

**SESIONES DEL PROGRAMA
PAUv**

SESION	OBJETIVOS	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1	Nivelar las expectativas y motivar a los alumnos a participar del programa, validando la decisión y el desafío de estudiar y compatibilizar otras actividades	Conformación de grupo. Necesidades y expectativas.	“ Expectativas” “Presentación”	Actividad 1: Expectativas (10 min.) Se les pide a los participantes que compartan lo que creen o piensan encontrarán en los talleres PAU. Finalmente el psicólogo (a), recoge todo lo dicho y les señala lo que efectivamente harán, aludiendo especialmente al desafío de explorarse y descubrir nuevas formas de aprender sobre sí mismos y avanzar en sus metas personales. Actividad 2: Dinámica de integración: (20 min.) Se conforman los grupos de manera aleatoria, ideal 3 o 4 grupos con un número similar de integrantes. Se les entrega material (papelógrafos , plumones) Instrucciones para el grupo: Deben presentarse como grupo a través de un cartel o afiche que los identifique, respondiendo la siguiente pregunta: <i>¿Qué tuvieron que hacer y/o dejar de hacer para ingresar a estudiar?</i>. El desafío es plasmar lo individual y lo colectivo. En esta dinámica se busca trabajar la identidad, la decisión por estudiar, la cohesión del grupo, a través de la presentación personal y luego la identificación de puntos en común. Actividad 3: Presentación “Compatibilizar estudios, trabajo y familia”/Trabajo interactivo Reflexión final: Se señalan las características del PAU y los requisitos de aprobación, 80% de asistencia. Se señala que la próxima sesión conocerán el formato del plan personal: uno de los ítems a evaluar y considerar para la aprobación del PAU. Consenso de las reglas del taller: Puntualidad, asistencia,, participación, respeto por los demás, etc.

SESIÓN	OBJETIVOS	TEMAS	ACTIVIDADES	DESCRIPCION
2	Fortalecer los resultados académicos, reconociendo la importancia del propio estilo de aprendizaje.	Como aprendemos Cómo estudiamos Técnicas , métodos y estrategias	-Mitos y realidades sobre el estudio -Estilos de aprendizaje y efectividad académica	Actividad 1: "Mitos y Realidad sobre el estudio" /Juego 10 min. Descripción: Se divide el grupo en tres subgrupos. Se entregan por equipo se les pide que señalen y escriban en tarjetas los mitos y realidades de cómo se aprende o estudia mejor. M (mito) y R (Realidad). Ej: "se estudia mejor en la mañana""; "estudiar en grupo"; "estudiar con música"; "estudiar bajo presión"; "estudiar a último minuto"(el repaso final); "estudiar por chat"; "estudiar usando energizante", etc. Reflexión de la actividad: la efectividad va a depender de cada persona, pero hay que considerar factores que equilibren debido a las demandas que c/u debe enfrentar. Es fundamental conocer cuál es la forma efectiva para cada uno. Actividad 2: Estilos para Aprender: Conociendo la forma de aprender, mi estilo y mi forma de procesar la información/ reforzar con temas Gestión Personal: VISUAL-AUDITIVO.KINESTESICO. ¿Que son los métodos?.¿qué es una estrategia? Analizo mi propio estilo ¿Cómo estudio?, ¿Es efectiva esta forma? Reflexión: saber que mi cerebro tiene una forma de aprender favorece la motivación y la confianza. Tomar conciencia que el estilo de aprendizaje y como se relaciona con la forma de estudiar OPCIONAL PPT DE TECNICAS DE ESTUDIO

SESION	OBJETIVO	TEMA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
3	Fortalecer la motivación por estudiar como parte del proyecto de vida.	Mi motivación por estudiar: Proyecto profesional y Proyecto de Vida	Planeando metas	Dinámica Inicial: Tarjeta biográfica (para fortalecer la cohesión grupal) anexo. Cada alumno al ingresar a la sala se pega un número en un lugar visible. Luego se entregan las tarjetas donde aparecen preguntas para completar sobre cada persona que tiene el número. Identificando zonas de confort Video zona de confort : http://www.youtube.cl/watch?v=aP7xlaDfii4 Compartiendo metas: El psicólogo estimula que compartan una meta personal a través de una tarjeta y luego la depositen en una caja. Se van leyendo y pegando en la pizarra. Actividad Central: Analizando cómo se plantean las metas: Cuadro del Plan Académico Personal (material de trabajo). “Cómo hacer que las cosas resulten” Tips para definir las metas. - Bien definida - Lograble - Tiempo definido - Considerar la magnitud dela meta - Dividirla en pasos - Asegurarse que sabremos cuando la logremos.

