

Adaptación al contexto universitario

Proyecto de interacción social:
Servicio de orientación psicológica



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1954



Asociación
Institucional
de Acreditación



Sistema de
Bienestar
Universitario



Dorado Martínez, Álvaro Darío

Adaptación al contexto universitario proyecto de interacción social: Servicio de orientación Psicológica / Álvaro Darío Dorado Martínez, Esteban David Delgado Cadena y Erika Mabel Ruiz Melo. -- San Juan de Pasto: Editorial Universidad de Nariño, 2019

88 p. :il. col., tablas

Incluye ejercicios, actividades

ISBN: 978-958-5123-49-6 Digital

1. Psicología del aprendizaje--Universidad de Nariño--Pasto 2. Psicología-Proyectos educativos Universidad de Nariño--Pasto 3. Autoestima 4. Personalidad I. Delgado Cadena, Esteban David 2. Ruiz Melo, Erika Mabel

370.15. 86158 D693 – SCDD-Ed. 22

Biblioteca Alberto Quijano Guerrero

PROYECTO DE INTERACCIÓN SOCIAL: SERVICIO DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Cartilla:

“Adaptación al contexto Universitario”

SISTEMA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Mg. Álvaro Darío Dorado Martínez.

Esteban David Delgado Cadena

Erika Mabel Ruiz Melo

Diagramacion y concepto grafico:

Bienestar Universitario

Oscar Nazate | **Monitor**

UNIVERSIDAD DE NARIÑO 2019

Las opiniones e imágenes contenidas en los artículos son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente el pensamiento de la publicación. Se permite la reproducción parcial o total, por cualquier medio, con la autorización expresa y escrita de los titulares del derecho de autor.

Las Ilustraciones incluidas en la presente publicación fueron suministradas por la plataforma web gratuita y de material de uso libre www.freepik.es.



Índice

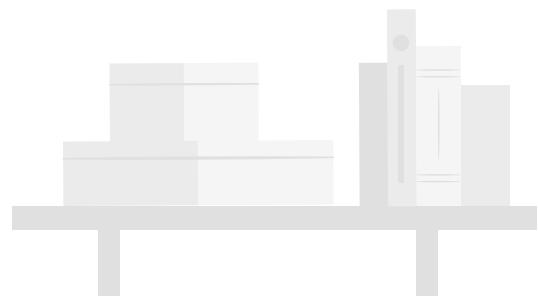
Presentación pag (6-7)

Componente personal pag (6-35)

Componente académico pag (36-59)

Componente Social pag (60-75)

Ruta de atención Psicológica pag (76-88)



Presentación

Con el fin de fortalecer las estrategias institucionales para fomentar la retención estudiantil e incidir en la permanencia exitosa de los estudiantes, el Sistema de Bienestar Universitario y el Programa de Psicología han formulado un proyecto de interacción social que ofrece el servicio de Orientación Psicológica a la comunidad educativa de la Universidad de Nariño. En este sentido a través de un proceso de documentación respecto a los factores de riesgo y de protección presentes en la adaptación al contexto universitario, se han identificado factores personales y sociales que acompañan este proceso, así pues, reconocen variables personales como la Autoestima, Auto-concepto Académico y Autoeficacia; variables sociales como la Comunicación Asertiva, Empatía y Relaciones Interpersonales; variables ambientales como el Consumo de Sustancia Psi-coactivas; y varia-

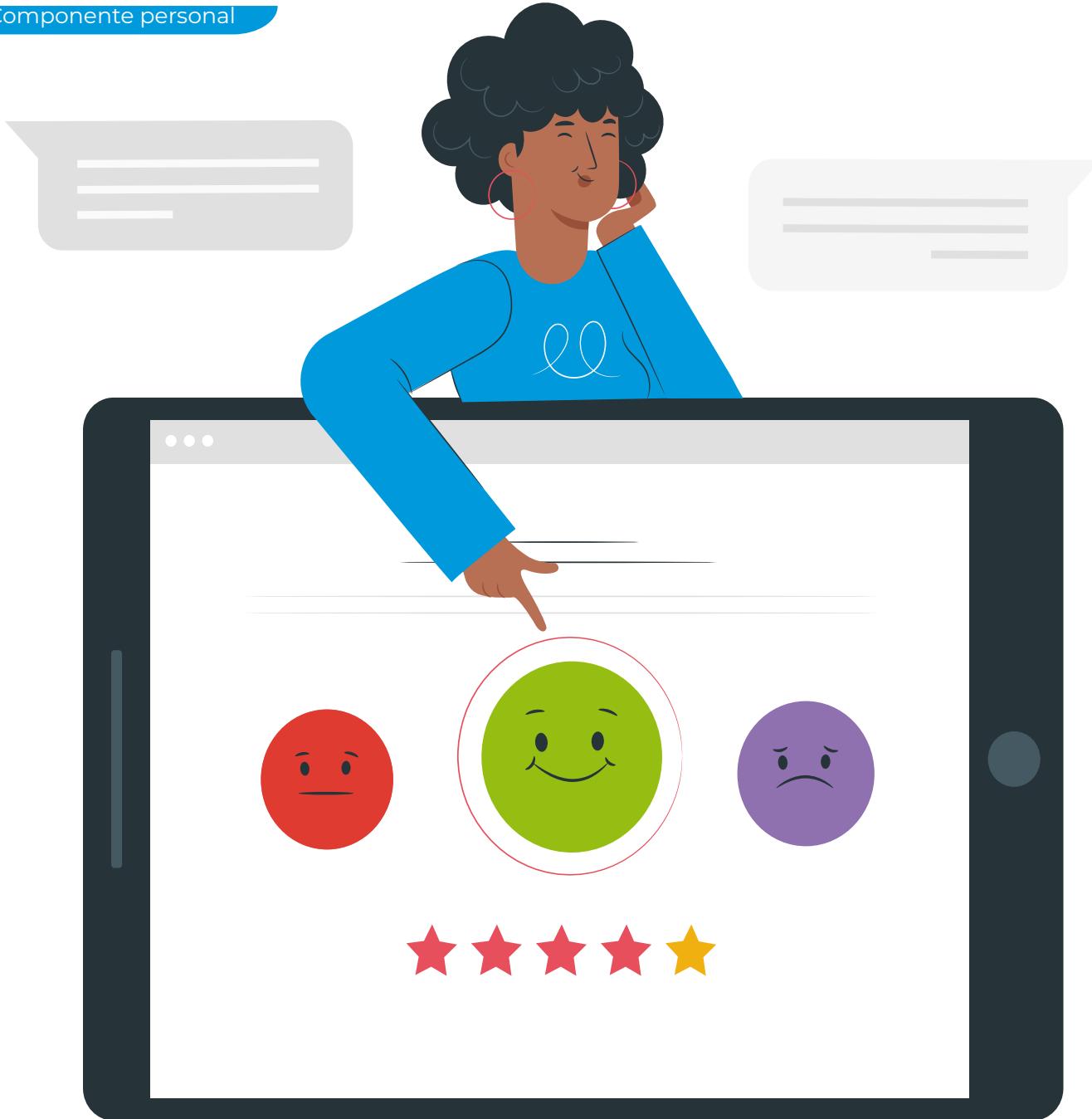
bles académicas como el Aprendizaje Estratégico.

