



Introducción a la Universidad

Modalidad connect

LTSO18o1



Índice

Información general del curso	1
Introducción al curso	2
Metodología	3
Bibliografía.....	4
Evaluación.....	5
Estructura de las sesiones	5
Actividades	6
Sesiones virtuales	6
Calendario	9
Bibliografía y recursos especiales.....	9
Contenido del curso.....	10
Herramientas	11
Preguntas frecuentes	11
Guía para las sesiones.....	12
Semana 1	12
Semana 2	19
Semana 3	25
Semana 4	30
Anexo 1. Rúbrica de evidencia 1.....	36
Anexo 2. Rúbrica de evidencia 2.....	37

Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: LTSO1801
- Modalidad: Connect



Competencia del curso

- Reconoce sus habilidades de aprendizaje e identifica las herramientas que le proporciona la Universidad Tecmilenio para potencializarlas.
- Establece un plan de vida y carrera de acuerdo con su propósito de vida y desarrolla estrategias para disfrutar cumplirlo con éxito.



Introducción al curso

Te damos la más cordial bienvenida al curso Introducción a la Universidad, donde conocerás temas cruciales para tu buen desempeño dentro de la Universidad Tecmilenio. A través de este curso, diseñado especialmente para ti, estamos seguros de que desarrollarás las competencias necesarias para utilizar de manera óptima todos los recursos que como estudiante de esta universidad tienes a tu disposición.

Esperando que lo disfrutes al máximo, te invitamos a revisar cada uno de los temas, lecturas y videos, y a que realices las actividades y evidencias que te ayudarán a desarrollar las competencias de aprendizaje definidas para este curso.



Metodología

Se ha diseñado un curso **Connect**, con la finalidad de ser impartido por un **docente líder con experiencia en el ámbito laboral**, quien compartirá contigo su conocimiento, experiencia y las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia de cursos Connect promueve la interacción virtual entre estudiantes localizados en diferentes campus de la Universidad Tecmilenio, como una forma de enriquecer tu formación, contrastando la realidad de tu ciudad o región con la de otros compañeros.

Durante cada sesión virtual, el docente transmite su experiencia y actúa como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El curso es **tetramestral** y tiene una distribución **semanal**; en cada semana, se lleva a cabo una sesión virtual sincrónica de tres horas a través de una herramienta tecnológica de videoconferencia. La asistencia a estas sesiones de videoconferencia es muy importante, pero no obligatoria, ya que tienes la posibilidad de revisar la sesión grabada, en caso de no poder asistir en el horario establecido.

Bibliografía

Cada curso requiere un material bibliográfico disponible en formato electrónico, para que su adquisición sea más accesible y económica. Para conocer cuál es el libro que debes adquirir, revisa la sección **Bibliografía** de tu curso.





Evaluación

En la sección **Evaluación** puedes consultar cómo se integrará la calificación final del curso. Dependiendo del curso, la evaluación puede variar con una combinación de los siguientes elementos:

- Exámenes aplicados en plataforma en las semanas 1 y 3.
- Dos evidencias para acreditar el avance en el nivel de competencia adquirido por el alumno.
- Actividades que retomen el contenido conceptual de los temas de la semana.
- Evaluación final estandarizada compuesta por instrumentos tales como mini casos, exámenes de opción múltiple, ensayos, proyectos, entre otros.



Estructura de las sesiones

Las sesiones se dividen en tres bloques; estas son las actividades que se recomienda realizar.

Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3
<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de agenda. • Actividad de bienestar-mindfulness. • Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales. ○ Actividades. ○ Cierre del tema. • Cierre del bloque mediante utilización de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, foro o <i>quiz</i>. <p>Receso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de reconexión. • Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales. ○ Actividades. ○ Cierre del tema. • Cierre del bloque mediante utilización de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, foro o <i>quiz</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de reconexión. • Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales. ○ Actividades. ○ Cierre del tema. <p>Cierre de la sesión mediante utilización de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, foro o <i>quiz</i>.</p>

Antes de acudir a una sesión, es necesario que realices las lecturas de las explicaciones y del libro de texto, ya que te proporcionarán los fundamentos teóricos de los temas del curso. De igual manera, se requiere que revises el material adicional como videos y lecturas.

Durante las sesiones sincrónicas, el docente da una breve explicación del tema, resuelve dudas, comparte las instrucciones de las actividades y te acompaña durante la realización de estas.



Actividades

Algunas actividades han sido diseñadas para realizarse de manera individual y otras de manera colaborativa. Para las actividades colaborativas, el profesor integra equipos con alumnos de diferentes campus, lo cual te permite obtener experiencias de aprendizaje más enriquecedoras.

Para mayor efectividad del trabajo colaborativo, se utilizan las funcionalidades de la herramienta de colaboración que permiten la creación de salas virtuales interactivas, donde puedes compartir pantallas, documentos, videos y audios.

Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los alumnos en distintos formatos, durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen tus puntos de vista y, al mismo tiempo, te dan la oportunidad de presentar tus ideas y posturas en torno a los temas de clase.

El resultado de todas las actividades y tareas realizadas durante la semana deberá concentrarse en **un solo documento** que se entregará a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

Es muy importante que revises el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para otorgarte una calificación. Lo anterior, con la intención de que, desde el inicio de la semana, tengas claro el nivel de complejidad y esfuerzo que requieres para realizar las entregas semanales y garantizar tu éxito dentro del curso.

En caso de tener dudas sobre algún ejercicio o sobre el contenido del curso, puedes contactar a tu docente a través de los medios que este te indique.



Sesiones virtuales

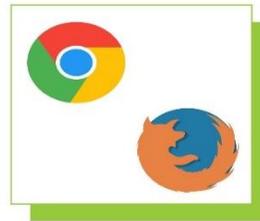
Para la transmisión de las sesiones, se utiliza una herramienta de videoconferencias. Con el fin de mejorar la calidad de dichas interacciones, se recomienda lo siguiente:



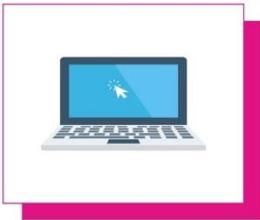
Es muy importante que cuentes con los siguientes **requerimientos tecnológicos** para llevar a cabo y con éxito las secciones.



Red con conexión ancha para tener una excelente comunicación, mínimo con **6 MB** de ancho de banda.



Uso de los navegadores Chrome o Firefox



Computadora



Durante la sesión se recomienda no tener otras aplicaciones abiertas (ejemplo: Facebook, Netflix, YouTube, etc.)



Cámara



Micrófono o bocinas



Números	Evaluable	Ponderación
1	Actividad semana 1	15
2	Actividad semana 2	35
3	Actividad semana 3	15
4	Actividad semana 4	35
<i>Total</i>		100

En la semana 4 aparece un criterio de evaluación con valor de 5 puntos el cual corresponde a lo siguiente:

La plataforma inglés Busuu, respecto a su evaluación

Rubro	Porcentaje	Puntos
Compra	80%	3
Prueba inicial	10%	1
Uso	10%	1
Total		5



Calendario

Semana	Temas	Actividades	Tarea	Evidencia
1	<ul style="list-style-type: none"> Modelo de Profesional Ejecutivo Preparación para el aprendizaje 	✓	✓	
2	<ul style="list-style-type: none"> Herramientas para el aprendizaje efectivo El estrés académico: claves para su comprensión y estrategias de afrontamiento 	✓		✓
3	<ul style="list-style-type: none"> Propósito de vida Certificados y certificaciones 	✓		
4	<ul style="list-style-type: none"> Proyección profesional Escuelas Tecmilenio 	✓		✓



Bibliografía y recursos especiales

Este curso no requiere libro de texto ya que cuenta con temas, actividades, evidencias y rúbricas creadas por el diseñador. Sin embargo, se utilizará una nueva plataforma complementaria de idiomas.

Busuu. (2023). *Habla un idioma en tan solo 10 minutos al día*. Recuperado de <https://www.busuu.com/>

Características de Busuu

- Cuenta de soporte para uso de la plataforma, enrolamientos de profesores nuevos o coordinadores: team@busuu.com
- Enrolamiento de profesores nuevos o coordinadores, y otros temas de índole académica: atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx
- El proveedor Busuu facilita los tutoriales de uso para los alumnos.

BUSUU | Alumnos

https://drive.google.com/file/d/1fos17f5dAB6btXMYw5Xi_azdl52SrUcj/view?usp=sharing

BUSUU | General

<https://drive.google.com/file/d/1Y5EWMfSqnCyJHvklzrsrdPidnZKUucx/view?usp=sharing>

Te compartimos los siguientes tutoriales:

Para registro:

<https://www.loom.com/share/87ef99b492ec412e8f77ba065878d953?sid=0838343e-0821-42da-b8do-fc882ac328f7>

Para acceso y recuperación de contraseña:

<https://www.loom.com/share/5865fed3e27b4243aed2c4cb75ab3c27?sid=6a4cc736-82ae-4639-bab7-39faod624a29>

Contenido del curso

Tema 1. Modelo de profesional ejecutivo

Tema 2. Preparación para el aprendizaje

Tema 3. Herramientas para el aprendizaje efectivo

Tema 4. El estrés académico: claves para su comprensión y estrategias de afrontamiento

Tema 5.	Propósito de vida
Tema 6.	Certificados y certificaciones
Tema 7.	Proyección profesional
Tema 8.	Escuelas Tecmilenio



Herramientas

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad de cursos, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones.

Además, revisa estos tutoriales.

- [¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?](#)
- [Tutoriales de Canvas para participantes](#)
- [¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?](#)



Preguntas frecuentes

¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido del curso?

Lo puedes reportar a la cuenta atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx, también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del curso.

¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada una en las

El coordinador docente te debe de proporcionar esta información.

¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los alumnos estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en el curso. En banner es el registro oficial de las calificaciones de los alumnos.



Guía para las sesiones

Semana 1

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de la agenda	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al curso. El profesor explicará a los alumnos los contenidos y actividades que se revisarán durante la clase.	10 <i>minutos</i>
Actividad de bienestar	El profesor seguirá las instrucciones de la actividad correspondiente y accederá al siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=RnEXYYj8p6w&feature=youtu.be	5 <i>minutos</i>

Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 1. Modelo de Profesional Ejecutivo	25 minutos
Actividad del tema	Realizar parte 1 de la Actividad de la semana.	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	10 minutos

Actividad 1**Parte 1****De forma individual (10 min)**

1. Ingresa a la plataforma tecnológica educativa desde una computadora de escritorio, *laptop* o celular y navega los contenidos del curso. Asegúrate de hacer esto con por lo menos dos dispositivos diferentes, ya que la experiencia virtual puede variar según el navegador y el sistema operativo.
2. Explora la Biblioteca Digital a detalle y, en particular, las diferentes bases de datos a tu disposición. Invierte tiempo en buscar artículos de tu interés utilizando filtros y booleanos.

Es muy fácil acceder, haz clic en el siguiente enlace:

<https://recursos.tecmilenio.mx/>

3. Acude a Mi Portal e investiga los diferentes servicios que ofrece este sitio.



Entregable

Documento que incluya la descripción de las plataformas virtuales y una tabla con los servicios disponibles y ejemplos de uso.

Semana 1

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad de preferencia física para ayudar al alumno a reconectarse a la clase (ejemplo, sentadillas, estiramientos, etcétera).	5 minutos
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 2.1. Elementos biológicos	20 minutos
Actividad del tema	Realizar parte 2 de la Actividad de la semana.	15 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	5 minutos

Receso

Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.

15 minutos

Actividad 1**Parte 2****De forma individual (15 min)**

1. Identifica y selecciona un ejemplo en un contexto real en el cual puedas explicar el proceso de aprendizaje-memorización.
2. Realiza una infografía con ayuda de algún medio electrónico donde incluyas lo siguiente:
 - a. Elementos del proceso de aprendizaje-memorización.
 - b. Evolución del ejemplo que eligieron previamente.
3. Comparte la infografía con el resto del grupo y explica tu ejemplo.

 **Entregable**

Archivo con infografía que integre un ejemplo en un contexto real y el proceso de aprendizaje-memorización.

Semana 1

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad que refuerce alguna fortaleza. Intervenciones positivas.	<i>5 minutos</i>
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 2.2 Hábitos de aprendizaje.	<i>15 minutos</i>
Actividad del tema	Realizar parte 3 de la Actividad de la semana.	<i>15 minutos</i>
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	<i>10 minutos</i>

Actividad 1**Parte 3****De forma individual (15 min)**

Como la primera universidad positiva del mundo, ofrecemos a nuestros estudiantes herramientas comprobadas científicamente, que les permitan elevar sus niveles de bienestar y felicidad. Para ello, el conocimiento y práctica de la Atención Plena, uno de los siete elementos de nuestro Ecosistema de Bienestar y Felicidad, es sumamente relevante. Contesta el siguiente test ingresando a <http://bit.ly/alumnosPRE-IA>, asegúrate de guardar una impresión de pantalla después de haber enviado tus respuestas, ya que la entregarás como parte de la evidencia 1.

 **Entregable**

Captura de pantalla como evidencia de que finalizaste el test satisfactoriamente.

Tarea 1

Imagina cómo te gustaría que fuera tu espacio ideal, en el que podrás dedicarte a realizar tus tareas, lecturas, etcétera, y piensa qué necesitarías para tenerlo. Ahora decide con qué puedes comenzar a crearlo. Si puedes con todo, adelante, si no, comienza con un esfuerzo extra de lo que creías que podías hacer. Estando ahí, toma un libro o video que no hayas leído o visto (puede ser uno de tus nuevos libros de la escuela o de algún otro tema) y destina un tiempo para dedicarte a él. Revisarás que no haya distractores, o que haya los menos posibles.

En una hoja escribe por qué crees que sería bueno aprender lo que ese libro tiene para ti. ¿Qué te motiva a aprender ese contenido? Mientras lees o ves, crea un esquema o mapa mental donde integres lo más importante de la lectura o video y cómo se ligan unas cosas con otras.

Al final, escribe uno o dos párrafos de lo que hayas aprendido y para qué te puede servir; describe cómo fue tu proceso y qué aprendiste en este tema que puede ser útil para tu desarrollo durante toda la carrera profesional.

 **Entregable**

Documento de Word donde incluya su reflexión sobre la importancia de leer ese libro y el aprendizaje que le dejó la lectura del mismo.

