresas, una fotografía de cuando tenía alrededor de cinco años, una fotografía actual y una imagen o fotografía que le represente a los 30 años de edad.

El reto se divide en dos partes:

- **Parte 1**

- De manera individual, los alumnos deberán realizar una tabla comparativa. La primera columna estará enfocada al análisis de sus aspiraciones pasadas; la segunda columna será para el análisis de sus aspiraciones presentes; y la tercera columna será para el análisis de sus aspiraciones futuras. En cada columna deberán incluir una de las fotografías que llevaron a clase; para la primera columna usarán la fotografía de su infancia, para la segunda columna usarán la fotografía actual y para la tercera columna usarán la imagen que les representa en un futuro. Asimismo, en cada columna deberán anotar las respuesta a todas las preguntas solicitadas sobre sus aspiraciones profesionales, a manera de línea del tiempo comparativa.

Posteriormente, de forma individual, cada estudiante responderá a las preguntas solicitadas en el reto, con respecto a sus aspiraciones profesionales e ideales pasados, actuales y futuros. Cuando todos los alumnos hayan respondido las preguntas, deberás facilitar una reflexión grupal, donde tengan la oportunidad de analizar si sus aspiraciones profesionales cambiaron desde su infancia, hasta la época actual.

Te recomiendo que monitorees el tiempo asignado a cada alumno durante esta dinámica, con la finalidad de que todos tengan la misma oportunidad de expresar sus ideas y responder a las preguntas planteadas.

Ejemplo:

Aspiraciones pasadas	Aspiraciones presentes	Aspiraciones futuras
<i>Fotografía de su infancia</i>	<i>Fotografía actual</i>	<i>Fotografía representativa del futuro</i>
¿Qué quieres ser cuando seas grande?	Carrera que deseas estudiar.	¿Qué carrera profesional tienes?
¿Dónde te gustaría trabajar?	Universidad donde vas a estudiar.	¿Cuáles son tus niveles de estudios?
¿A qué personas quisieras ayudar?	Modalidad de estudios que vas a cursar.	¿Dónde trabajas?
¿Tu papá, mamá o algún familiar se dedica a eso?	¿Cuál esperas que sea tu experiencia estudiantil en tu carrera profesional?	¿Qué puesto tienes en dicha empresa o negocio?
¿Con qué habilidades cuentas?		¿Cuántos idiomas hablas y cuáles son?

- Parte 2**

Esta es una lección Blossoms, en donde nos enfocaremos en la solución de un problema utilizando la herramienta conocida como “Los 5 porqués de Toyota”

El objetivo de nuestra lección es que el alumno identifique y comprenda cada uno de los pasos que se deben llevar a cabo para la solución de un problema. Es recomendable contar con conocimiento previo del tema, lo que le permitirá guiar a los alumnos de manera clara durante las actividades y contribuir al alcance de nuestro objetivo.

La lección se divide en 6 segmentos y cinco actividades, diseñados para conducir la lección mediante el siguiente contenido:

En cada segmento se explican los conceptos clave para que los alumnos puedan llevar a cabo las actividades sugeridas y en el segmento inmediato a la actividad se da una breve explicación sobre lo sucedido en la actividad para concluirla.

Para las actividades sugeridas será necesario considerar lo siguiente:

Apartado 1: Preguntas detonantes.

Guiar la actividad para que los alumnos identifiquen situaciones en las cuales se han enfrentado a un problema y aparentemente lo han resuelto, pero posteriormente vuelve a suceder, deben remitirse a situaciones de su día a día, para poder situarlos en un contexto en donde relacionen un “problema” y su causa potencial.

Apartado 2: Recolección de información.

El objetivo de responder las preguntas presentadas, es encaminar a los estudiantes a la recopilación de información relevante para la definición del problema, es conveniente volver a ver el video donde se presenta el problema para acotar los detalles observados y poder tener mayor claridad para definir el problema, el cual es que el piso está mojado y no debería de estarlo.

Apartado 3: Contención del problema.

En esta actividad, los alumnos necesitan focalizar el efecto inmediato del problema, en este caso, que el piso está mojado por lo que requieren proponer una alternativa que no dé solución al problema pero que consiga detenerlo temporalmente para dar inicio a la etapa de análisis.

En esta actividad, el profesor deberá proporcionar a los alumnos una hoja que encontrará en los anexos, este formato presenta 5 círculos, en donde deberán anotar las posibles acciones de contención. El primer estudiante en recibir la hoja deberá anotar dentro de uno de los círculos la que él considere que es una acción de contención, luego la pasará a su compañero a la derecha, quien debe leer la acción de contención y en caso de estar de acuerdo deberá colocar una marca dentro del círculo, de lo contrario, deberá proponer una nueva acción de contención en otro círculo y pasar la hoja a su compañero de la derecha quien evaluará la o las acciones dentro de los círculos y hará lo mismo hasta que la hoja haya pasado por todos los alumnos. Los estudiantes pueden proponer las alternativas que se les ocurran, como colocar un balde, canalizar el agua hacia otro lado, etc. Siempre y cuando la solución sea inmediata y temporal. Al final deben hacer el conteo de las marcas dentro de los círculos para seleccionar la acción de contención con la que la mayoría estuvo de acuerdo y presentar sus conclusiones.

Apartado 4: Causa raíz:

Para esta actividad, es necesario que el profesor esconda ciertas frases que serán proporcionadas en el material de apoyo, para que los alumnos puedan buscarlas dentro o fuera del salón de clases según decida el profesor. Deberán pegarlas en el pizarrón y completar de forma lógica el proceso para hallar la causa raíz.

Los estudiantes llevarán a cabo el proceso de los 5 porqués hasta llegar a la causa que originó todo, es importante conducirlos en esta etapa para que las situaciones que planteen sean lo más precisas posibles y no divaguen, dado que se podrían ver inmersos en una seria confusión al existir posibilidades infinitas a las que podrían llegar.

Para ello es útil seguir las siguientes recomendaciones:

1. Obtener la mayor cantidad de datos posibles sobre el problema que se quiere resolver.
2. Concentrarse en las más altas probabilidades y no en las posibilidades infinitas.
3. Cuestionarse sobre cada respuesta que se da a los porqués, y así poder corroborar si son adecuadas para el objetivo que se desea cumplir.
4. Realizar esta técnica en grupo para que se escuchen otras ideas, orientaciones y respuestas, hasta conseguir la más apta.
5. En los casos en que se demore mucho en encontrar la respuesta, cambiar a otra técnica.

Apartado 5: Plan de prevención

En este momento de la lección, los alumnos habrán identificado el problema y habrán detectado también la causa raíz, así que con la guía de su profesor pueden diseñar un plan de prevención a mediano plazo, es decir, establecer medidas de acción que garanticen que el problema no vuelva a presentarse, por ejemplo: fijar una fecha para la aplicación del impermeabilizante, aprender a colocarlo adecuadamente, capacitar a alguien más para hacerlo, etc. De modo que el problema ya no suponga una preocupación a futuro.

El profesor puede preparar un formato o dar libertad a los estudiantes para generar el plan.

Es importante que se considere que, como mínimo, el plan debe contener las principales actividades por realizar, los responsables de cada actividad, una fecha límite para llevarla a cabo y un indicador que permita medir el avance del programa o la realización de las actividades.

Conclusión de la lección:

En esta parte de la lección, debemos enfatizar en los beneficios que tiene el uso de una herramienta sistémica en la solución de problemas, por ejemplo;

- Permite la rápida identificación de la raíz del problema.
- Una vez que solucionamos el problema principal se pueden resolver otros problemas que derivan de él.
- Logra que se gane tiempo y se ahorre energía mal administrada y no necesaria.

Ahora, se debe motivar a los estudiantes a cuestionarse si el método estudiado es ideal para resolver todos los problemas en las empresas o en la vida cotidiana ya que existen problemas de carácter menos técnico y más humano y es más difícil ser descriptivo y, por lo tanto, puede ocurrir que esta técnica no sea efectiva en estos casos.

Como en todas las lecciones, es importante conocer al grupo y conducirlo hacia una experiencia positiva y enriquecedora.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno analiza la toma de decisiones en las tres etapas de su vida (pasado, presente y futuro); define y evalúa su plan de vida estudiantil, a partir del análisis del pasado, presente y futuro; y si realiza un análisis adecuado del método de solución de problemas según la rúbrica.

Tema 5. Nuevos caminos

En este tema se estudiarán los elementos que deben considerarse al momento de cambiar de la etapa de preparatoria, al estudio de una carrera universitaria; también se busca que el estudiante comprenda la importancia de comenzar una nueva etapa en su vida. La información que deberás revisar al estudiar este tema con tus alumnos, es la siguiente:

- Estar frente a un nuevo camino, implica nuevos retos y una redefinición de las aspiraciones personales, académicas y profesionales.
- Es importante mantener la motivación, ya que habrá nuevas oportunidades que deben ser aprovechadas de la mejor forma y, para ello, se requiere tener una mente abierta y gran disposición de aprender y afrontar nuevos retos.