Por lo anterior, como una herramienta tangible y de apoyo a la comunidad estudiantil se ha diseñado la presente cartilla informativa, la cual contiene recomendaciones generales para el diario vivir en el contexto universitario, relacionado con las variables mencionadas anteriormente. Dicha información tomará importancia en la medida que los y las estudiantes, sean conscientes de los factores personales e interpersonales que poseen, así mismo como de las aptitudes para el desenvolvimiento en la universidad. Finalmente, recomendamos que las ideas aquí presentadas sean puestas en práctica de manera constante y progresivamente, dependiendo de las necesidades.

Componente personal

Autoestima, auto-concepto y auto-eficacia académica





¿Qué es la autoestima?

La autoestima implica una evaluación y reconocimiento que cada persona hace frente a la satisfacción personal, familiar y social (Craig y Baucum, 2009).

¡Para iniciar responderás las siguientes preguntas! Estas te ayudarán a hacer una evaluación sobre aspectos de tu vida

1. ¿Cuáles son mis pensamientos repetitivos sobre mí mismo?



2. ¿Qué emociones experimento principalmente durante un día? Identifica algunas de ellas encerrándolas en un círculo



Aburrimiento



Miedo



Enojo



Asco



Felicidad

3. ¿Qué acciones importantes realizo durante el día?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4. ¿Qué habilidades (artísticas, deportivas, matemáticas, lectura, etc.) Tengo?

- Lingüística
- Lógico matemática
- Cinestésica
- Interpersonal
- Musical
- Visual
- Interpersonal
- Naturalista
- Otro? Cual?: _____

5. ¿Cuáles son mis hobbies?

- Bailar
- Cantar
- Dibujo
- Video Juegos
- Tocar un instrumento musical
- Literatura
- Cine
- Viajar
- Otro? cual?: _____





¿Qué pienso sobre mi aspecto físico?

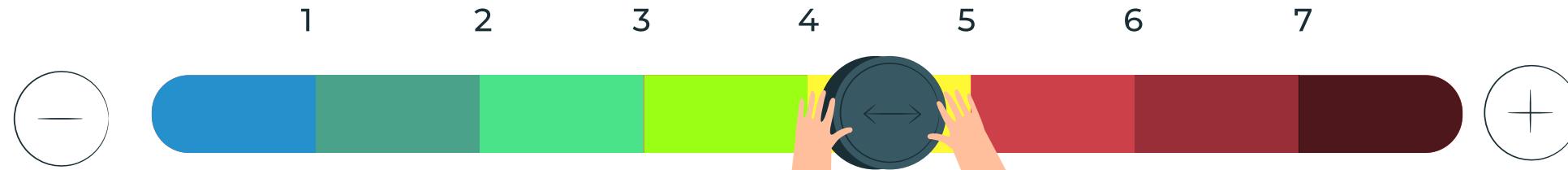
¿Cuál es la valoración que hago de mis ideas cuando las expreso ante personas conocidas? Por ejemplo, participo en clase u opino de un tema en una reunión familiar/social

¿Qué aspectos de mi vida desearía transformar?

¿Comparo constantemente lo que realmente soy con lo que debería ser? Para ello identifica lo que realmente eres frente a lo que supones deberías ser.

Soy o me caracterizo por.....

Me han dicho o pienso que debo ser..



No hay dificultades de reconocimiento:

Durante el desarrollo de las preguntas me fue fácil encontrar la respuesta porque constantemente indago sobre aspectos personales en mi vida cotidiana.

Dificultades moderadas de reconocimiento:

Durante el desarrollo de las preguntas me fue difícil encontrar la respuesta de algunas preguntas. Es recomendable indagar con mayor profundidad sobre tus aspectos personales

Dificultades altas de reconocimiento:

Durante el desarrollo de las preguntas me fue difícil encontrar la respuesta porque no tengo en cuenta estos aspectos en mi vida cotidiana. Es recomendable indagar constantemente sobre tus aspectos personales

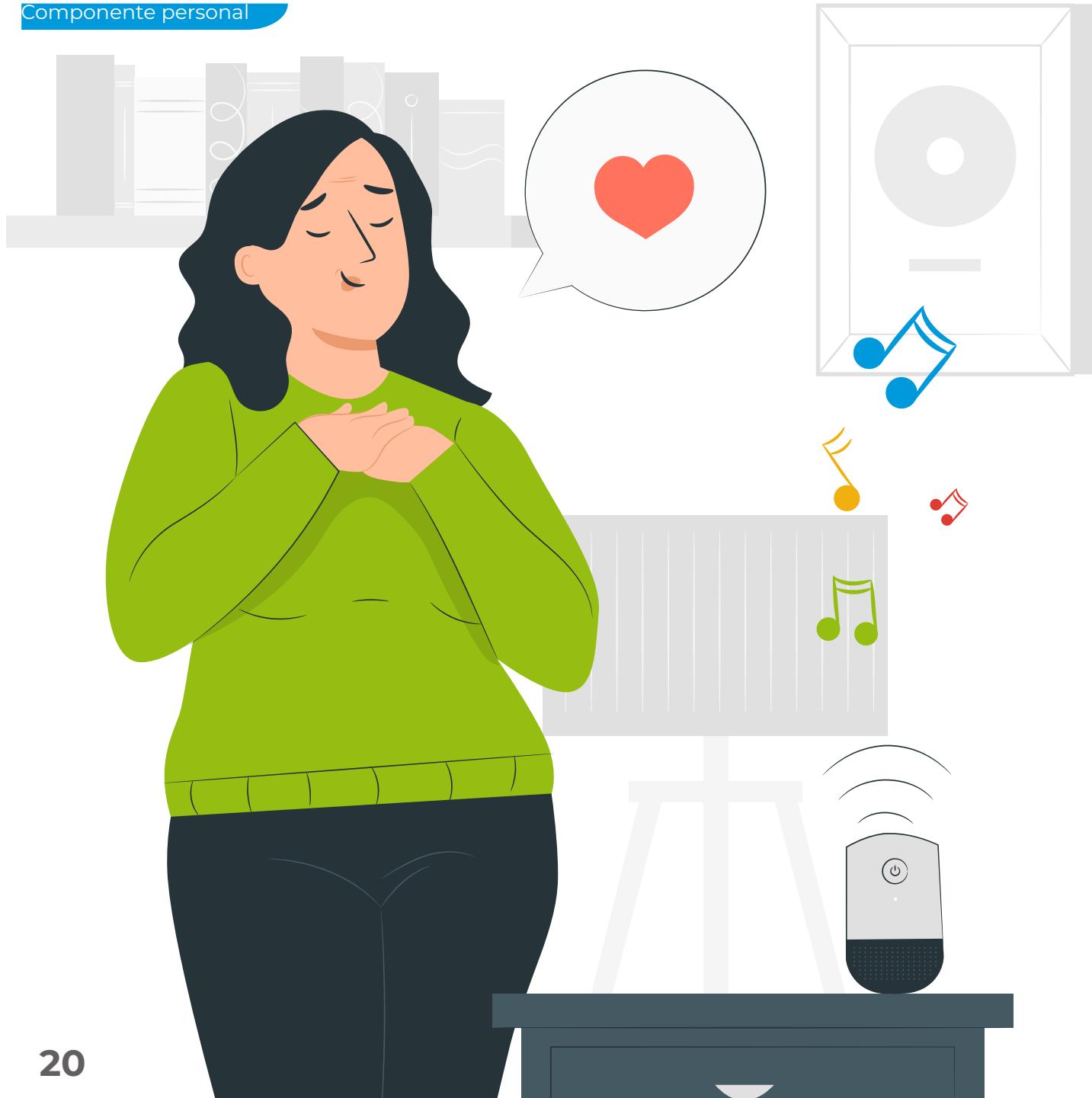
¿Cuál es la importancia de la autoestima?