Criterios de evaluación de la semana

Actividad	Criterios de evaluación	Ponderación	Puntos sobre evaluación final
Actividad 1	El documento describe de forma detallada su experiencia personal al visitar las plataformas virtuales.	30%	4.5 puntos
Actividad 2	La infografía incluye: <ul style="list-style-type: none"> a. Elementos del proceso de aprendizaje-memorización. b. Evolución del ejemplo que eligieron previamente. 	40%	6 puntos

Actividad 3	Captura de pantalla como evidencia de que se contestó la encuesta.	Requisito para evidencia 1	No aplica
Tarea 1	El documento incluye una reflexión sobre la importancia del libro, y al menos dos párrafos que describen lo que aprendió en su lectura.	30%	4.5 puntos
	Total	100%	15 puntos

Semana 2

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de la agenda	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al curso. El profesor explicará a los alumnos los contenidos y actividades que se revisarán durante la clase.	5 minutos
Actividad de bienestar	El profesor seguirá las instrucciones de la actividad correspondiente y accederá al siguiente siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=tEYQTKIzXio&feature=youtu.be	5 minutos

Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 3. Herramientas para el aprendizaje efectivo	20 minutos
Actividad del tema	Realizar la actividad 1 de la semana	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	15 minutos

Actividad 1**Parte 1****De forma individual (10 min)**

1. Escribe un párrafo sobre qué tipo de alumno eras la última vez que tomaste clases en la escuela, qué características tenías, qué calificaciones sacabas, y qué concepto tenías de la escuela y los maestros.
2. Ahora, después de leer el tema, define cada uno de los siguientes conceptos como si fuera para un diccionario:

- Yo como alumno:
- Escuela:
- Universidad Tecmilenio:
- Maestro:

3. Escribe un párrafo en el que expliques para qué quieres estudiar esta carrera, y a qué te comprometes para lograrlo.
4. También realiza una lista de las cosas más importantes en tu vida (tus prioridades) y frente a ellas escribe por qué son prioridad para ti. Es necesario que mantengas esta lista en un lugar visible, para que conforme avance el tiempo de tu vida evalúes si en realidad está bien tu brújula diaria o si requiere de algún ajuste.

✓ Entregable

Documento que incluya sus características como alumno, sus compromisos con la carrera y el listado de prioridades en su vida.

Semana 2**Bloque 2**

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad de preferencia física para ayudar al alumno a reconectarse a la clase (ejemplo, sentadillas, estiramientos, etcétera).	5 minutos
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 4. El estrés académico: claves para su comprensión y estrategias de afrontamiento.	15 minutos
Actividad del tema	Realizar la actividad 2	15 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	15 minutos

Actividad 2**Parte 2****De forma individual (5 min)**

1. Identifica cuáles son tus detonantes de estrés y enlístalos en un documento electrónico, por ejemplo:

- La carga de trabajo
- Discutir con alguna persona importante para ti
- Sufrir una enfermedad
- Los exámenes finales

2. Elabora tu propia guía o recordatorio con todas las claves que se te ocurran para combatir el estrés (en tu caso particular). ¡Cuánto más variadas, mejor!

- Puedes elegir el formato que prefieras y que te sea más sencillo/rápido de consultar: un bloc de notas, alguna aplicación del celular, un archivo de Word.
- Trata de que sea lo más original y atractivo posible.
- Ve añadiendo en él las nuevas “tácticas” que vayas aprendiendo.

En equipo (10 min)

1. Reúnete en equipo con los compañeros que tu docente te indique y compartan sus guías para combatir el estrés.
2. Identifica si alguna de las estrategias de tus compañeros puede servirte y agrégala a tu guía.

Entregable

Documento que incluya el listado de detonantes y la lista guía para afrontar el estrés.

Semana 2

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad que refuerce alguna fortaleza. Intervenciones positivas.	5 minutos
Actividad del tema	Realizar la Evidencia 1	25 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	10 minutos

Evidencia 1

Parte 3

Mi compromiso con mi desarrollo profesional

Descripción

Crear una presentación digital, puede ser en Power Point o Prezi, sobre habilidades de aprendizaje con las que cuenta, las que quiere desarrollar y cómo la universidad puede ser un apoyo en la potencialización de ellas.

Objetivo

Identificar las habilidades de aprendizaje que ya tiene y las que necesita trabajar, y cómo la Universidad puede ser de apoyo en ello.

Requerimientos

Plan de estudio de la carrera profesional en la que te encuentras.

Instrucciones

Parte 1

- Como la primera universidad positiva del mundo, ofrecemos a nuestros estudiantes herramientas comprobadas científicamente, que les permitan elevar sus niveles de bienestar y felicidad. Para ello, el conocimiento y práctica de la atención plena, uno de los siete elementos de nuestro Ecosistema de Bienestar y Felicidad, es sumamente relevante. Contesta el siguiente test ingresando a <http://bit.ly/alumnosPRE-IA>, guarda impresión de pantalla después de haber enviado tus respuestas. La entregarás como parte de esta evidencia.