La importancia de este tema radica en que tus alumnos vean su ingreso a la universidad como un nuevo camino, un cambio que representa una oportunidad de que su propósito de vida se cumpla o, al menos, que se puedan acercar un poco más a cumplirlo. El nuevo camino hacia la universidad representa también nuevas decisiones que tendrán que tomar, siempre considerando las consecuencias de sus actos.

Reto 5

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno analice las experiencias profesionales de personas reconocidas, observando sus logros, para que conozca la importancia de ejercer la carrera profesional que realmente le apasione. Como requerimiento para este reto, será importante que tus estudiantes lleven a clase los logros académicos y profesionales de tres personas reconocidas, así como una breve semblanza de su vida, junto con la imagen de cada una de ellas. Las personas reconocidas pueden ser investigadores, teóricos, políticos, maestros e inclusive artistas. Sin embargo, será relevante que les indiques que deben ser personas con logros académicos o profesionales importantes, es decir, trascendentales para la sociedad, de manera que funjan como ejemplos destacados para su vida estudiantil.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Logro**, que consiste en diseñar e implementar estrategias para lograr sus metas y ayudar a otras personas a establecerlas y alcanzarlas.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1**
Los alumnos trabajarán en parejas. Deberán seleccionar una actividad que deseen realizar durante una semana completa, por ejemplo, salir a correr diariamente por una semana, leer un capítulo de un libro al día, visitar dos veces a la semana a sus abuelos, reacomodar su habitación, entre otros. Después de haber seleccionado la actividad que realizarán ambos estudiantes, deberán definir seis objetivos específicos para llevar a cabo dicha actividad. Cada alumno deberá monitorear el cumplimiento de la actividad seleccionada y el cumplimiento de cada objetivo específico; posteriormente, deberá llenar la tabla que se incluye en las indicaciones del reto.

Objetivo general			
Alimentarse e hidratarse correctamente durante toda la semana, dormir al menos ocho horas diarias.			
Objetivo específico	Fecha de implementación	Fecha de retroalimentación	Cumplimiento
1. Organizar mis tiempos y actividades de la semana, para tomar los alimentos en horas adecuadas.	9 de mayo	10 de mayo	¿Se hizo una adecuada organización de tiempo para consumir los alimentos adecuadamente?
2. Consultar el plato del buen comer.	10 de mayo	11 de mayo	¿Se hizo un análisis de los alimentos que debe llevar el plato del buen comer?
3. Consumir al menos dos litros de agua diarios.	9 al 15 de mayo		¿Qué estrategias se toman en cuenta para que se cumpla este objetivo?
4.			
5.			
6.			

Al finalizar la semana, los alumnos deberán realizar una presentación en video que integre toda la información relacionada con la actividad seleccionada, los objetivos específicos, su planeación y evidencias de cumplimiento, y lo compartirán contigo para que les brindes retroalimentación positiva al respecto.

- **Parte 2 y 3**

Los alumnos se reunirán en parejas y seleccionarán cuatro casos de personas destacadas, con base en la información que llevaron a clase sobre sus logros. Posteriormente, realizarán un análisis del perfil de cada una de las personas, respondiendo una serie de preguntas enfocadas a sus estudios, las actividades que realizan, sus logros académicos y profesionales, así como sus gustos y preferencias. Con toda la información recabada en su análisis, deberán realizar una revista que contenga información precisa sobre los logros que cada persona ha obtenido a lo largo de su desarrollo académico y profesional. Te sugiero que monitorees el diseño de las revistas que realicen tus alumnos, con la finalidad de que cumplan con todos los lineamientos indicados en el reto.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno selecciona una actividad a realizar y, con base en ello, define un objetivo general y objetivos específicos a lograr, evalúa el cumplimiento de objetivos y logros alcanzados, y analiza los diferentes logros de personas reconocidas.

Episodio 2. Cerrando y abriendo nuevos ciclos

En el episodio 2, el alumno reflexionará sobre cuáles han sido sus principales decisiones a lo largo de la preparatoria y cómo han impactado su trayectoria académica. Además, evaluará sus futuras decisiones a través de su experiencia, agradeciendo a todas las personas que, de alguna forma, han contribuido a su desarrollo y bienestar académico. Finalmente, a manera de retribución, podrá dejar un legado para las nuevas generaciones, a través de sus experiencias vividas durante la preparatoria.

Tema 6. Mi preparatoria

Este tema está orientado a conocer cuál ha sido la participación e involucramiento que ha tenido el alumno durante su estadía en la preparatoria, así como también se busca que el alumno comprenda cómo puede contribuir al conocimiento de las fortalezas de carácter de otras personas. Para impartir este tema de forma efectiva, deberás abordar la siguiente información:

- La etapa de la preparatoria trae consigo muchas experiencias, las cuales no pueden clasificarse como buenas o malas, ya que todas las vivencias dejan un aprendizaje para el futuro.
- El recuento de la experiencia de preparatoria incluye recapitular el nivel de involucramiento que se ha tenido en las diferentes actividades y programas de bachillerato, en conjunto con un análisis de las fortalezas de carácter que se han utilizado y desarrollado a lo largo de cada vivencia estudiantil.
- La preparatoria funge como una etapa en la vida del ser humano sobre la cual es importante reflexionar, pues a partir de ella se pueden identificar áreas de oportunidad a mejorar para la siguiente etapa que se vivirá, que es la universidad.

Cuando revises este tema con tus alumnos, te sugiero hacer énfasis en que el final de la preparatoria está cada vez más cerca y, con ello, se acercan cambios importantes a los que cada alumno deberá hacer frente. Por ello, es importante analizar las vivencias acumuladas, los aprendizajes obtenidos y el impacto que el ecosistema de bienestar ha tenido en el desarrollo de tus alumnos.

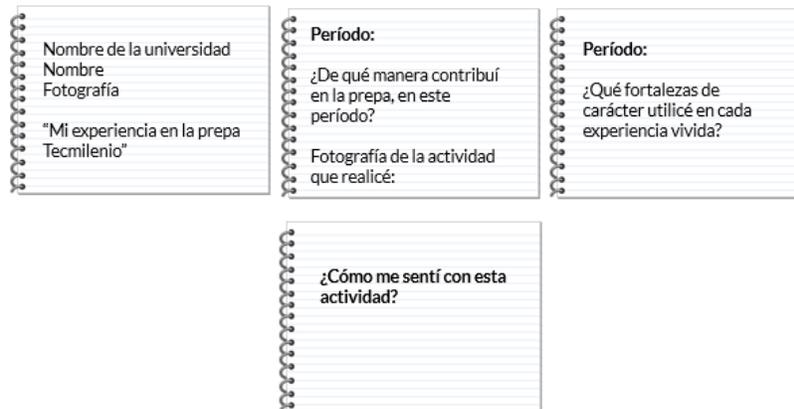
Reto 6

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno evalúe cómo ha empleado sus fortalezas de carácter en la preparatoria, mediante una reflexión y análisis de su participación en diversas actividades que la Universidad brinda, con la finalidad de ayudar a otras personas a conocer sus fortalezas de carácter. Tus alumnos llevarán a clase fotografías impresas o digitales de las actividades que han desarrollado desde que ingresaron a la preparatoria (pueden ser participaciones en las horas, del Ecosistema de Bienestar y Felicidad, realización de proyectos sociales, entre otros), junto con una fotografía personal (color).

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Fortalezas de carácter**, que consiste en ayudar a otras personas a conocer y utilizar sus fortalezas de carácter.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1
De forma individual, cada alumno realizará un álbum con todas las experiencias vividas durante su preparatoria.



Nombre de la universidad
Nombre
Fotografía
"Mi experiencia en la prepa Tecmilenio"

Período:
¿De qué manera contribuí en la prepa, en este período?
Fotografía de la actividad que realicé:

Período:
¿Qué fortalezas de carácter utilicé en cada experiencia vivida?

¿Cómo me sentí con esta actividad?

Para que los alumnos vean un ejemplo de cómo realizar su álbum, te sugiero que les presentes el video que se incluye en las indicaciones del reto, ya que corresponde a una guía para su realización. Supervisa que tus alumnos cumplan con todos los lineamientos solicitados para su álbum, ya que deberán realizar un recuento de sus aportaciones a la preparatoria, en cada uno de sus períodos académicos, en conjunto con la identificación de las fortalezas de carácter que utilizaron para dejar dichas aportaciones. Finalizarán esta parte del reto haciendo una reflexión del trabajo realizado.