Ya que la autoestima se asocia con pensamientos y sentimientos que posee un sujeto respecto de sí mismo, este ha tomado importancia en la adaptación a un nuevo contexto, al relacionarlo con estados de salud y bienestar y como predictor del comportamiento de las personas, así mismo como un factor que favorece un mayor rendimiento académico y estabilidad emocional (Gómez, et al., 2016).

Identifica algunas acciones que realizas, las cuales deben estar asociadas con pensamientos sobre ti mismo. Luego califica el nivel de bienestar o malestar que te generan; sigue el ejemplo.

Acción	¿ Que pensamientos o sentimientos guían la acción?	Nivel de bienestar o malestar
Postularme a un concurso académico	"Me he preparado mucho para esto, seguramente me ira muy bien, tengo todas las capacidades para hacerlo"	
		
		
		
		
		
		
		





¿Cómo fortalecer la autoestima?

Identifica las características positivas y aspectos de mejora de sí mismo: lo puedes hacer a través de un listado, evaluando cuáles y cómo son tus características personales, como también el nivel de satisfacción con estas

¿Cómo soy físicamente?	¿Cómo es mi personalidad?	¿Cuáles son mis habilidades?	¿Cuáles son mis miedos?	¿Qué aspectos considero debo mejorar?	¿Me satisfacen estas características?

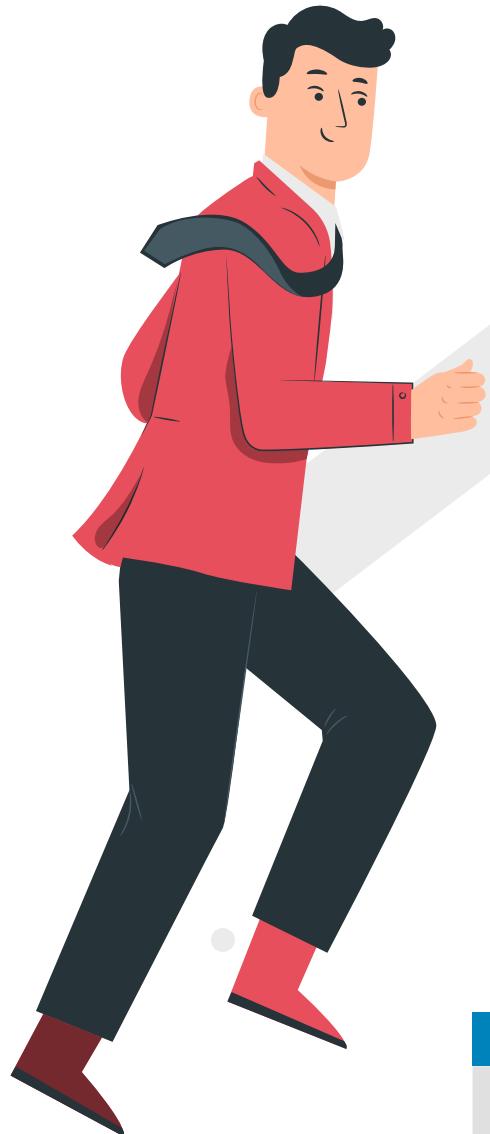
Te invito a hacer el siguiente ejercicio:
Identifica una actividad cotidiana:

En los recuadros delimitados escribe qué acciones puedes hacer y cuales requieres solicitar ayuda para realizar la actividad.

[Empty dashed box for writing]



[Empty dashed box for writing]



Procura tener en cuenta el proceso más que el logro:

reconoce las virtudes y los aprendizajes que resultaron del proceso.

Define una situación personal:

Escribe que aprendizajes tuviste en el camino, en la situación previa

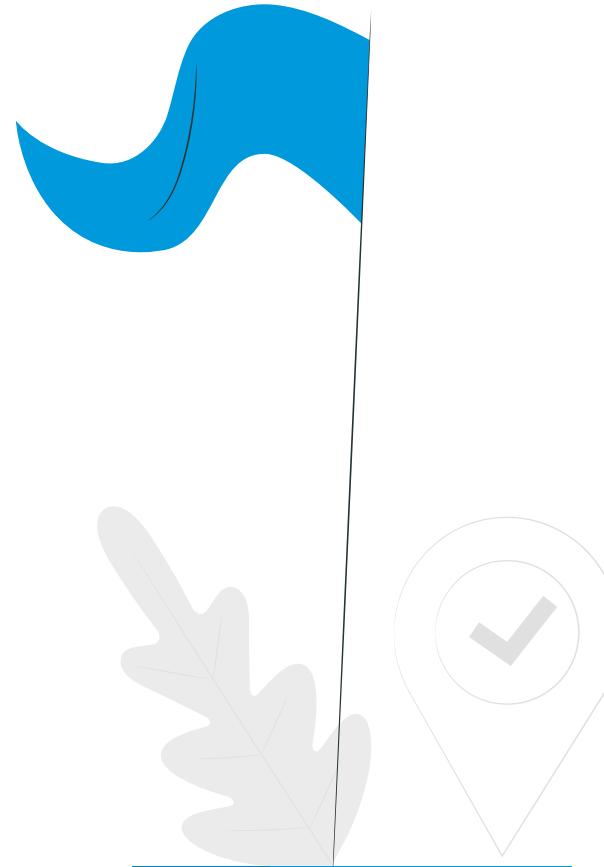
Valore más el esfuerzo y el empeño por hacer bien las cosas, establece un premio personal por cada buen desempeño

Establezca una actividad:

¿Qué premio y bajo qué condiciones se otorgará el premio?