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCION
4	Fomentar de la técnicas de manejo de la ansiedad antes las evaluaciones (exposiciones)el uso	Ansiedad efectos y consecuencias	Identificando que es la Ansiedad y cómo se asocia al estrés	Dinámica Inicial: Atención plena : pregunta: cómo está mi cuerpo hoy? 1era. Parte: <i>INTRODUCCIÓN : FISILOGIA DEL ESTRES</i> Opción 1: Video de Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=5s_jhyD0YuYE Opción 2: <i>Explicar lo que ocurre en el cuerpo en situaciones de estrés. (ver material de apoyo) (10 min. Max)</i> 2da. Parte: Actividad Práctica para reducir el estrés. (20 min) Visualizar las siguientes situaciones y usar la TABLA DE ANALISIS DE LOS MIEDOS. (Material de la sesión, ver anexo) SITUACIONES: -CERTAMEN o EXÁMEN -PRESENTACION ORAL -DISCUTIR CON ALGUIEN -HACER UNA PREGUNTA EN CLASES. -INGRESAR A UN GRUPO QUE ESTÁ CONVERSANDO. 3era. Parte: <i>Cambiando ideas irracionales por ideas reales y de autocuidado.</i> <i>Usar el Sentido común , darle el valor justo a las cosas.</i> SUGERENCIA: Música de apoyo: opcional https://www.youtube.com/watch?v=3PEV1ztQkcs Actividad de Cierre: Incentivar la reflexión sobre re-plantear el valor que asignamos a las situaciones. La importancia de confiar en uno mismo.

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
5	Fomentar el uso de la técnicas de manejo de la ansiedad y el estrés.	Estrés. Confianza Técnica de manejo y reducción de efectos del estrés.	Definiendo el concepto de estrés y la forma de experienciarlo. Ejercicio de manejo	Dinámica Inicial: Ejercicio de Autoobservación , visualizando el estado general (mente, cuerpo, emociones) Actividad Central: “Cómo trabajo el estrés” Escribir la palabra ESTRÉS y consultarles ¿Cómo lo viven? , como se manifiesta en cada uno de ellos Registro de las respuestas. Luego se les solicita que Piensen (sin compartir) en una situación que los estresa (idealmente académica), que la visualicen e identifiquen los signos corporales y las ideas asociadas. 2da. Parte: Técnica de Relajación con Imaginería: - Respiración diafragmática - Respiración (inhalación) del color que más los relaja - Imaginería: 1) Llevarlos al LUGAR que más los relaja (observar, sentir, rescatar que les ofrece ese lugar) 2) Llevarlos como OBSERVADORES a la situación que los estresa (auto-observar sus posturas, reacciones) Implementar Respiración, Estado de relajación, fomentar confianza en si mismo para encontrar espacios externos o internos para reducir los efectos del estrés. <i>(ACTIVIDAD PARA TOMAR PERSPECTIVA RESPECTO A SI MISMO)</i> 3ra. Parte: Plenario.

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCION
6	Conocer técnicas nemotécnicas de aprendizaje	Técnicas nemotécnicas para favorecer el estudio	Estrategia de estudio y el uso de técnicas efectivas. -Técnicas alternativas de estudio.	ACTIVIDAD INICIAL: Reflexión <i>¿Cómo estudio?</i> <i>¿Cuáles son mis problemas al estudiar?</i> ACTIVIDAD 2: Lluvia de preguntas: ¿te acuerdas de las fechas importantes : cumpleaños, aniversarios?; ¿te acuerdas de la materia que paso el profe. La semana pasada en la asignatura x?, Te acuerdas de lo que llevabas puesto tu primer día de trabajo? , etc... -TENER BUENA O MALA ACTIVIDAD 3: PPT MEMORIA - La Memoria como factor del aprendizaje. Las 4 memorias: PPT Memoria Sensorial Memoria Procedimental Memoria Semántica Memoria Episódica La Memoria es Auto-referente : esto quiere decir que si asociamos los contenidos con nosotros mismos o creamos algo con sentido propio será más fácil recordar. Guia de Trabajo -Técnicas par recordar -Prever preguntas -Estudiar Matemáticas