- Parte 2 y 3
Por equipos, deberán analizar sus principales fortalezas de carácter e identificar aquellas que tengan en común entre los integrantes de cada equipo. Posteriormente, desarrollarán una idea creativa en la que pueden transmitir el uso de las fortalezas de carácter identificadas, por ejemplo, una anécdota narrada en forma de *sketch*, una canción o cualquier otro elemento que se les ocurra, la idea es que con eso puedan transmitir sus fortalezas de carácter y contribuir a que otras personas las utilicen en su vida diaria.
Deberán realizar un guion en el que plasmen su idea y te lo presentarán para tu aprobación y retroalimentación. Después, con el guion aprobado, realizarán una exposición práctica de su idea creativa y la grabarán en video. Al finalizar el video, cada alumno deberá realizar una reflexión personal, en donde indiquen cuál fue su experiencia al transmitir y reconocer las fortalezas de carácter propias, como las de sus compañeros de equipo.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno realiza un álbum con las experiencias vividas durante la etapa de preparatoria, analiza las fortalezas de carácter en común con los integrantes de su equipo y transmite la importancia de utilizar las fortalezas de carácter, al tiempo que contribuye a que otras personas las utilicen en su vida diaria.

Tema 7. Mis relaciones personales

En este tema se busca que el alumno pueda conocer qué son las relaciones positivas y cómo contribuyen a su desarrollo como individuo, así como también que evalúe la positividad de sus relaciones de amistad, en conjunto con los beneficios que estas aportan a su vida. Para impartir este tema, deberás abordar la siguiente información:

- Parte importante de las relaciones positivas es la comunicación.
- La comunicación asertiva es un tipo de comunicación en donde las personas expresan de forma honesta y abierta sus deseos, pensamientos, puntos de vista y opiniones, pero siempre considerando y respetando a los demás.
- Lo anterior significa que, a pesar de que dos personas no tengan las mismas ideas sobre un tema, son capaces de compartir sus ideas de forma honesta y de respetar los diferentes puntos de vista u opiniones, sin que esto afecte la relación entre ambos.
- Las relaciones positivas requieren valoración y aprecio genuino por los demás, conllevan una serie de valores como el respeto, la tolerancia, la integración, la solidaridad, la justifica y la equidad.

La idea fundamental que debes considerar para impartir este tema es que le transmitas a tus alumnos que cuando una persona ha alcanzado un grado de equilibrio y satisfacción personal con lo que es, puede establecer relaciones positivas con las demás personas. Para establecer vínculos que sean realmente favorables y positivos, se requiere tener una escala de valores que así lo permita, en donde se tenga consideración, empatía y gratitud por el otro.

Reto 7

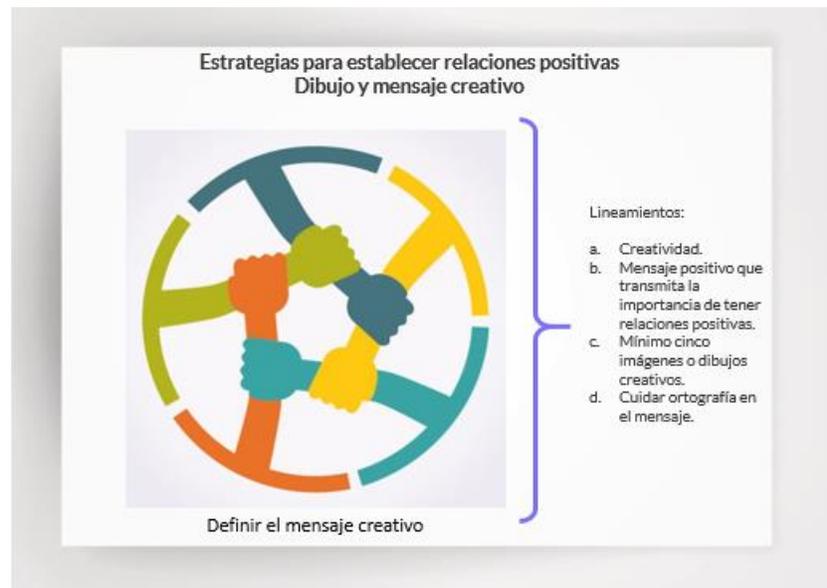
El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno aplique el desarrollo y estrategias para la construcción de relaciones positivas, mediante una dinámica de positividad y relaciones positivas, el desarrollo de un dibujo y mensaje creativo para fortalecer las relaciones positivas y una presentación, con la finalidad de reforzar sus relaciones positivas en el contexto escolar y académico.

Los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Positividad y Relaciones positivas**. La positividad consiste en implementar prácticas para promover que otras personas potencien sus emociones positivas. Las relaciones positivas consisten en contribuir a que otras personas desarrollen relaciones que sean gratificantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1**
Facilitarás una dinámica de positividad y relaciones positivas. Para esto, es importante que tus alumnos despejen el centro del salón, moviendo sillas y mesas hacia los costados para que el centro quede totalmente libre. Reproducirás una canción para que todos tus alumnos bailen al escucharla; después de algunos segundos, deberás parar la pieza y tus alumnos deberán correr a abrazar a cualquier compañero, inclusive a ti. Para esto, puedes seleccionar libremente la pieza musical, pero te recomiendo que sea una canción rítmica y popular en la actualidad. Además, te sugiero que des cinco segundos para que, al detener la música, los alumnos corran a abrazar a alguien. Posteriormente, los alumnos que no alcanzaron a abrazar a alguien, deberán tomar asiento y continuar la dinámica como observadores. La dinámica continuará hasta que todos los alumnos encuentren una pareja a quien abrazar. Al finalizar, facilitarás un diálogo grupal y una lluvia de ideas, donde tus alumnos deberán reflexionar sobre la experiencia vivida y su relación con la positividad y las relaciones positivas.
- **Parte 2**
Los alumnos se reunirán en equipos. Deberán realizar un dibujo y un mensaje creativo en cartulina, para transmitir a sus compañeros estrategias para establecer relaciones positivas en su vida. Es importante que orientes a tus alumnos para que, en su mensaje creativo, sigan los lineamientos

solicitados en las indicaciones del reto. Esto implica que tengan bien definida la idea que desean transmitir, que definan claramente el dibujo y mensaje que utilizarán para transmitir su idea y que identifiquen claramente la contribución que desean hacer en sus compañeros de clase.



El mensaje deberá ser creativo y positivo, incluyendo imágenes o dibujos que los mismos alumnos realicen, y deberán colocarlo en un lugar visible del campus (por ejemplo, en las paredes de la cafetería o en los pasillos de la escuela) para que todos los miembros de la Universidad puedan tener acceso a él. Te sugiero que les indiques que dejen los mensajes durante un día completo y que, tú como profesor, solicites previa autorización a tu coordinador o director académico para pegar los mensajes en las instalaciones de la Universidad.

- **Parte 3**
Por equipo, los alumnos deberán realizar una presentación en donde indiquen de qué forma contribuyeron a que otras personas en la Universidad tengan relaciones positivas y positividad en sus vidas, mediante su mensaje creativo. Como parte de su presentación, es importante que tus estudiantes realicen una entrevista breve a cinco compañeros de clase, sobre lo que piensan con respecto al mensaje creativo que diseñaron en el reto.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno reflexiona sobre la importancia de las emociones para incrementar su positividad y relaciones positivas, transmite la importancia de tener relaciones positivas y contribuye a que otras personas las establezcan en su vida para incrementar su positividad.

Tema 8. Mi rol en la familia

Este tema tiene la finalidad de que el alumno comprenda el concepto, significado e impacto que tiene un rol dentro de los diferentes ámbitos de su vida; asimismo, que conozca cuáles son sus obligaciones y responsabilidades como parte de su familia, de la escuela y de un entorno social. Para impartir el tema, te recomiendo que revises la siguiente información:

- Un rol es una función que una persona desempeña en un lugar o en una situación determinada.
- Existen roles específicos, por lo que es importante identificar los diferentes ámbitos o contextos en los que interactuamos constantemente, como la escuela, la familia, el trabajo o la comunidad.

- Todas las personas desempeñamos diferentes roles en nuestra vida, por ejemplo, el rol de hijos, de hermanos, de estudiantes, de pareja, de alumnos, entre otros.
- El desempeñar un rol trae consigo una serie de responsabilidades, derechos y obligaciones que deben cumplirse. Por ejemplo, el rol de alumno implica tener derecho a una educación de calidad, implica la responsabilidad de tener un rol activo en el proceso de aprendizaje y, como obligación, el alumno debe cumplir con una calificación aprobatoria para pasar sus cursos.