Ten en cuenta que la perfección no existe: siempre habrán aspectos por mejorar

Establece relaciones con otras personas que te hagan sentir cómodo y seguro



(-----)

(-----)

(-----)

(-----)

(-----)

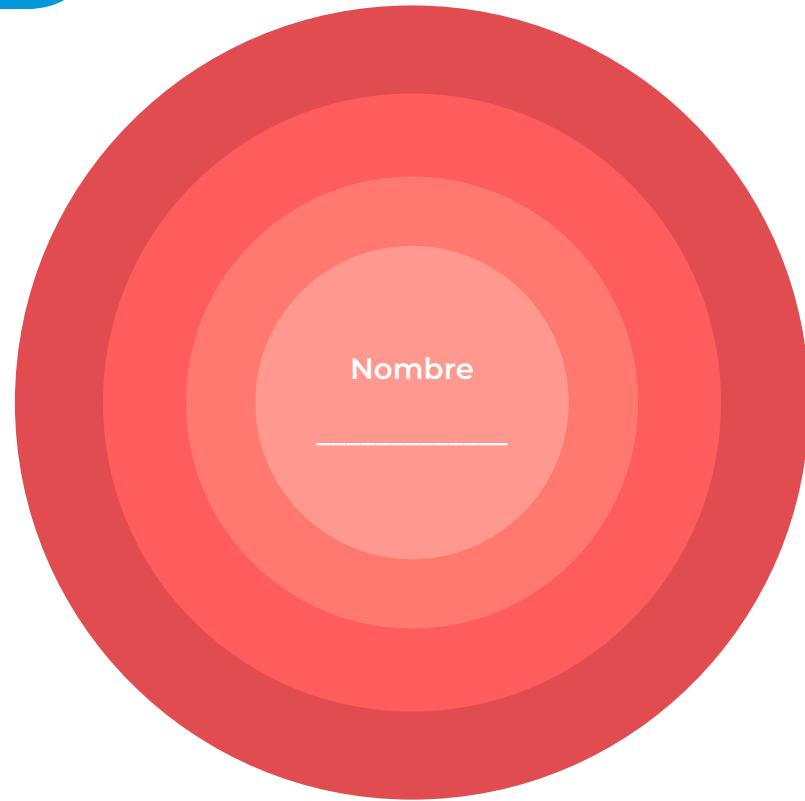
(-----)

(-----)

(-----)

(-----)

(-----)



Identifica los nombres de las personas que componen su círculo cercano y con quienes se siente cómodo(a)

Responde :

¿Qué me diferencia de las demás personas?

Evita compararte físicamente o tu desempeño con otras personas, comprende que cada persona tiene un sello personal.



Reflexiona!

- Si constantemente tienes pensamientos pesimistas y negativos sobre ti mismo y esto ha afectado tu nivel de satisfacción y tus relaciones con los demás...
- Si esos pensamientos se han salido de control y afectan diferentes áreas de tu vida....No dudes en buscar ayuda profesional de psicología para identificar las causas de tu malestar y proponer acciones de mejora.

Altos niveles de autoestima impactarán favorablemente en el desempeño cotidiano de tus acciones, permitirá que tengas mayor confianza para la vida universitaria y posibilitará la construcción de un futuro promisorio.

**¡Anímate, conócete,
evalúate y
transfórmate!**



¿Qué es el auto-concepto académico?

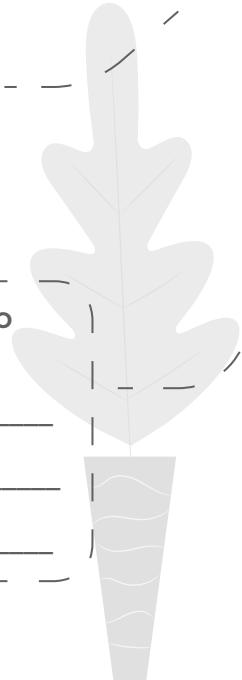
El auto-concepto se relaciona con un sistema de creencias sobre sí mismo que dirige el comportamiento de una persona en un contexto académico e influye en determinar el rendimiento académico (Aran-cibia, Maltes y Álvarez, 1990).

¿Cuál es la importancia del autoconcepto académico?

El auto-concepto toma relevancia ya que permite conocer la idea que la persona tiene de sí mismo y por ende cómo percibe el mundo, es decir que las personas que se perciben de manera positiva miran el mundo de la misma forma, a diferencia de las que se perciben de forma negativa (Carranza & Apanza, 2015).

Identifica tus pensamientos frente al auto-concepto académico...

Identifica tus pensamientos frente al auto-concepto académico...



¿Considero que mi rendimiento académico es inferior al de los demás?

¿Qué capacidades académicas poseo?

¿Qué expectativas tengo sobre mi rendimiento académico?

¿En qué materias me siento seguro(a)?



¿En qué materias tengo dificultades?





¡Reconoce tus capacidades y limitaciones!

¿Qué es la auto-eficacia?

La auto-eficacia se define como la confianza que posee un sujeto frente a la capacidad de hacer las actividades o acciones que se propone, implica una auto-percepción sobre las capacidades en función de una tarea (Blanco et al., 2011).

¿Cuál es la importancia de la auto-eficacia?

La auto-eficacia, al ser una percepción propia de un sujeto, permite identificar el nivel de confianza que posee respecto al éxito que tendrá en el área académica (Véliz, Dorner & Sandoval, 2016).

¿Cómo fortalecer la auto-eficacia?

Ten en cuenta la universidad y realiza un listado de actividades que realices, asignándoles un grado de dificultad.

¿Cómo fortalecer el auto-concepto académico?

- Identifica cuáles son tus expectativas frente al rendimiento académico.
- Evita comparar tu rendimiento con el de los demás.
- Conviértete en tu propio punto de referencia para evaluar tus mejoras académicas.
- Establece niveles de mejora acorde a tus capacidades
- Elabora un plan de mejoramiento con metas que incrementen su nivel de complejidad progresivamente.
- Solicita ayuda o asesoramiento en temáticas que consideres difíciles.
- Apóyate de material para fortalecer tu rendimiento
- Organiza tu tiempo y establece un tiempo específico para las actividades académicas

La percepción que tienes sobre ti mismo en relación a tu rendimiento académico influye directamente sobre tu desempeño.

¿Cómo fortalecer la auto-eficacia?

- Ten en cuenta la universidad y realiza un listado de actividades que realices, asignándoles un grado de dificultad

Actividad	Grado de dificultad			
	Muy fácil	Fácil	Difícil	Muy difícil

- Ten en cuenta la universidad y realiza un listado de actividades que realices, asignándoles un grado de dificultad

Actividad	Meta 1	Meta 2	Meta 3	Meta 4

- Evalúe en cuales actividades obtuvo el efecto y resultado esperado.
- Solicite a alguien cercano que le informe su percepción sobre su nivel de eficacia en el desarrollo de las actividades previamente descritas; pregúntele:
 - **¿Cómo crees que me desempeño en esta actividad?**
 - **¿Hasta dónde crees que puedo realizar esta actividad?**
 - **¿Qué habilidades tengo para hacer esta actividad?**

Reflexiona...