Parte 2

Con el objetivo de ofrecerte un servicio de acompañamiento cercano de acuerdo a tus necesidades, responde tu valoración integral. La información que nos proporciones permitirá generar estrategias de apoyo para mejorar tu experiencia, involucramiento y éxito estudiantil que brinda nuestro modelo.

La encuesta tiene una duración aproximada de 10 minutos.

Instrucciones

1. Para realizar esta actividad, revisa tu correo institucional para contestar el instrumento. Si no has recibido el correo o tienes alguna duda del proceso, contacta a tu figura de acompañamiento.
2. Al finalizar tu participación, toma una captura de pantalla y anéxala en el documento que entregarás de tu actividad, es indispensable que envíes el comprobante de que respondiste tu valoración.

¡Gracias por tu participación!

Parte 3

- Investiga el plan de estudios de tu carrera y elabora una presentación en PowerPoint. La presentación debe incluir los siguientes apartados.

a. Autoanálisis

1. Describe cinco habilidades de aprendizaje que ya tengas desarrolladas para tu carrera.
2. Describe cinco habilidades de aprendizaje que necesites desarrollar para tu carrera.
3. Menciona cuáles son tus cinco prioridades y explica por qué lo son.
4. En la cuarta diapositiva propón tres estrategias concretas que debes realizar para administrar efectivamente tu tiempo.

b. Relación con la universidad:

1. Menciona tres herramientas que te ofrece la universidad para potencializar tus habilidades.
2. Describe tres expectativas que tienes acerca de la universidad.

c. Compromiso

1. Elabora un compromiso contigo mismo para lograr aprovechar al máximo esta nueva etapa de tu profesión, basándote en tu lista de prioridades y en las habilidades de aprendizaje que has identificado que tienes y en las que necesitas trabajar.
2. Escribe cómo se conjuntan tus prioridades con tu compromiso.
3. Elabora un escrito breve sobre tu sentir al iniciar tu desarrollo profesional en la universidad.
4. Define tres expectativas de ti mismo al comenzar tu desarrollo profesional.

Criterios de evaluación

Para consultar la rúbrica de evaluación de la evidencia, ver Anexo 1.



Entregable

- Presentación digital que contiene el autoanálisis, la reflexión sobre los ejercicios mentales, la relación con la universidad y tu compromiso.
- Captura de pantalla como evidencia de que se contestó la encuesta de bienestar (actividad 3, semana 1).

Actividad	Criterios de evaluación	Ponderación	Puntos sobre evaluación final
Actividad 1	El documento incluye sus características como alumno, sus compromisos con la carrera y el listado de prioridades en su vida.	Requisito para evidencia 1	
Actividad 2	El documento incluye un listado detallado de detonantes y una lista guía para afrontar el estrés.	Requisito para evidencia 1	
Evidencia	Para consultar la rúbrica de evaluación de la evidencia, revisar anexo 1.	100%	35 puntos
Total		100%	35 puntos

Semana 3

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
-----------	-------------	----------

Bienvenida y presentación de la agenda	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al curso. El profesor explicará a los alumnos los contenidos y actividades que se revisarán durante la clase.	5 minutos
Actividad de bienestar	El profesor seguirá las instrucciones de la actividad correspondiente y accederá al siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=s3aExRtykuA&feature=youtu.be	5 minutos
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del Tema 5. Propósito de vida	25 minutos
Actividad del tema	Realizar la Actividad 1 de la semana.	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	15 minutos

Actividad 2**Parte 1****De forma individual (10 min)**

1. Con el fin de poder “medir” las fortalezas de carácter, Seligman y su equipo crearon el Cuestionario VIA de Fortalezas de Carácter. Este instrumento de evaluación está disponible, de manera gratuita y en varios idiomas, en la página web del VIA Institute on Character, a la cual puedes acceder haciendo clic [aquí](#)

Te pedimos que completes dicho cuestionario e imprimas los resultados obtenidos, ya que los necesitarás para el taller de Propósito de Vida, el cual verás en el siguiente bloque.

2. Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tus cinco fortalezas principales?
- ¿Coinciden con las cualidades positivas que tú mismo identificaste en la actividad 1?
- De no ser así, ¿a qué lo atribuyes?
- ¿Podrías dar un ejemplo reciente sobre el modo en que has utilizado cada una de tus principales fortalezas en tu vida diaria?



Entregable

Documento de Word con sus resultados del Cuestionario VIA de Fortalezas de Carácter, así como las respuestas a las preguntas, y la reflexión.

Semana 3

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad de preferencia física para ayudar al alumno a reconectarse a la clase (ejemplo, sentadillas, estiramientos, etcétera).	5 minutos
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 5. Propósito de vida	15 minutos
Actividad del tema	Realizar la Actividad 2 de la semana.	20 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	10 minutos

Actividad 2

Parte 2

De forma individual (20 min)

1. En esta actividad tendrás la oportunidad de cursar el Certificado Global en Propósito de vida para comprender la importancia de contar con un propósito de vida declarado. Haz [clic aquí](#) y sigue las instrucciones para inscribirte de forma autónoma en este certificado.