Para impartir este tema, te recomiendo hacer énfasis en el rol que tus alumnos tienen como integrantes de su familia y como miembros de una sociedad. Aborda con ellos el significado que tiene el ejercer un rol, viéndolo como un papel que todas las personas desempeñamos en los grupos a los que pertenecemos y que, por ende, cada uno de los roles están constituidos por las expectativas de los integrantes de dicho grupo.

Reto 8

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno participe de forma activa al desempeñar el rol que tiene en su familia, mediante una serie de actividades que podrá realizar de manera responsable, con la finalidad de evaluar y contribuir positivamente a su involucramiento dentro del contexto familiar.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Involucramiento**, que consiste en colaborar con otras personas, para que estas incrementen sus niveles de involucramiento en el entorno donde se desarrollan.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2
De manera individual, cada alumno realizará una reflexión sobre su nivel de involucramiento en su entorno familiar. Posteriormente, formará equipos al azar. Una vez que estén formados los equipos, deberán analizar el nivel de involucramiento que cada alumno posee en su familia. A continuación, deberán definir y seleccionar actividades específicas, para incrementar su nivel de involucramiento en el entorno familiar; con ello, realizarán un calendario para tres días, con las actividades definidas.

Actividades de involucramiento en la familia	Calendario con fechas específicas	Evidencias de realización
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

Tú deberás asesorar a tus alumnos para que las actividades definidas realmente sean cosas que aporten valor a su dinámica familiar, con miras a impactar de forma positiva su nivel de involucramiento dentro de su familia. Una vez que todos los integrantes del equipo tengan su calendario con las actividades definidas, deberán seleccionar a 10 compañeros de escuela, pero no del mismo salón, para entregarles el calendario e invitarlos a replicar las actividades de involucramiento que definieron. La entrega de los calendarios deberá ser fotografiada, como evidencia de su realización.

Los alumnos llevarán a cabo un monitoreo sobre la realización de las actividades en su familia y monitorearán, además, la realización de dichas actividades por parte de los compañeros a quienes les entregaron el calendario.

Para esta parte del reto, los alumnos deberán presentar evidencias específicas de la realización de las actividades establecidas en el calendario, tanto por parte de ellos, como de sus 10 compañeros.

Las evidencias pueden ser fotografías, bitácoras con firma y sello de realización o cualquier otro elemento que consideres sea representativo de la realización de las actividades de involucramiento.

- Parte 3
Por equipo, grabarán un video donde compartan una reflexión sobre su experiencia en este reto. Asegúrate de que en el video respondan a las preguntas que se incluyen en las instrucciones del reto, con respecto a la contribución realizada en su familia mediante la realización de actividades de involucramiento.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno analiza su nivel de involucramiento actual en el plano familiar, realiza actividades de involucramiento en el ámbito familiar, lo promueve en sociedad y reflexiona sobre su experiencia de involucramiento, mediante la realización de un video.

Tema 9. Gratitud

En este tema se busca que el alumno aplique la gratitud en su vida y con las personas con quienes se relaciona, así como que conozca los beneficios de ser una persona agradecida, con la finalidad de identificar el impacto que esto tiene en su vida. La información que te recomiendo destacar cuando impartas este tema con tus alumnos, incluye los siguientes puntos:

- La gratitud se relaciona con la propia estima, se enfoca en reconocer una aportación o beneficio recibido por parte de uno mismo o de los demás.
- La gratitud hacia uno mismo involucra cuatro aspectos fundamentales, que son aceptarse a sí mismo, reconocer los propios logros, agradecerse a sí mismo por los logros obtenidos y buscar paz interior; un nivel de bienestar integral adecuado.
- La gratitud hacia los demás implica tener cierto grado de apertura emocional, reconocer los logros y aportaciones que los demás realizan, así como valorar a las demás personas como individuos que tienen la capacidad de alcanzar metas en su vida.
- Entre los principales beneficios de aplicar la gratitud, se encuentran el incremento del nivel de satisfacción y felicidad, el desarrollo de la resiliencia como una capacidad que nos permite superar obstáculos y aprender de ellos; se fortalecen las relaciones interpersonales y se desarrolla una actitud positiva ante la vida.

Te sugiero que hagas énfasis en que al practicar la gratitud somos más conscientes de lo bueno que nos pasa y de los aspectos positivos que las personas que nos rodean aportan a nuestra vida. Se trata de reconocer lo bueno de las experiencias de vida y agradecer por haber enfrentado dichas experiencias. Si la práctica de la gratitud se realiza de forma constante, se desarrolla como un hábito saludable que impacta, a su vez, de forma positiva en el bienestar y calidad de vida.

Reto 9

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno transmita su gratitud, mediante la realización de una tabla comparativa, una bitácora de agradecimiento y actividades para transmitir gratitud, con la finalidad de desarrollar emociones e impactos positivos, tanto en sí mismo como en sus compañeros de clase y en el personal que colabora con nuestra Universidad.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Positividad**, que consiste en implementar prácticas para promover que otras personas potencien sus emociones positivas.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2
De manera individual, el alumno deberá realizar una tabla comparativa donde indique, para la primera columna, 10 cosas por las que se haya estado quejando durante la última semana; para la segunda columna, deberá establecer un enfoque positivo para cada queja enlistada.

Queja	Nuevo enfoque
1. Toda la semana hizo demasiado calor en la ciudad.	1. Qué bueno que no vivo en un país en donde están a -5 grados.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Al finalizar la tabla, deberá realizar una reflexión sobre las quejas enlistadas y el nuevo enfoque positivo que le dio a cada una. Posteriormente, añadirá una bitácora de agradecimiento, diario que realizará durante cuatro días. La bitácora deberá completarla al final de cada día y registrará en ella todas las cosas por las que se sintió agradecido en ese día específico. Pueden ser cosas sencillas o cosas complejas, todo dependerá de la percepción del estudiante, solo es importante que haga énfasis en que deben ser cosas por las que tus alumnos se sientan agradecidos.

El formato de la bitácora es libre, tus alumnos pueden hacerlo a manera de diario en una hoja de papel o pueden utilizar una aplicación en su celular, solamente es importante que guarden evidencia de los registros que realicen, para entregártelos como parte del reto.

Bitácora de agradecimiento diario		
Día	Fecha:	Cosas que agradezco:
1		
2		
3		
4		

Adicionalmente, deberás formar equipos y repartir al azar un grupo de personas, a las que tus alumnos tendrán que agradecer algo. Los grupos de personas: personal de limpieza, guardias de seguridad, personal de cafetería, maestros, líderes de generación, director de la escuela, amistades en la Universidad.

El agradecimiento que realicen tus alumnos deberá llevarse a cabo de dos formas, la primera es mediante una carta de agradecimiento; la segunda es mediante una idea creativa de agradecimiento. La idea creativa puede ser un video de agradecimiento, donación de libros o material académico, apoyo en limpieza de un salón de clases, entre otros; el objetivo es que sea un acto que tus alumnos realicen para agradecer al grupo de personas que les asignaste.

La idea creativa te la presentarán a para que les des retroalimentación y los orientes en su realización. Una vez que hayan recibido tu retroalimentación, deberán realizar los ajustes pertinentes y aplicar su idea creativa, junto con la entrega de la carta de agradecimiento.

- Parte 3
Por equipo, los alumnos realizarán un video donde reflexionen sobre su experiencia de gratitud para promover la positividad en ellos mismos y en los demás. Indícales que en su video, además, deberán incluir la idea creativa de agradecimiento que desarrollaron y evidencias de su realización.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno reflexiona sobre sus quejas diarias y les da un enfoque positivo, realiza actividades de gratitud y reflexiona sobre su experiencia de gratitud para promover positividad y en la vida de los demás.

Tema 10. Mi legado

En este tema se busca que el alumno comprenda los conceptos básicos sobre el significado de legado, así como que conozca, analice y aplique las estrategias para dejar un legado a las nuevas generaciones que ingresarán a preparatoria en nuestra Universidad. Para impartir este tema, deberás revisar la siguiente información con tus alumnos:

- El legado es un acto mediante el cual una persona transmite algo de valor a las nuevas generaciones.
- Ese *algo de valor* puede ser intangible, como un conocimiento específico, valores, tradiciones, ideas, formas de pensar; o puede ser tangible, como bienes materiales o cosas de valor.
- El legado es muy importante, puesto que se vincula con la identidad, la historia personal, las costumbres y hábitos de quien lo transmite.

Cuando revises este tema, trata de destacar el hecho de que tus alumnos podrán dejar su legado de experiencias, desafíos, consejos, vivencias y todas aquellas labores de aprendizaje positivas que tuvieron durante la preparatoria y, con ello, ayudarán a las nuevas generaciones a crecer como personas, dentro y fuera de la institución.

