**UNIVERSIDAD VERACRUZANA**

**CURSO INTERSEMESTRAL**

***“Estrategias de trabajo para la tutoría académica”***

***Impartido del 5 al 9 de Diciembre.***

***Coordinadora:***

***Mtra Yolanda Uscanga Feria***

***Sede:***

***Facultad de Nutrición campus Xalapa.***

***PRESENTAN:***

***María Graciela Sánchez Montiel***

***Hernán Brizuela Casimir***

***Xalapa, Veracruz a 14 de diciembre del 2011***

**TEMA: IMAGEN PERSONAL Y PROFESIONAL**

**Objetivo:** Durante las tres sesiones del periodo, el estudiante reflexionará y visualizará las actitudes respecto a su imagen personal, la de su entorno y la que requiere en el campo en que se está formando y en el profesional.

**Distribución de las sesiones:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Primera sesión** | **Segunda sesión** | **Tercera sesión** |
| **¿Qué es la imagen personal?*** Modalidad: grupal
* Estudiante con avance crediticio del 0 al 40%.
* Mínimo 3 máximo 12
* Tiempo de la sesión: 90 minutos
* Lugar: salón o cubículo.
 | **La imagen personal en el medio estudiantil y laboral.*** Modalidad: grupal.
* Estudiante con avance crediticio del 0 al 40%
* Tiempo de la sesión: 60 minutos
* Lugar: salón o cubículo.
 | **Autoreflexión:** * Modalidad: Individual.
* Estudiante con avance crediticio del 0 al 40%
* Tiempo de la sesión: 20 minutos.

Lugar: salón o cubículo. |

**Sesión 1: ¿Que es la imagen personal?**

**Planeación:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Descripción** | **Tiempo** |
| **Bienvenida y explicación de objetivos** | El tutor explica los objetivos de la sesión | 5 minutos |
| **Lluvia de ideas****(técnica grupal)** | El tutor pide a los estudiantes :* Que mencionen de acuerdo a su experiencia que es la imagen personal.
* El tutor escribe en el pizarrón lo que los estudiantes señalan.
 | 10 minutos |
| **Exposición del tutor** | * El tutor expone los conceptos de imagen personal, la importancia en su formación estudiantil y su impacto en el campo laboral.
 | 20 minutos |
| **Trabajo en grupos****Integración de equipos** | * El tutor forma equipos de 3 personas con la dinámica de “Las letras”, asignando a cada equipo un artículo sobre imagen personal para que lo analicen y lleguen a conclusiones. Dar un documento anexo sobre las preguntas claves para su análisis y respuesta.
 | 30minutos |
| **Plenaria y discusión dirigida.** | * Cada equipo presenta las conclusiones de su equipo y mediante una Discusión dirigida se llega a una conclusión final sobre lo que es la imagen personal.
 | 15 minutos |
| **Conclusiones** | * El tutor pide a los estudiantes que de manera libre compartan sus conclusiones.

Finalmente el tutor explica el propósito de la siguiente sesión de tutorías y la importancia de la imagen personal en el ámbito en que se desenvuelven cotidianamente. | 10 minutos |

**Recursos y materiales:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Recursos y materiales:** | **Descripción** |
| Pizarrón/Pintarrón y marcadores para pintarrón o gises, borrador. | Se utiliza el material con el que se cuente en el cubículo, aula o salón de clase. |
| Cañón, lap top, regulador de corriente, extensión, presentación Power point. | El tutor lo proporciona |
| 4 impresos de artículos sobre imagen personal. Hojas blancas, lápices, borradores. | El tutor lo proporciona |

**Técnicas grupales:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Técnica:** | **Descripción** |
| Lluvia de ideas | Es una técnica de grupo que sirve para generar ideas originales en un ambiente relajado, siendo un proceso interactivo de grupo no estructurado que genera más y mejores ideas que las que los individuos pueden producir trabajando de forma independiente.**Objetivo:** La lluvia de ideas permite liberar la creatividad de los equipos, generando un número extenso de ideas y se utiliza de tal forma que participen todos los miembros del grupo.**Desarrollo:** El tutor explica el tema y da las reglas de la técnica grupal para poder dar inicio a la misma, es el encargado de ir anotando en el pizarrón/pintarrón las ideas que deben expresarse con absoluta libertad y sin cambiar ni interpretar las ideas, se escribe la idea hasta que se haya dicho la frase completa y se verifica con la persona que hizo la contribución. Los miembros del grupo de lluvia de ideas y el facilitador nunca deben criticar las ideas. Revisar la lista para verificar su comprensión. Eliminar las duplicaciones, problemas no importantes y aspectos no negociables. Llegar a un consenso sobre los problemas que parecen redundantes o no importantes tomando en cuenta el objetivo que se pretendía alcanzar con el empleo de la técnica.Fuente:[**http://homepage.cem.itesm.mx/alesando/index\_archivos/MetodolDisMejoraDeProcesos/LluviaDeIdeas.pdf**](http://homepage.cem.itesm.mx/alesando/index_archivos/MetodolDisMejoraDeProcesos/LluviaDeIdeas.pdf) |
| “Las letras” | **Objetivo:** Integración de equipos.**Desarrollo:**  El instructor da la instrucción de que en orden de derecha a izquierda (o viceversa) iniciando con las personas que están adelante vayan diciendo cada uno las letras, de tal forma que la primera persona diga “A” la que sigue a su derecha es la “B” y la que le sigue a ésta es “C” y así sucesivamente dependiendo de los equipos que quiera formar, si son tres solo serán las letras A,B y C, si se pretenden 5 equipos será hasta la letra “E”, etc. Así al final se unen en equipo todos los integrantes que les haya tocado la letra ”A”, otro equipo será el de las letras “B” y así sucesivamente. |
| Discusión dirigida | **Objetivo:** Llegar a un consenso final sobre el concepto de imagen personal.**Desarrollo:** El instructor actúa de moderador y director de la discusión del grupo dando la palabra a quien la pide, se discute e intercambia la información e ideas sobre el tema previamente elegido, que en este caso es el de imagen personal. El instructor favorece la participación de todos los miembros del grupo, asesora sobre dudas que puedan surgir a lo largo de la discusión y se nombra a un secretario quien una vez terminada la discusión lee la síntesis de lo que se ha hablado para que se apruebe. |