- **¿Antes de emprender una acción ¿Cuál es el resultado que espero?**
- **¿Cuáles son mis capacidades ideales y cuáles son las reales?**
- **¿Para realizar la actividad ¿tengo claras las capacidades requeridas?**
- **¿Emplee al máximo mis capacidades y estas fueron eficientes?**

(Veliz & Apodaca, 2012)

Ponerle fecha a un sueño lo convierte en una meta. Dividir la meta en pasos la convierte en un plan. Un plan acompañado de acciones se vuelve realidad.



Componente Académico

Autoestima, auto-concepto y auto-eficacia académica

¿Qué es una estrategia de aprendizaje?

Son procesos conscientes e intencionados que realiza una persona con el fin de cumplir un objetivo de aprendizaje, así, al tener dichas características, las personas pueden reflexionar acerca de cuándo y por qué utilizar estrategias de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de relaciones entre lo que ya sabe y la nueva información adquirida (Moneiro, Castelló, Clariana, Palma & Pérez, 2000).

¿Cuáles son las características de una estrategia de aprendizaje?

- Su aplicación es controlada, no automática. Es decir, se necesita una planificación y control para la ejecución.
- Implican un uso selectivo de los propios recursos y capacidades disponibles. El estudiante debe contar con diferentes recursos personales y académicos, los cuales los pondrá en práctica según la tarea requerida.
- Las estrategias están constituidas de otros elementos más simples, que son las técnicas o tácticas de aprendizaje y las destrezas o habilidades. De hecho, el uso eficaz de una estrategia depende en buena medida de las técnicas que la componen.

¿Cuál es la importancia de las estrategias de aprendizaje?

- Fortalece la forma en que seleccionas, adquieres, organizas e integras el nuevo

- Conocimiento. Posibilitará el control del desarrollo de tus acciones y además promoverá que seas capaz de decidir sobre qué conocimientos o procedimientos debes aplicar para resolver una actividad. Permite la reflexión sobre tu forma de aprender
- Permite identificar tus habilidades y dificultades en el proceso de aprendizaje.
- Posibilita el aprendizaje desde la activación de conocimientos previos y garantiza la duración y funcionalidad de la nueva información adquirida.

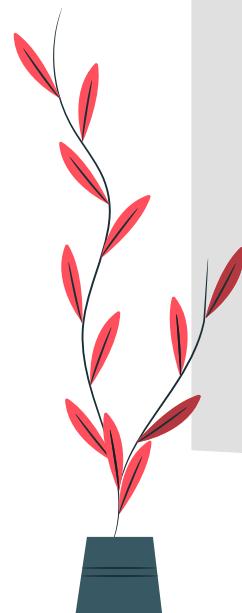
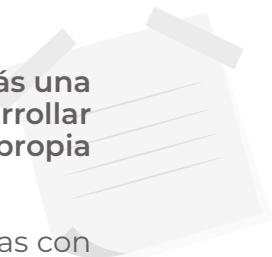
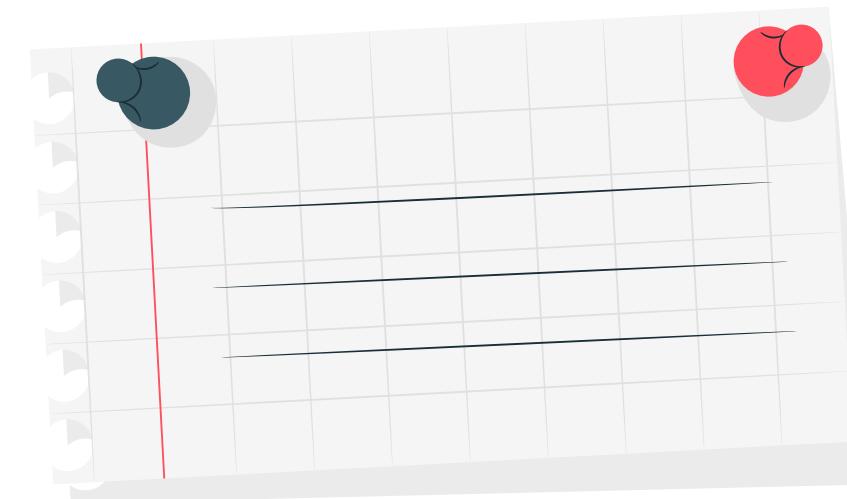
Ahora bien, a continuación encontrarás una serie de técnicas que puedes desarrollar y emplear para crear y aplicar tu propia estrategia de aprendizaje.

Recuerda: Existe variedad de estrategias con diferentes técnicas que facilitan el proceso de aprendizaje, solo es cuestión de conocer cómo aprendes.

Tipos de estrategias (Weinstein & Mayer, 1986):

Estrategias de repetición

- Estas permiten tener el primer acercamiento a la información que se va a adquirir y se realiza a través de acciones de ensayo como:
 - Copiar textos o párrafos literales
 - Subrayar partes principales





- Hacer seguimiento a guías de trabajo

Recomendaciones para copiar ideas o párrafos literales:

- Realiza la lectura del párrafo o texto completamente.
- A medida de que lees, ve identificando partes del texto que pueden resultar relevantes al momento de repasar la información.
- Ten un cuaderno extra, en él podrás copiar literalmente las frases o ideas que hayas identificado.

¡Aplica lo anterior!

Lee el siguiente texto y en la parte inferior de la tabla escribe las ideas o frases que consideres relevantes.

¡Recuerda: debes escribirlas literalmente!

La motivación en los estudiantes universitarios “Es un hecho que la motivación influye en el aprendizaje, hasta el punto de llegar a ser uno de los principales objetivos de los profesores: motivar a sus estudiantes. Sin embargo, la falta de motivación es una de las causas importantes que se debe valorar en el fracaso de los estudiantes, especialmente cuando se fundamenta en la distancia establecida entre los actuantes del proceso. Así, se puede observar que la relación profesor estudiante, en el contexto universitario, se presenta, generalmente, en forma lejana, y la impersonalidad que se concibe no permite centralizar la atención en el sujeto que aprende, sino más bien la formación universitaria tiende a identificar el punto fundamental del aprendizaje en el sistema, entre el profesor y el contenido. Este modelo se introduce en una sociedad, cuya finalidad inmersa en un proceso globalizante, se ubica frente a intereses de carácter cuantitativo y sistemas técnicos de manejo de información, lo que desdeña el sistema de transmisión de conocimientos de forma humanizante, ya que deja de lado al sujeto que aprende.” Tomado de Polanco, A (2005).

Notas literales

1. _____ 2. _____:

Recomendaciones para el subrayado:

- Inicialmente realiza la lectura de todo el texto.
- Posteriormente realiza la lectura de cada párrafo y en este identifica la idea principal y subrayarla.
- Subraya palabras claves y no frases enteras. No satures el subrayado.
- Utiliza dos colores, uno de ellos para subrayar las ideas relevantes y con otro color subraya las ideas que complementen las ideas principales.
- Innova en el subrayado: no necesariamente deber realizar líneas, puedes emplear flechas, puntos, asteriscos, signos, doble subrayado, recuadros, círculos, punteados; la idea es que sirvan para llamar la atención.