Reto 10

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno transmita experiencias y aprendizajes a los alumnos de nuevo ingreso a la preparatoria, mediante una charla o plática informativa que le permita dejar un legado de su desarrollo y estadía dentro de la institución.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Involucramiento**, que consiste en colaborar con otras personas para que incrementen sus niveles de involucramiento en el entorno donde se desarrollan.

El reto se divide en tres partes.

- Parte 1 y 2
Deberás dividir a los alumnos en equipos y les asignarás uno de los siguientes temas:

a. Reglamento General de Alumnos	d. Consejos y sugerencias para organización de tiempos, entrega de tareas y realización de retos
b. Uso de la plataforma Blackboard	e. Experiencias, consejos y sugerencias sobre cómo vivir la relación tutor-alumno
c. Uso, consejos y sugerencias de las materias en línea	f. Participación en mi espacio de bienestar

Tú puedes agregar temas o modificar los que se proponen, dependiendo de tu experiencia como profesor de preparatoria en nuestra institución.

A continuación, los equipos deberán realizar una presentación con toda la información necesaria sobre el tema asignado, con la finalidad de impartir una charla o plática informativa para los alumnos de nuevo ingreso de preparatoria. Una vez que desarrollen su idea y su presentación, deberán compartírtela para que les brindes retroalimentación y, con esto, realizarán los ajustes que les indiques y que consideres necesarios.

A continuación, realizarán un folleto informativo, con el tema y fecha de la charla o plática, y gestionarán todas las actividades previas para llevarla a cabo.



Es importante que supervises las acciones que tus alumnos realicen para esto, ya que es probable que no sepan con quién acudir para promocionar la charla que impartirán. Asegúrate de orientarlos y acompañarlos durante todo el proceso.

Después, deberán impartir la charla o plática informativa y grabarla en video, para que quede evidencia de su realización. Te recomiendo que, en la medida de lo posible, trates de estar presente cuando tus alumnos impartan su charla o plática informativa, con la finalidad de que puedas apoyarlos y que se sientan acompañados. Solo recuerda que la charla o plática la deben dirigirla ellos, tú solo fungirás como guía o asesor.

- Parte 3
Por equipo, los alumnos reflexionarán sobre su experiencia de involucramiento al planear y aplicar la charla o plática informativa sobre su legado, mediante la realización de un video. En esta parte, indícales que en su reflexión deberán dar respuesta a las preguntas descritas en las indicaciones del reto.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno desarrolla una idea y realiza una charla/plática informativa para compartir su legado con alumnos de nuevo ingreso de preparatoria, y reflexiona sobre su experiencia de involucramiento.

Episodio 3. Preparándome para nuevos retos

En el episodio 3, el alumno se preparará para comenzar una nueva etapa académica, donde pondrá en práctica su propósito de vida, transmitiéndolo mediante una presentación personal. Además, conocerá una

serie de recomendaciones y consejos clave para establecer relaciones positivas, que le permitan tener un crecimiento, tanto personal como académico y, en un futuro, también laboral.

Tema 11. Mi presentación

Este tema está dirigido a que el alumno comprenda la importancia de saber hablar en público, también es importante que defina su propósito de vida para transmitirlo a los demás. Los aspectos teóricos que deberá dominar para impartir el tema son los siguientes:

- La comunicación es una herramienta que permite fijar metas y lograr objetivos, por lo cual, es necesario saber hablar en público de manera adecuada.
- Para desarrollar la habilidad de hablar frente al público, es necesario considerar una serie de elementos, como el contenido de la exposición, desenvolvimiento frente a un grupo y la práctica constante.
- Para saber hablar en público es necesario identificar los momentos más adecuados para hacerlo, elegir el lenguaje más adecuado a utilizar, estructurar bien las ideas y transmitirlos de manera efectiva.
- Una herramienta importante que ayuda a ampliar el vocabulario y a expresarnos oralmente de forma adecuada, es la lectura.

Cuando revise este tema con sus estudiantes, le sugiero orientarlos para que definan adecuadamente la forma de transmitir su propósito de vida ante una audiencia. Para ello, promueve en sus alumnos la definición de su propósito, una preparación previa de su discurso en público, con la estructuración adecuada del mismo, y una exposición de calidad al transmitir lo que desean lograr en su vida.

Reto 11

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno comprenda la importancia de saber hablar frente a un público, mediante la realización de una entrevista, una exposición oral y una reflexión, para definir su propósito de vida y transmitirlo a los demás.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Significado**, que consiste en contribuir a que otras personas conozcan y desarrollen su propósito de vida.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1**
Los alumnos se reunirán en parejas para realizar una entrevista, enfocada a conocer su propósito de vida. Cada alumno tendrá el rol de entrevistador y entrevistado, por lo que se llevarán a cabo dos entrevistas. Deberán integrar la información recabada en cada entrevista en una hoja de rotafolio, utilizando palabras o ideas claves y, posteriormente, compartirán la información con el resto del grupo, haciendo una exposición oral breve.
Te sugiero que supervises a tus alumnos, para que sus exposiciones tengan una duración de máximo cinco minutos. La idea es que, por parejas, expongan las respuestas que su compañero brindó durante la entrevista, por ejemplo, el alumno A debe exponer las respuestas que dio el alumno B y viceversa. Al finalizar la exposición, deberán realizar una conclusión, donde respondan una serie de preguntas sobre la manera en que cada alumno contribuyó a que su pareja definiera su propósito de vida.
- **Parte 2**
De manera individual, los alumnos prepararán una exposición con su presentación personal y su propósito de vida. Para esto, deberán usar hojas tamaño carta, donde indiquen los datos de la Universidad y el reto, sus datos generales, su presentación personal, con características de su

personalidad, gustos y preferencias, su propósito de vida, junto con el proceso que siguieron para definirlo, las estrategias que utilizarán y los recursos que necesitarán para alcanzarlo. Adicionalmente, definirán algunas recomendaciones que le darían a una persona que no sabe cuál es su propósito de vida y que, hipotéticamente, les solicita apoyo para definirlo. Finalmente, deberán incluir cuál es la importancia de definir un propósito de vida.

<p>Nombre de la universidad Materia Nombre del tema Número de reto</p>	<p>Datos generales Nombre Edad Lugar de nacimiento</p>	<p>Presentación personal Características de tu personalidad Gustos y preferencias</p>
<p>Propósito de vida Descripción breve...</p>	<p>¿Qué proceso tuviste que seguir para definir tu propósito de vida? ¿Por qué consideras que ese es tu propósito de vida? Estrategias Recursos</p>	<p>Recomendaciones para una persona que no sabe cuáles su propósito de vida</p>
<p>Importancia de definir un propósito de vida</p>		

Cuando tus alumnos terminen de preparar su exposición, deberás darles una retroalimentación positiva para que realicen los ajustes pertinentes, de acuerdo con las indicaciones que se solicitan en el reto. Antes de que realicen sus exposiciones orales, te sugiero que hagas hincapié en que sigan las recomendaciones que se les brindan en las lecturas que aparecen como requerimientos del reto, las cuales tú también deberás revisar con anticipación.

- **Parte 3**
Los alumnos deberán realizar la exposición oral de lo realizado, en la parte anteriormente descrita. Durante las exposiciones, supervisa el tiempo que dura cada exposición, cuidando que no superen los seis minutos, con la finalidad de que todos tus alumnos tengan oportunidad de exponer. Al finalizar las exposiciones, los alumnos deberán reunirse en equipos y realizar una reflexión sobre su experiencia al hablar frente al público y transmitir su propósito de vida, y de cómo esto se relaciona con el elemento de Significado del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno define su propósito de vida y contribuye a que otro compañero lo defina, transmite su propósito de vida mediante una exposición en público y comprende la importancia de saber hablar en público, a partir de una reflexión sobre su significado.

Tema 12. Formando nuevas relaciones positivas

En este tema se busca que el alumno conozca la importancia de generar nuevas amistades y aplique las estrategias dirigidas a formar nuevas relaciones positivas en su vida. La información que deberás dominar al impartir este tema, comprende los siguientes puntos:

- Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, esto significa que buscamos entablar vínculos con otras personas, necesitamos relacionarnos con los demás.
- Para conocer nuevas personas y formar relaciones positivas con ellas, es necesario tener disposición, confianza y empatía.
- Las estrategias para formar nuevas amistades incluyen tener una actitud positiva, buscar intereses afines y tener un interés genuino por el otro.
- Entre los principales beneficios de tener nuevas amistades, se encuentran el hecho de que amplía la visión que se tiene sobre el mundo, permite conocer nuevas culturas y ayuda a flexibilizar la forma de pensar sobre lo que sucede en el día a día.