SESION	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCION
7	Fortalecer el autoconocimiento y la confianza en si mismo/a	AUTOESTIMA Identidad Personal	Conociendo las dimensiones de mi mismo: como me pienso, me siento y lo que hago	-Dinámica Inicial: . Hilo conductor de sesiones , lo que se trabajó en la sesión anterior. AHORA : ¿Cómo está la confianza en mi mismo/a ahora? Se deja la pregunta sin contestar , ya que será el tema de la sesión. - Actividad Central: “Pensando sobre si mismo” <u>1er. Momento:</u> ¿Qué ideas tengo sobre mi? (trabajo individual con hoja de trabajo para identificar que ideas sobre si mismo/a favorecerán el logro de buenos resultados este semestre. (Material de Trabajo) Conjuntamente se analiza cómo se sienten respecto a ellas. <u>2do. Momento:</u> que ideas, sentimientos y conductas afectan la confianza en si mismo/a y cómo nos hacen sentir (5 min.) Para que cada uno/a reflexione y luego se invita al trabajo conjunto de todos los participantes de forma interactiva) -Reflexión final: la importancia de reconocer lo que nos hace confiar y enfrentar lo que nos inseguriza, mirarse de forma de ir potenciando los aspectos positivos. “confiar en uno mismo es un trabajo constante”

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDADES	DESCRIPCION
8	Fortalecer las habilidades comunicativas, mediante el uso de técnicas para hablar en público.	Habilidades comunicativas	"Una historia Colectiva" Solo un minuto	<u>Dinámica Inicial:</u> "Una historia Colectiva" Una pelota de papel u otra , la cual representará al alumno PAU (el grupo deberá ponerle nombre al alumno). Posteriormente el grupo deberá ir contando una historia del alumno PAU. El psicólogo iniciará la dinámica presentando al alumno PAU, indicando que éste llega a la sesión de Comunicación. Luego lanzará la pelota a un integrante del grupo quien deberá contar una parte de la historia del alumno, focalizar la historia a lo que el alumno siente cuando habla en público, a sus miedos, la ansiedad, los nervios que experimenta cuando debe realizar una disertación, que quiere el alumno, y que espera de la sesión. la idea es que se vayan lanzando la pelota y cada uno aportará con alguna frase o breve oración hasta haber armado la historia del alumno. El psicólogo/a va anotando en la pizarra las oraciones, ideas, sentimientos, etc. <u>Actividad Central:</u> Sacar un tema al azar de una bolsa. Prepararlo durante 5 minutos, posteriormente exponer lo preparado en 1 minuto, sin detenerse y sin repetir. Lo importante es que a cada integrante le toque una parte y que concluyan la presentación con un consejo que el estudiante da a quienes están en esa situación. (puede ser a modo de moraleja, consejo practico, consejo animo o divertido, etc.) -Feedback entregado por 3 o 4 compañeros del grupo al expositor. <u>Reflexión Final:</u> En una tarjeta, cada alumno deberá realizar una reflexión autocrítica respecto a su desempeño en la exposición, como se sintió, que experimentó, etc

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
9	Fortalecer las habilidades de comunicación efectiva	ASERTIVIDAD & ACTITUD	-Actuar situaciones académicas -Cambio de perspectiva y consecuencias de los estilos -comunicacionales y de la actitud.	Actividad Central: Conformamos 4 o 5 grupos (según N° de alumnos) y a cada grupo le designamos un tema a representar: (DOC. ADJ.) <u>1er. Momento:</u> Cada grupo actuará haciendo un rol playing de la situación concluyendo escena con la forma equívoca (modalidad pasiva o temerosa y/o activa y agresiva). El curso identifica las consecuencias perjudiciales de esa forma de reacción <u>2do Momento:</u> El grupo presentará la escena esta vez introduciendo la modalidad ASERTIVA y explicando por qué esa forma sería la adecuada. En plenario final se comenta el trabajo de los grupos y se invita a sugerir verbalmente otros modos de reaccionar en cada situación que sean de tipo asertivo. Como aporte a la reflexión dar cuenta de la importancia de manejar la Asertividad como medio comunicacional y actitudinal y los beneficios que puede conllevar en el ámbito académico (y en la vida en general) SUGERENCIA: incorporar elementos de lenguaje corporal y asertividad.