¡Aplica lo anterior!

En el siguiente texto subraya ideas relevantes, ideas complementarias, palabras claves, interrogantes, etc. En la tabla de lado derecho establece las convenciones que utilizarás para subrayar

De acuerdo al Tercer Estudio Epidemiológico Andino sobre Consumo de Drogas en la Población Universitaria de Colombia 2016, casi el 40% los universitarios colombianos ha usado alguna droga ilícita al menos una vez en la vida. La marihuana es la sustancia más consumida. Estos resultados fueron presentados por el Ministerio de Justicia y del Derecho, el Ministerio de Salud y Protección Social, y la Unión Europea durante el lanzamiento del estudio elaborado en el marco del Proyecto de Apoyo a la Reducción de la Demanda de Drogas Ilícitas en Países de la Comunidad Andina, financiado por la Unión Europea. El estudio permite conocer la magnitud del consumo de sustancias psi-coactivas lícitas e ilícitas en este importante segmento de la población. Expone la tendencia con relación a los estudios realizados con la misma población e igual metodología en los años 2009 y 2012. 9.805 estudiantes de 18 a 25 años participaron en la encuesta que generó los resultados del estudio 2016. Esta muestra representa 182.707 estudiantes de 12 universidades públicas y privadas de Colombia. Tomado de <https://www.unodc.org/colombia/es/press/2017/octubre/estudioconsumo-de-drogas-en-poblacion-universitaria.html>



Ahora conoce la técnica del subrayado estructural...

- Realiza la lectura de un párrafo y en este identifica a través de convenciones las palabras/frases principales, palabras desconocidas, conexiones entre palabras, jerarquía entre frases/palabras, entre otras.
- Asegúrate de crear las convenciones que consideres necesarias
- La información extraída del subrayado debe hacerse en notas al margen del escrito. Esto ayudara para posteriormente organizar la información en diferentes diagramas y también para comprender las ideas del texto.
- Esta técnica permite jerarquizar y conectar las ideas principales y secundarias de un texto.

(Flores & Hinestroza, 2012)

¿Qué son y para qué sirven la notas al margen?

- Las notas al margen son una técnica de estudio que posibilita identificar a través de palabras, expresiones o códigos, las dudas, ideas o puntos de interés en un texto.
- Esta técnica se aplica posterior al subrayado y favorece un estudio activo.
- Permite que se realice un análisis detallado del texto.

- Favorece la capacidad de síntesis ya que reduce el contenido del texto a una o dos ideas.

(Jiménez & González, 2006)

Observa el siguiente ejemplo de subrayado estructural y notas al margen:

Los cambios en el esquema de salud, implementados en los últimos tres años por la actual administración, han tenido fuertes **detractores**. No solo por la **unificación de los 22 hospitales** públicos en cuatro subredes, sino por la forma como se ha abordado la **estrategia de acercar los programas de salud pública** a la ciudadanía.

Convenciones

- Idea o palabra principal
- - - - - Conexión entre palabras
- Ideas secundarias
- Palabras desconocidas

Estrategias de elaboración (Weinstein & Mayer, 1986)

Este tipo de estrategias permite que puedas realizar conexiones y relaciones la nueva información con otra que te sea familiar. Se incluyen las siguientes acciones:

- Resumir un texto
- Parafrasear la información adquirida
- Describir la relación que existe de las nuevas ideas con el conocimiento previo
- Crear analogía, es decir, establecer similitudes entre los datos nuevos y relacionar la información de una categoría que abarque una de menor jerarquía.

Recomendaciones para parafrasear

- Para hacer la lectura segmento un texto completo en párrafos.
- Una vez termine la lectura de cada párrafo escriba con sus propias palabras una idea de lo que leyó.
- Puede pedirle a otra persona (experta en el tema) que haga la lectura del párrafo y los explique con sus propias palabras. Puede comparar las dos respuestas para identificar si logró comprender el sentido de lo leído.



¡Aplica lo anterior!

Realice la lectura del siguiente texto, escoja uno de los párrafos y en la parte inferior de la tabla escriba con sus propias palabras lo que haya entendido

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030. Los 17 ODS están integrados, ya que reconocen que las intervenciones en un área afectarán los resultados de otras y que el desarrollo debe equilibrar la sostenibilidad medio ambiental, económica y social. Siguiendo la promesa de no dejar a nadie atrás, los países se han comprometido a acelerar el progreso para aquellos más atrasados. Es por esto que los ODS han sido diseñados para traer al mundo varios “ceros” que cambien la vida, lo que incluye pobreza cero, hambre cero, SIDA cero y discriminación cero contra las mujeres y niñas. Todo el mundo es necesario para alcanzar estos objetivos ambiciosos. Se necesita la creatividad, el conocimiento, la tecnología y los recursos financieros de toda la sociedad para conseguir los ODS en cada contexto. Tomado de <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-developmentgoals.html>

Parfraseo:

Ahora pídale a otra persona que haga el mismo ejercicio y a continuación escriba la comprensión que realiza. Posteriormente compare las respuestas para identificar la comprensión realizada de la lectura.

Recomendaciones para resumir:

- Escribe con letra legible para facilitar la comprensión.
- Utiliza un espacio considerable. Puedes tener una agenda extra, destinada únicamente para realizar resúmenes.
- Resumir implica un proceso de reducción de la información, por ello no excedas en las notas de resumen que haces.
- Recurre al parafraseo: utiliza palabras propias para facilitar la comprensión.
- Ten en cuenta las frases o ideas subrayadas.

¡Aplica lo anterior!

Ten en cuenta la lectura anterior para realizar este ejercicio. Ahora deberás resumir todo el texto. En la parte inferior de la tabla marca los elementos que utilizaste para resumir el texto.	
Resumen:	
Elementos empleados para el resumen:	
• Palabras o frases subrayadas	
• Utilización de palabras propias	
• Resumen por cada párrafo	
• Elaboración de un esquema / mapa	
• Identificación de la idea principal	

Finalmente...

Teniendo en cuenta la lectura anterior, construye una frase o idea que resuma el texto	
idea o frase	
Ahora, la idea anterior relaciónala con palabras, situaciones, ideas o frases que te sean familiares.	
Idea o conclusión	Relación con conocimiento previo
	1. _____
	2. _____
	3. _____
Establece dentro de que categoría cabe la nueva información presentada:	
Idea o conclusión	Relación con conocimiento previo
	1. _____
	2. _____
	3. _____

Estrategias de organización (Weinstein & Mayer, 1986):

- Estas estrategias posibilitan la estructuración del conocimiento a través de la asignación de jerarquías a la información presentada, se incluyen técnicas como:
- Creación de mapas mentales: son representaciones gráficas que se componen de conceptos, proposiciones, palabras enlace y líneas de enlace.
- Creación de mapas conceptuales: se componen de información con una gráfica central, ideas principales, ramas con palabras clave y ramas que desarrollan las palabras clave.
- Creación de mapas semánticos: organizan gráficamente la información incluyendo los conceptos en categorías a partir de un tema principal:
- Creación de un cuadro comparativo: puede utilizarse para identificar cara ventajas y desventajas,
- Creación de un diagrama que incluya la relación existente entre el contenido dado.