Te recomiendo hacer hincapié en que todas las personas que conocemos tienen algo que aportar a nuestra vida. Conocer gente nueva también permite aprender de las distintas culturas que existen en el mundo, ya que es posible conocer sobre sus creencias, valores, hábitos y comportamientos, por ende, nos permite ampliar nuestro propio sistema de creencias y conocimiento cultural. Esto, a la larga, nos permite flexibilizar nuestros puntos de vista y adaptarlos, madurando así como individuos.

Reto 12

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno conozca la importancia de generar nuevas amistades, mediante la realización de un *photocollage*, un *sketch* y una reflexión, para aplicar estrategias dirigidas a formar nuevas relaciones positivas.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto, es el de **Relaciones positivas**, que consiste en contribuir a que otras personas desarrollen relaciones gratificantes en su vida.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1
Los alumnos se reunirán en equipos de tres personas y realizarán un *photocollage*, en el que incluyan las estrategias para formar nuevas amistades y los beneficios de tener nuevas amistades positivas en su vida.



Posteriormente, compartirán su *photocollage* con el resto del grupo, haciendo una exposición breve. Te recomiendo que, durante las exposiciones, supervises que tus alumnos cumplan con los

lineamientos indicados en el reto, con respecto a la duración máxima de cinco minutos y a la participación de todos los integrantes de los equipos.

Al terminar las exposiciones, facilita un proceso de toma de decisiones en el que cada equipo seleccione el *photocollage* que más les haya gustado, pídeles que expliquen las razones de su selección, haciendo uso de argumentos positivos.

- Parte 2 y 3

Los alumnos continuarán trabajando en los mismos equipos que formaron en la parte 1 del reto. Deberán realizar un *sketch*, donde ejemplifiquen las estrategias que incluyeron en su *photocollage*, para formar nuevas amistades. Para cada estrategia, deberán representar una situación de la vida cotidiana en donde se tenga la oportunidad de conocer amistades nuevas, por ejemplo, en una fiesta, en una clase, en el gimnasio, entre otras. Posteriormente, deberán representar la forma en que aplicarían la estrategia para formar amistades y relaciones positivas.

Indícales que cada situación y cada estrategia representada deberá ser diferentes; en total, deben representar cinco situaciones distintas y una estrategia diferente para cada situación. Para concluir con su *sketch*, tendrán que representar dos errores o fallas comunes al momento de conocer nuevas personas, de acuerdo con lo revisado en el tema. Para esta parte del reto, es importante que todos los alumnos de cada equipo participen y tengan la oportunidad de actuar en el *sketch*. Al finalizar los *sketches*, facilita un proceso de toma de decisiones, en el que cada equipo seleccione el que más les haya gustado, indicando sus razones y utilizando argumentos positivos. Haz hincapié con tus alumnos en que la idea es que feliciten a todos los equipos por haber dado su mejor esfuerzo, explicándoles las razones por las que disfrutaron su *sketch*.

Finalmente, de manera individual, cada alumno deberá realizar una reflexión sobre lo realizado en el reto, con respecto a las nuevas amistades y a la importancia de establecer relaciones positivas en su vida.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno identifica las estrategias y beneficios de formar nuevas amistades, aplica las estrategias y reflexiona sobre la importancia de generar nuevas relaciones positivas en su vida.

Tema 13. Entrevistas laborales

Para este tema, la idea es que el alumno conozca cuáles son las características de una entrevista de trabajo y que pueda emplear las estrategias necesarias para una entrevista laboral de éxito. La información que deberás considerar para este tema es la siguiente:

- La entrevista de trabajo es el paso más importante al que una persona se enfrenta, al momento de buscar un trabajo. Es un primer acercamiento con la empresa y con su gente.
- Las estrategias para tener entrevistas laborales exitosas comprenden la elaboración adecuada de un currículum vitae, una investigación previa sobre la empresa a la cual se desea postular el candidato y el perfil puesto-persona que se requiere para ocupar una vacante.
- Cuando se tiene una entrevista laboral el candidato debe transmitir una marcada autoconfianza y utilizar un lenguaje adecuado durante la entrevista. Además, se requiere puntualidad y una vestimenta adecuada para la ocasión.

Cuando revises este tema con tus estudiantes, asegúrate de que comprendan la importancia de tener una entrevista de trabajo y que conozcan todos los elementos que el reclutador tomará en cuenta al momento de realizar la entrevista con el candidato. Aborda con ellos el hecho de que la entrevista de selección es una oportunidad para demostrar todas las competencias y potencialidades que han desarrollado durante su preparación académica y que, por ello, es indispensable que se preparen adecuadamente, para mostrar la mejor versión de sí mismos.

Reto 13

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno emplee las estrategias necesarias para una entrevista de trabajo, mediante la realización de un cuadro sinóptico, un currículum vitae y un *role-playing*, para tener futuras entrevistas laborales de éxito. De forma previa al reto, el alumno deberá revisar una serie de lecturas sugeridas, para realizar el reto de forma adecuada. Recuerda que es indispensable que revises previamente las lecturas, para que puedas orientar a tus estudiantes en cualquier duda que pueda surgir.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Logro**, que consiste en diseñar e implementar estrategias para lograr sus metas y ayudar a otras personas a establecerlas y alcanzarlas.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1**
Los alumnos se reunirán en equipos y, con apoyo de las lecturas sugeridas para el reto, deberán realizar un cuadro sinóptico sobre las características de las entrevistas laborales, los elementos de un currículum vitae y los aspectos personales que debe cuidar un candidato cuando asiste a una entrevista laboral. Pídeles que incluyan frases o palabras claves en su cuadro sinóptico. Posteriormente, deberán compartir el cuadro sinóptico con el resto del grupo, haciendo una exposición oral de máximo 12 minutos. Supervisa que los equipos no excedan de este tiempo, para que todos tengan oportunidad de hacer su exposición.
- **Parte 2**
De forma individual, cada alumno deberá elaborar su currículum vitae, considerando los elementos que aparecen en la lectura sugerida para el reto. Es importante que supervises que tus alumnos incluyan estos elementos en su currículum, en caso contrario, asegúrate de brindarles retroalimentación oportuna, para que realicen los ajustes que consideres necesarios.



<p>NOMBRE</p> <hr/> <p> CORREO ELECTRÓNICO</p> <p> TELÉFONO</p> <p> DIRECCIÓN URL DE LINKEDIN</p> <p>VÍNCULO A OTRAS PROPIEDADES EN LÍNEA: CARTERA, SITIO WEB O BLOG</p> <hr/> <p>OBJETIVO</p> <p>Para comenzar, haga clic en el texto de marcador de posición y comience a escribir. Sea breve: una o dos frases.</p> <hr/> <p>APTITUDES</p> <p>Explique qué se le da especialmente bien. ¿Qué diferencias tiene con respecto a los demás? Use su propio idioma, no jergas.</p>	<p>EXPERIENCIA</p> <hr/> <p>PUESTO Y COMPAÑÍA Fechas de inicio y fin Resume sus responsabilidades principales, liderazgo y sus logros más destacados. No indique todo; incluya solo los datos relevantes que muestren la eficacia de su trabajo.</p> <p>PUESTO Y COMPAÑÍA Fechas de inicio y fin Piense en el tamaño del equipo que ha dirigido, el número de proyectos en los que ha trabajado o el número de artículos que ha escrito.</p> <hr/> <p>EDUCACIÓN</p> <hr/> <p>TITULACIÓN Y FECHA DE OBTENCIÓN Centro educativo Puede incluir su calificación promedio y un resumen de trabajos de clase, premios y matrículas de honor relevantes.</p> <hr/> <p>EXPERIENCIA DE VOLUNTARIADO O LIDERAZGO</p> <p>¿Ha administrado un equipo de un club, liderado un proyecto para su organización benéfica favorita o ha editado el periódico de su centro educativo? Prologa y describa las experiencias que ilustran sus habilidades de liderazgo.</p>
--	---



Cuando terminen de realizar su currículum, deberán compartirlo con los compañeros del mismo equipo con el que trabajaron en la primera parte del reto, la idea es que entre ellos se retroalimenten positivamente, esto les servirá para saber qué otra información incluir o qué información eliminar. Al finalizar esta revisión, deberán compartir su currículum vitae con el resto del grupo, para afinar detalles en la información incluida en el mismo.

- Parte 3**

Los alumnos se reunirán en parejas. Cada integrante de la pareja deberá definir la carrera profesional a la que le gustaría ingresar próximamente. Cuando la hayan definido, le compartirán a su pareja en qué consiste y qué actividades pueden realizar con la carrera que seleccionaron. Además, le indicarán las competencias y características personales necesarias para estudiar dicha carrera (por ejemplo, tolerancia a la frustración, actitud proactiva, manejo de grupos, entre otros) y la universidad en la que les gustaría estudiar.