Guarda evidencia de que completaste tu Certificado Global en Propósito de vida ya que te servirá en tu evidencia 2.

Entregable

Documento con las respuestas y análisis de tus cualidades positivas.

Semana 3

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad que refuerce alguna fortaleza. Intervenciones positivas.	5 minutos
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 6. Certificados y certificaciones	40 minutos
Actividad del tema	Realizar la Actividad 3 de la semana.	10 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	5 minutos

Actividad 2

Parte 3

De forma individual (10 min)

- Revisa 10 competencias al 2025 publicadas por el World Economic Forum.

- ¿Cuáles competencias consideras que debes trabajar para lograr tu propósito de vida? Realiza una reflexión escrita.
- Investiga qué certificaciones pudieran apoyarte en el desarrollo de esa competencia o el registro de estándares conocer en: <https://conocer.gob.mx/re nec-registro-nacional-estandares-competencia/>
- Investiga cuáles certificados de los que ofrece Tecmilenio pueden apoyarte a lograr tu propósito de vida [Certificados](#).
- Integra tu reflexión y las certificaciones y certificados que elegiste.



Entregable

Documento que integre lo solicitado

Criterios de evaluación de la semana

Actividad	Criterios de evaluación	Ponderación	Puntos sobre evaluación final
-----------	-------------------------	-------------	-------------------------------

Actividad 1	El documento incluye los resultados del test VIA, así como las respuestas de reflexión sobre los resultados de sus fortalezas.	40%	6 puntos
Actividad 2	El documento incluye las respuestas a todas las preguntas, y la reflexión o análisis personal de sus cualidades positivas.	30%	4.5 puntos
Actividad 3	El documento incluye la reflexión y los certificados y certificaciones	30%	4.5 puntos
Total		100%	15 puntos

Semana 4**Bloque 1**

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de la agenda	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al curso. El profesor explicará a los alumnos los contenidos y actividades que se revisarán durante la clase.	5 minutos
Actividad de bienestar	El profesor seguirá las instrucciones de la actividad correspondiente y accederá al siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=bPsGx6wy8CQ&feature=youtu.be	5 minutos

Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 7. Proyección profesional	25 minutos
Actividad del tema	Realizar Actividad 1 de la semana	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	15 minutos

Actividad 1**Parte 1****De forma individual (10 min)**

1. Visualiza un día ideal para ti con todo lo que quieres vivir en ese día, desde la mañana que despiertas hasta que te duermes.
2. Elige las tres actividades que quieras, puede ser trabajo, descanso, recreación, aprendizaje, etc., y redáctalas empezando con un verbo en infinitivo.
3. Ahora sitúate en tu momento presente y responde estas preguntas:
 - a. ¿Qué tanta pasión te despierta el día ideal que deseas tener?
 - b. ¿Qué decisiones estás evitando hoy y que consideras que serían de gran ayuda?
 - c. ¿Cuáles hábitos deberías desarrollar para que se reflejen en tu estilo de vida a corto plazo?

 Entregable

Documento con la redacción del día ideal, las tres actividades en infinitivo, y la respuesta a las preguntas a manera de análisis o reflexión.

Semana 4**Bloque 2**

Actividad	Descripción	Duración
-----------	-------------	----------

Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad que refuerce alguna fortaleza. Intervenciones positivas.	5 minutos
Desarrollo de temas de la semana	Revisión del tema 8. Escuelas Tecmilenio	15 minutos
Actividad del tema	Realizar la actividad 2.	20 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	10 minutos
Receso	Se brindará un espacio de receso para que el alumno lo utilice a su beneficio.	10 minutos

Actividad 2

Parte 2

De forma individual (15 min)

1. En una hoja dibuja un árbol; en las raíces vas a escribir cinco cualidades que tienes, y en las ramas vas a escribir cinco logros que has tenido en tu vida. Toma en cuenta que no requieren ser logros internacionales o que hayan trascendido en un millón de personas, escribe aquellos que han sido clave en tu vida. Cuando estés en casa, coloca ese árbol en algún lugar que puedas ver a diario y cada vez que descubras una nueva cualidad en ti, anótala, también anota cada logro nuevo que tengas. Cuando necesites más espacio para escribir puedes dibujar uno nuevo, pero nunca deseches el primero.
2. Escribe en otra hoja las palabras clave que crees que están implicadas en el éxito. Luego usa esas palabras para generar tu propia definición de éxito, esa que solo puede ser aplicada a tu vida. También escribe un párrafo sobre lo que es para ti una persona exitosa y describe aquello que necesitas experimentar para definirte como una de ellas. Pon estas definiciones cerca del árbol de los logros, en un lugar donde puedas verlo a diario para recordar hacia dónde vas, y celebrar cuando sientas que estás ahí.