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCION
10	Rescatar el sentido de estar en la universidad (proceso evaluativo y de remotivación)	-Autoevaluación -Habilidades de Presentación. -Motivación	Presentar el Plan Académico Personal . -Recordar el link responder encuesta de evaluación del Programa	Dinámica Inicial: Activación Juego Comunicación y Trabajo en quipo (Se les pide ordenarse por orden de fecha de nacimiento de mayor a menor, pero la indicación es que es sin hablar) Luego de la la dinámica se comparte el valor de la diversidad y como los grupos se enriquecen con las diferencias) Terminando Juntos: Preparar el ambiente para que se haga el cierre del programa, retomando los inicios de este y el proceso en lo individual y grupal. Actividad Central: “Presentando Mi Plan” Se divide el grupo. El número dependerá de la cantidad de alumnos, pero idealmente el grupo NO deberá tener más de 4 alumnos. En equipo deben presentar los temas abordados en el Plan , a modo de reflexión final y visualizando el termino del año y las proyecciones hacia el próximo año. Importante el manejo del tiempo por grupo y que el/la psicólogo/a incentive que los alumnos pasen por todos los temas trabajados. Maximo 10 min. Por grupo. Actividad Cierre: Cada grupo y Psicólogo lo define. Recordar el responder la encuesta de evaluación(link) Importantes para aprobar PAU.

SESION	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
OPCIONAL 1	Integrar los distintos roles para favorecer los buenos resultados académicos.	Integrar los roles Reconocer la importancia de las actitudes	Identificando los distintos roles y representando e equipo.	Actividad Inicial Tiempo: 5 min. Descripción: cada alumno recibe dos tarjetas una que define el rol y otra la actitud (set de materiales) . En grupo preparan la presentación que integre los roles y actitudes definidos. Todos los integrantes externos al grupo que hace el rol playing deberán observar la escena con mucha atención ya que posteriormente deberán describir el tipo de rol de alumno y las actitudes que están representando sus compañeros, para ello, el psicólogo/a les consultará: ¿Cómo se comporta?; ¿Qué pensamientos o ideas tiene un alumno así?; ¿Qué estará sintiendo?, ¿Cual es la dificultad de integrar los roles . Reflexión Final: Una vez que todos los grupos hayan presentado su escena se hace un plenario consultando: ¿Cómo se pueden integrar los distintos roles que tenemos y ¿Cuáles son las consecuencias de las actitudes?

SESIÓN	OBJETIVO	TEMAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
OPCIONAL 2	Valorar la RESILIENCIA como escudo protector ante dificultades académicas.	RESILIENCIA	Analizando cualidades, fortalezas (rasgos resilientes) y su función protectora ante la adversidad. MATERIAL CENTRAL VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=UVpcV0oThtY	Dinámica Inicial: Hilo conductor sesiones, u otra opcional Actividad Central: Exhibición Video “VI Congreso Resiliencia México 2010” (9 min.). Se sugiere prestar atención a las circunstancias que se enfrenta el navegante y sus rasgos personales (ej.- Perseverante, Luchador, Generoso, Empático, Valiente, Optimista, Juicioso, entre otros) Trabajo en duplas:1.- Discutir circunstancias (dificultades) a las que se enfrenta el Marino y hacer una ANALOGÍA con la realidad académica (Ej.- Gaviotas oportunistas = compañeros aprovechadores) 2.- Identificar rasgos (cualidades y virtudes) del marino. Hacer una lista en pizarra visible para todos. Cada integrante deberá identificarse con 2 de los rasgos del marino (si no se identifica puede sugerir algún rasgo personal positivo que no esté ahí), el psicólogo registra con nombre en la pizarra. Luego deberán elegir el rasgo que MÁS LOS IDENTIFICA y desechar el otro (argumentando el por qué). En plenario se consulta por las analogías (vistas en duplas) y se insta a qué vayan apropiándose de los rasgos electos para hacer frente a ello. Para introducir la variable BUEN HUMOR (uno de los pilares de la resiliencia). Se les entrega un papel en blanco a c/u y ahí debe registrar una situación ACADÉMICA que haya sido fome o lamentable en su momento (anónimo). Se retiran los papeles doblados en 4 y luego se reasignan. Cada quien deberá darle una cuota de humor a la situación y se comparte públicamente. <i>- Reflexión Final, la Resiliencia es algo que podemos desarrollar en la medida que estamos conscientes de nuestros escudos protectores y le damos utilidad. ¿Cómo se encuentran ahora en comparación a cómo llegaron? (auto-observación)</i>