A continuación, realizarán un *role-playing* en el que simularán una entrevista de selección para ingresar a la carrera que seleccionaron. Para esto, indícales que cada integrante de la pareja deberá tener el rol de entrevistador-reclutador y **entrevistado-candidato**. Para el rol de entrevistador-reclutador, cada alumno deberá planear una entrevista breve, con preguntas para definir si el candidato es apto o no para la carrera seleccionada y deberá seguir las fases de la entrevista y todo lo revisado en el tema y lecturas sugeridas. Para el rol de entrevistado-candidato, cada alumno deberá seguir las estrategias y recomendaciones planteadas para una entrevista laboral de selección, además, deberá evitar los errores mencionados en el tema y en las lecturas sugeridas. Una vez que se hayan preparado, pasarán al frente a realizar su *role-playing*. Para finalizar el reto, deberán realizar una reflexión sobre la experiencia vivida con el *role-playing*, con cada uno de los roles que desempeñaron y cómo este reto les permite potencializar el elemento de logro en sus vidas.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno identifica los lineamientos y características generales de una entrevista laboral, aplica las recomendaciones para elaborar un currículum vitae de forma adecuada y emplea las estrategias necesarias para una entrevista laboral de éxito.

Tema 14. Nuevas responsabilidades

La finalidad de este tema es que el alumno conozca las nuevas responsabilidades que se tienen como estudiante de nivel profesional, así como que logre identificar estrategias para sacar el mejor provecho en el aprendizaje durante su carrera universitaria. La información que deberás dominar para impartir el tema adecuadamente, es la siguiente:

- La responsabilidad es un valor que lleva implícitos otros valores, como la honestidad, la justicia, la equidad, el compromiso, la ética y la moralidad.
- La responsabilidad comienza con uno mismo, se relaciona con las propias creencias, los propios pensamientos, los compromisos, metas y objetivos de vida que cada persona se establece.
- Se considera que la responsabilidad es también un ejercicio de libertad para tomar decisiones propias y actuar asumiendo las consecuencias de los propios actos.
- Las nuevas responsabilidades que se tienen durante la etapa universitaria implican una adaptación al cambio constante y una apertura al conocimiento continuo.
- El estudio de una carrera profesional implica una adecuación del perfil personal y del perfil de exigencia universitaria.
- El perfil personal implica las características de personalidad del estudiante, mientras que el perfil de exigencia universitaria involucra todas aquellas características que exige la Universidad donde se desea ingresar para estudiar una carrera profesional.

Es importante que, cuando revises el tema con tu grupo, transmitas la importancia de tener una responsabilidad plena en la vida universitaria, la cual les permitirá vivir bajo una conciencia de aprendizaje continuo, valorando cada uno de los conocimientos vividos durante la carrera profesional.

Reto 14

El reto de este tema tiene por objetivo que el alumno conozca las nuevas responsabilidades que se tienen como estudiante universitario, mediante la realización de dos entrevistas, una tabla comparativa y una definición de perfil personal-universitario, para potencializar los aprendizajes durante la carrera profesional.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Logro**, que consiste en diseñar e implementar estrategias para lograr sus metas y ayudar a otras personas a establecerlas y alcanzarlas.

El reto se divide en tres partes:

- Parte 1 y 2
Los alumnos se reunirán en equipos y saldrán del salón para caminar por el campus. Deberán ubicar a dos estudiantes de nivel profesional para realizarles una pequeña entrevista, con la finalidad de identificar las responsabilidades que han adquirido como estudiantes universitarios, en contraste con su etapa de preparatoria. Tus alumnos deberán registrar las respuestas de las entrevistas por escrito o bien, mediante la grabación de un audio. Coméntales que, si deciden grabar el audio, es importante que pidan la autorización de los entrevistados para hacer la grabación. Una vez realizadas las dos entrevistas, deberán regresar al salón y realizar una tabla comparativa con la información recabada. Posteriormente, realizarán un listado de 10 nuevas responsabilidades que tendrán como futuros estudiantes de nivel profesional. Finalmente, compartirán lo realizado con el resto del grupo mediante una exposición oral. Asegúrate de que todos los integrantes de los

equipos participen en la exposición y cuida que las exposiciones tengan una duración máxima de seis minutos, para que todos tengan la misma oportunidad de realizar su exposición.

- **Parte 3**
De manera individual, cada alumno deberá definir su perfil personal y el perfil de exigencia universitaria de la escuela donde desea estudiar su carrera. Para esto, es importante que cada alumno defina 10 características individuales que posea para su perfil personal y 10 características con las que debe cumplir para ingresar a la universidad y estudiar la carrera que haya seleccionado.

Tema 14. Nuevas responsabilidades

Perfil personal	Perfil de exigencia universitaria
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Para el caso de los alumnos que aún no tengan definida la carrera que estudiarán o la universidad a la que ingresarán, te sugiero que les pidas incluir posibles opciones que tengan en mente. Después de identificar las características de ambos perfiles, deberán enlistar cinco responsabilidades que tengan actualmente, para adecuar su perfil personal al perfil de exigencia universitaria. Para cada responsabilidad, tendrán que indicar estrategias viables y realistas, que les permitan cumplirlas.

Tema 14. Nuevas responsabilidades

Responsabilidades que tengo que cumplir actualmente para que mi perfil personal se adecúe al perfil de exigencia universitaria:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Finalmente, compartirán su análisis con el resto del grupo y terminarán el reto haciendo una reflexión sobre las recomendaciones que le brindan a sus compañeros, para cumplir con las nuevas responsabilidades que tendrán como futuros estudiantes de universidad y sobre la forma en que este reto les ayuda a potencializar el elemento de logro en sus vidas.

Para evaluar este reto, es importante que valores si el alumno identifica las nuevas responsabilidades que tiene como estudiante universitario, define su perfil personal actual y el perfil de exigencia universitaria con

el que deberá cumplir a futuro, e identifica las estrategias para cumplir con las nuevas responsabilidades como estudiante de nivel profesional.

Tema 15. Despidiéndome de la preparatoria, una vida por delante

En este tema se busca que el alumno comprenda el concepto de cerrar ciclos, con las implicaciones que ello conlleva, así como que distinga la importancia de concluir la etapa de preparatoria para comenzar una nueva etapa en la universidad. La información que te sugiero dominar para revisar este tema con tus alumnos, es la siguiente:

- El terminar la preparatoria involucra terminar un ciclo, ya que se cierra un capítulo en la vida.
- El ingreso a la universidad y la selección de una carrera profesional representa un nuevo ciclo, pues incluye nuevos retos, sueños, metas, implica conocer nuevas personas y frecuentar nuevos entornos.
- Para cerrar ciclos es importante realizar una recapitulación con gratitud de todo lo vivido durante la etapa que está próxima a terminar, también se requiere una despedida simbólica y positiva, para dejar ir todo lo que conlleva una etapa de vida.
- Los nuevos ciclos constituyen nuevas oportunidades, pues permiten establecer nuevas metas e identificar nuevos sueños a alcanzar.
- Cuando se inician nuevos ciclos se recomienda hacer decretos en positivo, los cuales corresponden a frases positivas para el futuro, que funcionen como motivadores personales para afrontar todas las nuevas vivencias y experiencias próximas.

En este tema es importante que recalques el hecho de que cuando cerramos ciclos, surgen ciclos nuevos, donde podemos ser más creativos, plantearnos nuevos retos y establecer nuevas estrategias para alcanzarlos. Con cada ciclo que cerramos nos renovamos como personas y acumulamos conocimientos y sabiduría, por ende, nuestra existencia cobra mayor sentido y obtenemos una energía renovadora, que nos permite acercarnos cada vez más a nuestros ideales, a aquella persona que queremos llegar a ser.

Reto final

El reto final del curso tiene por objetivo que el alumno comprenda el concepto de cerrar ciclos, mediante la realización de un mapa mental, dos cartas de cierre y apertura de ciclos, y una dinámica de bienestar, para distinguir la importancia de concluir la etapa de preparatoria y comenzar la etapa de universidad.

De forma previa al reto final, tus alumnos deberán revisar tres lecturas sugeridas, las cuales les permitirán realizar con éxito el reto. Es importante que como profesor también revises las lecturas de forma previa, para que puedas orientar a tus alumnos en cualquier duda que surja.

El elemento del Ecosistema de Bienestar y Felicidad que desarrollará el estudiante con este reto es el de **Bienestar físico**, que consiste en contribuir a que otras personas desarrollen bienestar físico e integral en sus vidas.