✓ Entregable

Imagen del árbol con sus cualidades y logros personales, además de un documento con las palabras clave y definiciones sobre el éxito.

Semana 4

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Actividad de reconexión	El profesor guiará una actividad que refuerce alguna fortaleza. Intervenciones positivas.	5 minutos
Actividad del tema	Realizar la Evidencia 2.	25 minutos
Cierre de bloque	El profesor deberá generar una actividad con apoyo de herramientas tecnológicas diversas para una dinámica, <i>quiz</i> o foro plenario.	10 minutos

Evidencia 2

Parte 3

Descripción

Identificar personas a las que se les admira y describir sus cualidades, así como crear un plan de vida y carrera, integrando el propósito de vida y saber acerca del Servicio Social Significativo.

Objetivo

Identificar a las personas que admires por sus cualidades principales y que las han llevado a una buena vida, conocer las partes de un plan de vida y carrera y crear el propio.

Requerimientos

Realizar el Certificado Global en Propósito de vida como práctica del tema 5, conocer lo relacionado al Servicio Social Significativo mencionado en el tema 7, así como el formato de plan de vida y carrera.

Instrucciones

a. Análisis de vidas

1. En un documento Word, identifica a tres personas que admires por la vida que han llevado. Una de ellas tiene que ser alguien cercano a ti, que conozcas (vivo o no). Las otras dos que sean personajes famosos (en cualquier ámbito).
2. Escribe sus fortalezas de carácter, así como sus valores; explica también por qué los admiras.

b. Autoanálisis:

3. De acuerdo con tu práctica del tema 5. Propósito de vida, agrega la evidencia de haber cursado el Certificado Global en Propósito de Vida. Si aún no lo has cursado, haz clic [aquí](#) y sigue las instrucciones para inscribirte de forma autónoma en este certificado.
4. Con base en lo que escribiste en las actividades prácticas del curso y lo que aprendiste en Certificado Global de Propósito de Vida, integra en el documento lo siguiente:
 - a. Tus fortalezas de carácter (las primeras cinco que aparecen en tus resultados del test VIA).
 - b. Tus valores.
 - c. Tu definición de vida exitosa/plena.
 - d. Tu propósito de vida (la definición que construiste en el certificado).
 - e. Lo que admiras de ti.
5. Integra una reflexión personal acerca del Servicio Social Significativo y explica dónde te gustaría desarrollarte y las ideas principales del video mostrado en el tema 7. Proyección profesional.

c. Proyección

7. Revisa el tema 8 de curso y menciona cuál de las carreras que ofrece Tecmilenio te interesó más y por qué y escribe a qué escuela pertenece.
8. Crea tu plan de vida y carrera, toma el siguiente formato, el cual puedes descargar [aquí](#).
9. Redacta en el documento lo siguiente:
 - a. Lo que más amas de vivir.
 - b. Cómo te haría sentir lograr lo que te propones en el plan que has creado.
 - c. Con base al inciso a y b, crea un compromiso contigo para seguir este plan, disfrutarlo y hacerle las transformaciones necesarias conforme avance tu camino.

Plataforma Busuu

1. Ingresa al apartado de Evaluación de tu curso.
2. Revisa los tutoriales que se muestran para adquirir la app de Busuu, poder registrarte, así como el acceso y recuperación de contraseña.
3. Realiza el examen de diagnóstico para conocer tu nivel de inglés.
4. Desarrolla un total de cuatro horas lo equivalente a 20 lecciones de estudio en la app Busuu.
5. Toma una imagen como evidencia.

Al finalizar tu evidencia, da clic [aquí](#) para responder una serie de preguntas.

Criterios de evaluación

Para consultar la rúbrica de evaluación de la evidencia, consulta el Anexo 2.

Entregable

- Documento de Word con el análisis de vida, el autoanálisis y proyección con base al plan creado.
- Formato de Excel con el plan de vida y carrera contestado.

Actividad	Criterios de evaluación	Ponderación	Puntos sobre evaluación final
Actividad 1	El documento incluye sus características como alumno, sus compromisos con la carrera y el listado de prioridades en su vida.	Requisito para evidencia 1	No aplica

Actividad 2	El documento incluye un listado detallado de detonantes y una lista guía para afrontar el estrés.	Requisito para evidencia 1	No aplica
--------------------	---	----------------------------	-----------

Evidencia	Para consultar la rúbrica de evaluación de la evidencia, consulta el Anexo 2.	100%	35 puntos
Total		100%	35 puntos

Anexo 1. Rúbrica de evidencia 1



Introducción a la Universidad

Evidencia 1

Competencia: reconoce sus habilidades de aprendizaje e identifica las herramientas que le proporciona la universidad para potencializarlas. Además, establece un plan de vida y carrera de acuerdo con su propósito de vida y desarrolla estrategias para disfrutar cumplirlo con éxito.