Recomendaciones para realizar mapas mentales

- Realiza un listado de conceptos
- Establece una idea o imagen central
- Seleccione dos o más colores para realizar

las ramas, deberás asignarlos dependiendo el nivel de importancia.

- En las primeras ramificaciones escribe palabras claves, desde las cuales desprenderás otros conceptos
- Deberás escribir los conceptos sobre las líneas trazadas.

¡Aplica lo anterior!:

Realiza la lectura del siguiente texto

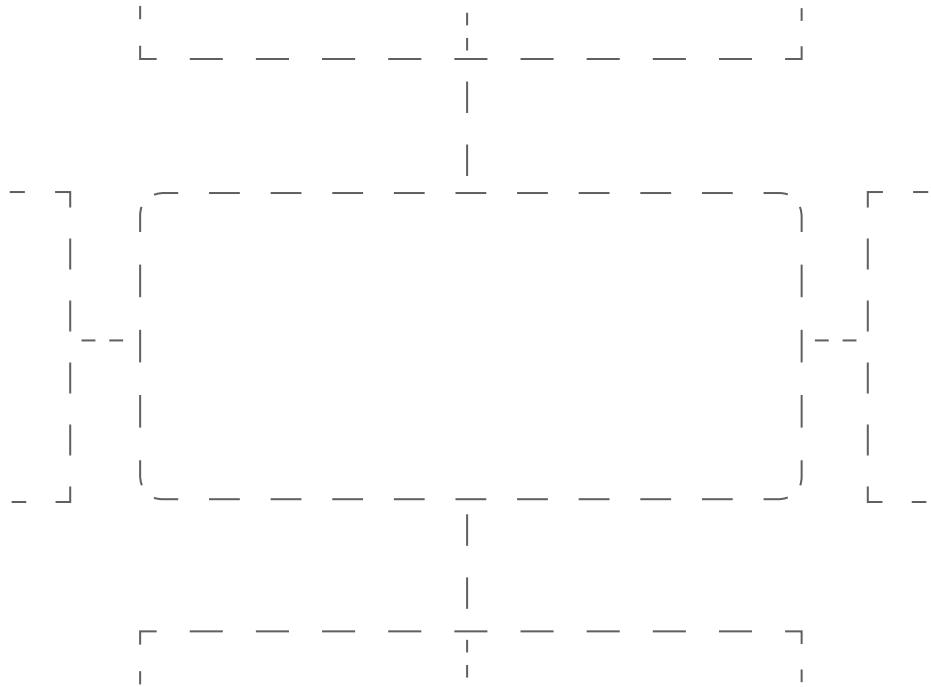
Desde la perspectiva psicológica, el estudio del desarrollo humano tiene una antigua historia. Este análisis se inició con los aportes de GESELL en cuanto a maduración y crecimiento, de MOSCOVICI con su propuesta de una psicología social tripolar, y de NEWMAN y NEWMAN con su PSICOLOGÍA ECOLÓGICA, revalorizando los aportes de la Gestalt. Pero si bien estos autores han contribuido desde diversos enfoques al conocimiento del desarrollo humano, no necesariamente sus propuestas estaban dirigidas a explicarlo en su totalidad puesto que, algunos autores van de lo específico a lo general, otros enfocan el tema como totalidad; más aún, los intentos de los intentos de establecer períodos de desarrollo de algunos autores aún no logran el consenso en el ambiente académico. En cuanto al concepto desarrollo, Maier (1969) diferencia el crecimiento orgánico de desarrollo del desarrollo “humano” propiamente tal, que lo relaciona con el desarrollo socio-psicológico y lo define como la “integración de los cambios constitucionales y aprendidos que conforman la personalidad en constante desarrollo de un individuo”; especificando que, “el desarrollo es un proceso.” el cambio es un producto “. Good y Brophy (1996), consideran que desarrollo “es una progresión ordenada o niveles cada vez más altos tantos de diferenciación como de integración de los componentes de un sistema”. Craig (1997) plantea que desarrollo son los “cambios temporales que se operan en la estructura, pensamiento o comportamiento de la persona y que se deben a factores biológicos y ambientales”. Al referirse a los procesos biológicos este autor considera la maduración, el crecimiento hasta alcanzar la madurez y el envejecimiento: en cuanto a lo segundo, se puede interpretar que lo ambiental es lo “cultural”, por tanto se refiere a procesos psicológicos puesto que esta última es producto del quehacer del hombre y es la que determina las condiciones y calidad de vida en la que desarrolla el ser humano. Para Sullivan (1983), el desarrollo es el “producto de la continua interacción entre diversos factores estimulantes y una matriz de crecimiento prevalecientemente compuesta por ciertas predisposiciones selectivas, tanto para experimentar al cambio como para responder al ambiente de determinadas maneras. Tomado de Mancilla, M. (2014) de https://www.researchgate.net/publication/319474635_Etapas_del_desarrollo_humano

Realiza una lista de conceptos

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Define una figura o palabra central

Realiza el mapa mental siguiendo el siguiente esquema



Recomendaciones para realizar mapas conceptuales.