El reto se divide en tres partes:

- **Parte 1**
Los alumnos se reunirán en equipos. Realizarán un mapa conceptual sobre el proceso de cerrar ciclos, siguiendo las recomendaciones que aparecen en la lectura sugerida para el reto, con respecto a las características que tiene un mapa mental y la forma en que debe elaborarse. Su mapa mental deberá integrar información con respecto al concepto de cerrar ciclos, las razones por las que es importante cerrarlos, la forma en que se pueden cerrar, los pasos o fases para hacerlo y los beneficios que trae consigo.

pieza musical, haz énfasis en cómo esta dinámica puede servirles a tus alumnos para relajarse y mantener la calma en aquellos momentos en los que piensen que cerrar ciclos es difícil, recuérdales que en este momento ellos cerrarán el ciclo de la preparatoria para iniciar uno nuevo, que es la universidad, pero que, a lo largo de su vida, tendrán que ir cerrando muchos ciclos más y que ejercicios de este tipo les permitirán enfocarse en ello, prepararse mental, emocional y físicamente para afrontar el hecho de finalizar con etapas importantes de la vida.

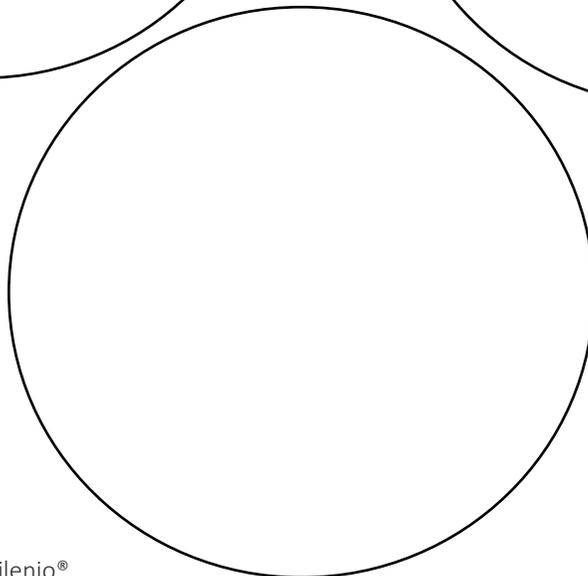
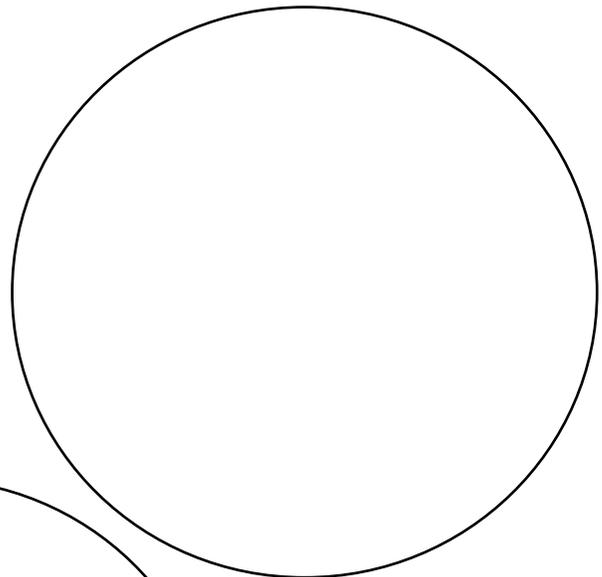
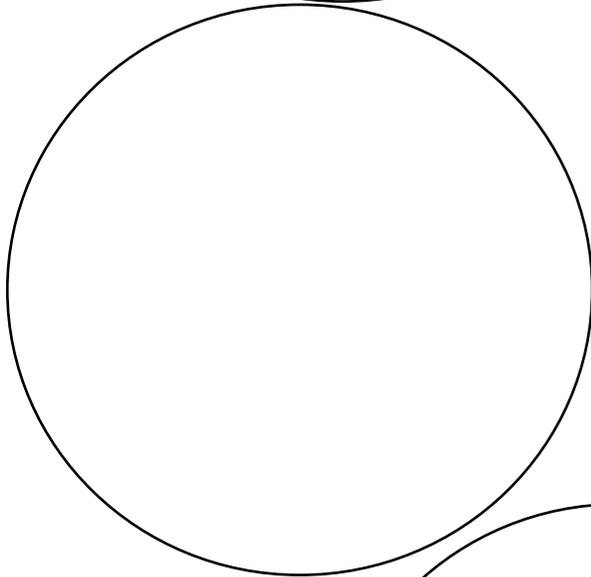
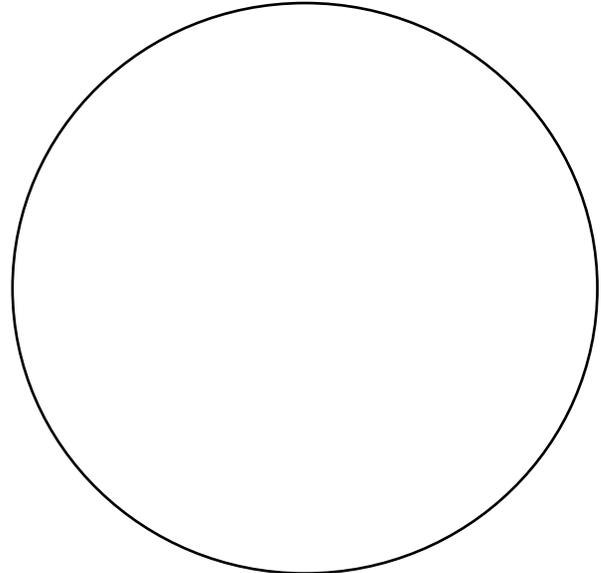
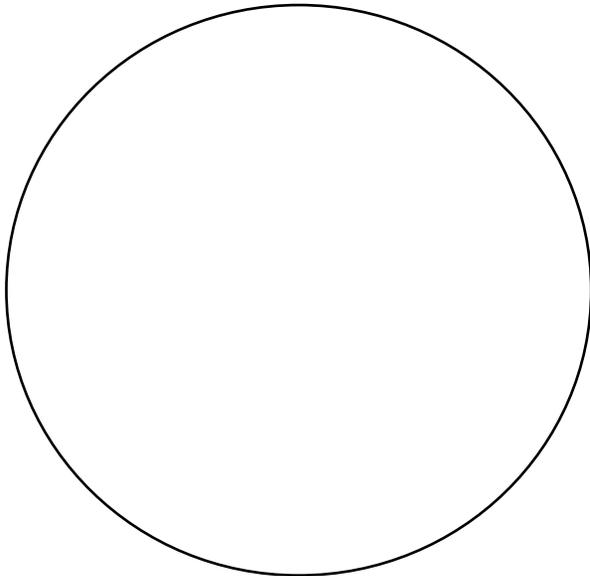
Para concluir con el reto, los alumnos reflexionarán sobre la importancia de cerrar ciclos, la manera en que este reto se relaciona con el elemento del bienestar físico del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad y seleccionarán el tema que más les haya gustado del curso, junto con el reto que más disfrutaron realizar.

Para evaluar el reto final, es importante que valores si el alumno identifica y explicar el concepto de cerrar ciclos, distingue la importancia de cerrar el ciclo de la preparatoria para iniciar el ciclo de la universidad y reflexiona sobre la importancia de cerrar ciclos para el bienestar integral.

ANEXOS. TEMA 4. Reto 4

Lección: Si ya lo habíamos solucionado, ¿por qué volvió a ocurrir el problema?

Apartado 3: Escribe dentro de uno de los círculos, una posible acción de contención, si la acción ya se encuentra escrita en otro círculo, señala con una marca la acción que consideres más viable para contener el problema.



Lección: Si ya lo habíamos solucionado, ¿por qué volvió a ocurrir el problema?

Actividad 4. Este material permitirá al profesor recortar las palabras o frases resaltadas para esconderlas en el salón de clases o fuera de él y que los alumnos las busquen y puedan colocarlas en el pizarrón y armar el desglose del árbol de los **5 Porqués** para hallar la causa raíz.

¿Por qué el piso está mojado?

Porque está cayendo **agua del techo**

¿Por qué está cayendo agua del techo?

Porque hay una **filtración de agua** del exterior al interior.

¿Porque hay una filtración de agua del exterior al interior?

Porque hay **una grieta expuesta** en el techo.

¿Por qué hay una grieta expuesta en el techo?

Porque le hace falta **impermeabilizante**.

¿Por qué le hace falta impermeabilizante?

Porque **se excedió el tiempo requerido** por especificaciones del impermeabilizante para ser aplicado en el techo nuevamente.

¿Por qué se excedió el tiempo requerido por especificaciones del impermeabilizante para ser aplicado en el techo nuevamente?

Porque no sabía que se tenía que **impermeabilizar de nuevo a los 10 meses** de aplicado.

¿Por qué no sabía que se tenía que impermeabilizar de nuevo a los 10 meses de aplicado?

Porque **no leí las instrucciones** ni especificaciones del impermeabilizante antes de colocarlo.