Instrucciones: cada unidad de competencia tiene un valor. Si el participante cumple con cada unidad, se deberá colocar la palabra "sí" en la columna "¿cumple?", y escribir el mismo valor en la columna de "puntaje". Por el contrario, si el participante no cumple con la unidad, deberá escribir la palabra "no" en la columna de "¿cumple?", y un puntaje de 0 en la columna de la derecha.

Unidades de competencia y criterios correspondientes		Valor	¿Cumple?	Puntaje
Autoanálisis				
1. Reconoce sus habilidades de aprendizaje y las que necesita desarrollar.				
a.*	Identifica cinco habilidades de aprendizaje que ya tiene desarrolladas y que le serán de utilidad para la carrera profesional.	10		
b.*	Identifica cinco habilidades de aprendizaje que necesita desarrollar para la carrera profesional.	10		
c.	Identifica cinco de sus prioridades y las justifica.	5		
d.	Describe tres estrategias concretas que realizará para administrar efectivamente su tiempo.	6		
e.	Realiza el test de atención plena e integra una captura de pantalla con el test resuelto.	5		
Relación de su desarrollo con la Universidad				
2. Identifica las herramientas que la universidad le puede proporcionar.				
f.*	Menciona tres herramientas que le ofrece la universidad para potencializar sus habilidades.	15		
g.	Describe tres expectativas que tiene sobre la universidad.	8		
Compromiso				

3. Crea un compromiso consigo mismo y su aprendizaje en esta nueva etapa de su desarrollo profesional.			
h.*	Elabora un compromiso consigo para lograr aprovechar al máximo esta nueva etapa de tu profesión, basándote en tu lista de prioridades y en las habilidades de aprendizaje que has identificado que tienes y en las que necesitas trabajar.	15	
i.*	Escribe cómo se conjuntan sus prioridades con su compromiso.	10	
j.	Elabora un escrito breve sobre su sentir al iniciar su desarrollo profesional en la universidad.	8	
k.	Define tres expectativas de sí mismo al comenzar su desarrollo profesional.	8	

*Los criterios señalados con asterisco son indispensables para el desarrollo de la competencia.

Anexo 2. Rúbrica de evidencia 2



Introducción a la Universidad

Evidencia 2

Competencia: reconoce sus habilidades de aprendizaje e identifica las herramientas que le proporciona la universidad para potencializarlas. Además, establece un plan de vida y carrera de acuerdo con su propósito de vida y desarrolla estrategias para disfrutar cumplirlo con éxito.

Instrucciones: cada unidad de competencia tiene un valor. Si el participante cumple con cada unidad, se deberá colocar la palabra "sí" en la columna "¿cumple?", y escribir el mismo valor en la columna de "puntaje". Por el contrario, si el participante no cumple con la unidad, deberá escribir la palabra "no" en la columna de "¿cumple?", y un puntaje de 0 en la columna de la derecha.

Unidades de competencia y criterios correspondientes		Valor	¿Cumple?	Puntaje
Análisis de vida				
1. Analiza la vida de las personas que admira para reconocer las fortalezas que lo lleven a una vida plena.				
a.	Identifica en tres personas sus fortalezas, valores y propósitos de vida, y reconoce lo que admira de ellos y explica por qué lo hace.	10		
Autoanálisis				
2. Analiza su percepción personal para tener una visión clara de sí mismo y de lo que considera como éxito.				
b.*	Integra la evidencia de haber cursado su Certificado Global en Propósito de Vida.	12		
c.*	Realiza una descripción personal con base en sus fortalezas, valores y cualidades que admira de sí mismo, además, escribe su definición de una vida exitosa y su propósito de vida de manera clara y objetiva.	12		
d.*	Integra una reflexión acerca del Servicio Social Significativo en la cual explica dónde le gustaría desarrollarse y las ideas principales de video.	12		
Proyección				
3. Define la situación actual de vida y hacia dónde desea llegar para crear un plan de vida y carrera.				
e.*	Menciona y justifica cuál de las carreras que se ofrecen en Tecmilenio le interesó más y a qué escuela pertenece.	5		

f.	Describe dónde se encuentra actualmente en todas las áreas de su vida dentro del formato del plan de vida y carrera.	7		
g.	Describe a dónde quiere llegar en 1, 5 y 10 años en cada área, con su respectiva justificación dentro del formato del plan de vida y carrera.	7		
h.*	Define los recursos con los que cuenta para lograr su plan y en los que quiere trabajar dentro del formato del plan de vida y carrera.	10		
i.*	Identifica por escrito lo que más ama de vivir y cómo le haría sentir el lograrlo que se propone.	10		
j.*	Crea un compromiso claro consigo mismo para lograr su plan de vida y carrera.	10		
k.*	Adquiere y registra su usuario en la app Busuu y realiza las cuatro horas equivalentes a 20 lecciones de estudio comprobables.	5		

*Los criterios señalados con asterisco son estrictamente indispensables para acreditar la competencia, por lo que debes desarrollarlos obligatoriamente.