**Sesión 2: La imagen personal en el medio estudiantil y laboral.**

Planeación:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Descripción** | **Tiempo** |
| **Retomar lo visto en la sesión anterior y presentar los objetivos de la sesión dos.** | El tutor aborda los acuerdos tomados en la primera sesión y explica los objetivos de la sesión dos. | 5 minutos |
| **Individual** | Cada estudiante reflexiona sobre los siguientes cuestionamientos:1. ¿Mi imagen personal va de acuerdo a la carrera en que me estoy formando?
2. ¿Cuido mi imagen personal de acuerdo al rol que me toca vivir diariamente?
3. ¿Cómo puede influir mi imagen personal en mi desempeño estudiantil?
4. ¿Debo empezar a cuidar mi imagen personal como futuro profesionista desde ahora que me encuentro en la universidad?
 | 10 minutos |
| **Estudio de casos****(técnica grupal)** | El tutor forma equipos de 3 a 5 personas y les entrega un caso por escrito para analizar una serie de hechos susceptibles a presentarse en la vida real tanto como estudiantes como en su futuro como profesionistas. | 15 minutos |
| **Estudio dirigido** | El tutor entrega a los equipos previamente integrados un documento donde se presentan sugerencias para mejorar la imagen personal de acuerdo al medio donde se desenvuelven. Les da los lineamientos a seguir de esta técnica para poder llegar a una conclusión. | 20 minutos |
| **Conclusiones** | El tutor pide a los estudiantes que de manera libre compartan sus conclusiones.Finalmente el tutor explica el propósito de la siguiente sesión de tutorías y la importancia de la imagen personal en el ámbito en que se desenvuelven cotidianamente. | 10 minutos |

**Recursos y materiales:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Recursos y materiales:** | **Descripción** |
|  Hoja de papel bond cuadriculado, plumones | El tutor con anticipación escribe en una hoja de papel bond las preguntas que se les solicitará al grupo reflexionen de manera individual y la coloca en lugar visible en el salón o cubículo. |
| Diversos casos a analizar impresos en hojas tamaño carta. | El tutor lo proporciona a cada equipo. |
| 4 impresos de artículos sobre cómo mejorar la imagen personal. Hojas blancas, lápices, borradores. | El tutor entrega los impresos y hojas blancas a los equipos; los lápices y borradores los estudiantes los deben llevar. |

**Técnicas grupales:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Técnica:** | **Descripción** |
| Estudio de casos | **Objetivo:** Introducir al participante a situaciones cercanas a aquellas que caracterizará su vida profesional, la posibilidad de tratar en grupo situaciones complejas llevará al participante a desarrollar experiencias que le servirán para la siguiente actividad. **Desarrollo:** Consiste en el análisis de una serie de hechos susceptibles de presentarse en la vida real. Se sugiere tener previamente el caso (reproducción escrita) que se va a analizar y el instructor forma equipos, presenta los casos a tratar, debe propiciar la discusión en un ambiente favorable, ayuda a los participantes a descubrir por sí mismos las ideas más significativas. La discusión se suspende cuando los grupos alcanzan la solución a través de las vivencias en el proceso de solución de problemas conforme al objetivo propuesto. Finalmente se retoman las conclusiones pertinentes procurando lograr el consenso grupal. Se sugiere indicar una lectura en silencio del caso antes de iniciar la discusión, sugiriendo el subrayado de los puntos clave.  |
| Estudio dirigido | **Objetivo:** Analizar las formas asertivas, destrezas y actitudes necesarias que requieren como estudiantes para lograr sus objetivos tanto como estudiantes como profesionistas.**Desarrollo:** Esta técnica grupal consiste en una proporcionar a los participantes una serie de procedimientos que los llevan a estudiar un tema siguiendo una guía con la orientación del instructor. Fuente: <http://www.dgb.sep.gob.mx/informacion_academica/materialdeapoyo/material_autoinstruccional_vol%202.pdf> |

**Sesión 3: Autoreflexión.**

Planeación:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Descripción** | **Tiempo** |
| **Recapitular la sesión anterior y presentar los objetivos de la sesión dos.** | El tutor recapitula los acuerdos tomados en la primera sesión y explica los objetivos de la sesión dos. | 5 minutos |
| **Individual** | El tutor pide al estudiante que haga una autoreflexión por escrito de su imagen tomando en cuenta los siguientes cuestionamientos:¿Eres tú mismo o la imagen la que determina tu personalidad?¿Qué cambios te interesarían hacer de tu imagen?¿Te ayudó la tutoría para reflexionar sobre tu? ¿De qué manera?Al concluir el texto, el tutor escucha al estudiante exponerlo. | 10 minutos |
| **Conclusiones** | El tutor hará un cierre, sintetizando los hechos y momentos más importantes ocurridos durante las 3 sesiones.  | 5 minutos |

**Recursos y materiales**

|  |  |
| --- | --- |
| **Recursos y materiales** | **Descripción** |
| Hojas tamaño carta | El tutor las proporciona |