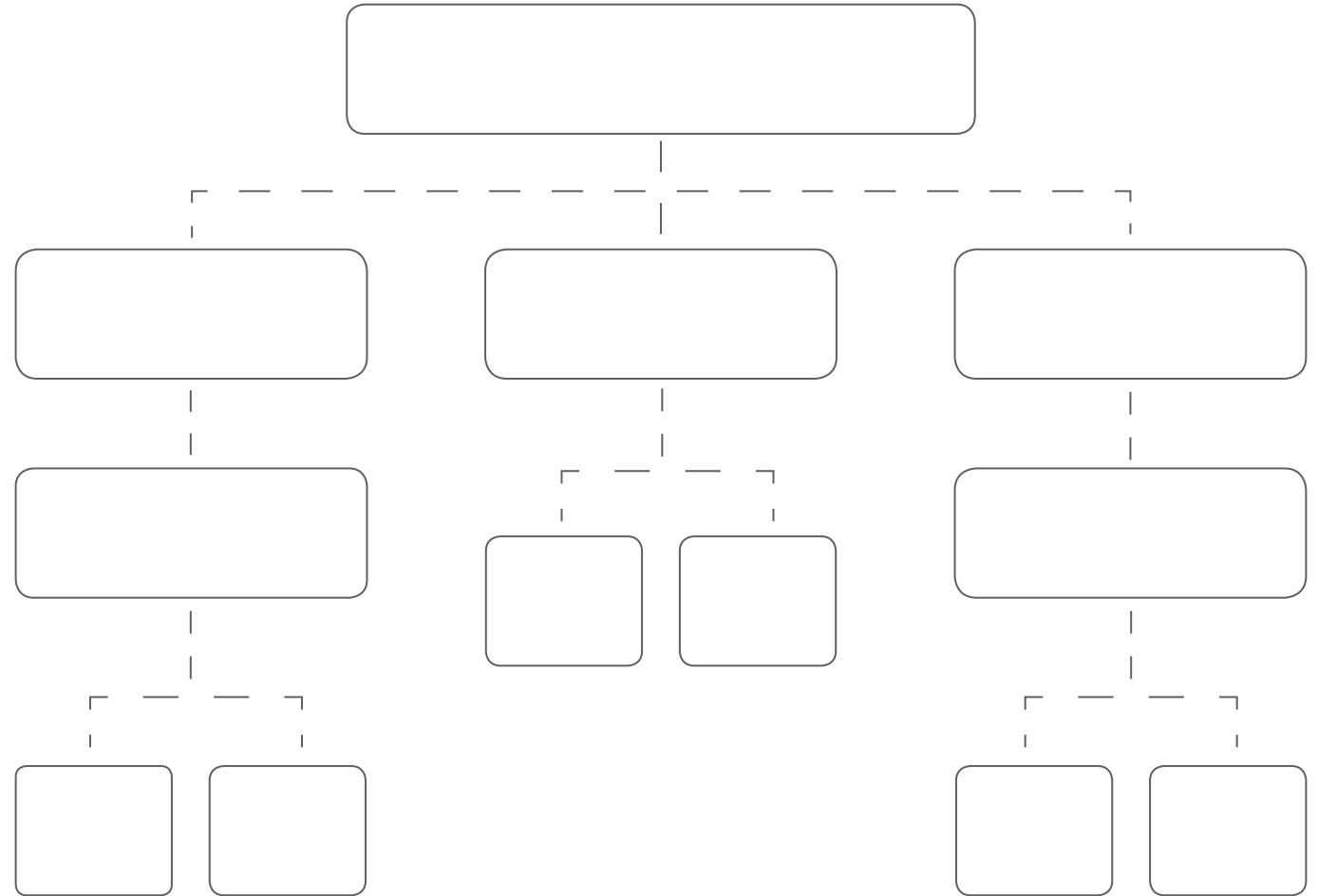
Realiza un listado de los conceptos

Clasifica los conceptos en categorías y niveles

Identifica un concepto central y ubícalo en la parte superior

¡Aplica lo anterior!

Teniendo en cuenta la lectura anterior y el listado de conceptos realizados identifica entre ellos categorías y ubícalos por niveles según se relevancia.		
Categoría:_____	Categoría:_____	Categoría:_____
Nivel 1_____	Nivel 1_____	Nivel 1_____
Nivel 2_____	Nivel 2_____	Nivel 2_____
Nivel 3_____	Nivel 3_____	Nivel 3_____
Ahora, identifica el concepto principal:_____		
Realiza el mapa conceptual siguiendo el esquema presentado a continuación, en los espacios entre líneas establece palabras conectoras.		





Recomendaciones para realizar mapas semánticos

- Realiza un listado de conceptos
- Identifica el concepto central
- Identifica diferentes categorías
- Incluye en las categorías los conceptos previamente identificados

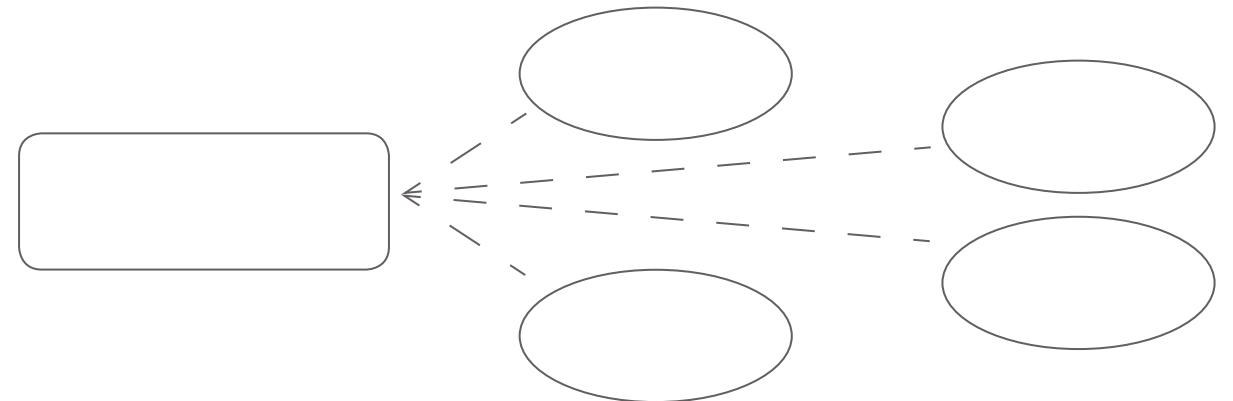
¡Aplica lo anterior!

Teniendo en cuenta la lectura anterior y el listado de conceptos realizados identifica entre ellos el concepto central y las categorías en las que se puede incluirlos

Concepto central: _____

Categorías: _____

Realiza el mapa semántico teniendo en cuenta el siguiente esquema



Estrategias de comprensión (Weinstein & Mayer, 1986):

Estas estrategias están orientadas a monitorear y verificar que se hayas realizado la comprensión de la nueva información que se realiza en el proceso de aprendizaje, para ello se emplea lo siguiente:

Elaboración de preguntas generales previas

Resolución de preguntas posterior a la presentación de la nueva información

Mira un video sobre un tema relacionado al contexto universitario. Antes de mirarlo establece 3 preguntas generales que responderás después.

Preguntas:

1. _____
2. _____
3. _____

Respuestas:

1. _____
2. _____
3. _____

Estrategias afectivo motivacionales:

- Estas estrategias posibilitarán que reduzcas la ansiedad producto de la presentación de evaluaciones, así mismo, posibilitan el estar alerta y relajado.
- Recomendaciones para desarrollar estrategias afectivo-emocionales:
- Reduce las distracciones del medio, antes de empezar a estudiar prevé los elementos que vayas a requerir.

- Identifica que aspectos te motivan en la universidad
- Identifica las emociones que experimentas y busca expresarlas con alguien de confianza.
- Estudia en un lugar tranquilo; preferiblemente en un lugar que sea de uso exclusivo para estudiar, evita el uso de la cama.
- Establece recompensas personales en los buenos desempeños.
- Descansa en la noche anterior a tu evaluación, estudiar bajo niveles de ansiedad elevados dificulta la adquisición de la información.
- Dedicar tiempo para realizar actividades personales, sociales y familiares.
- Las estrategias de aprendizaje se optimizan en la medida que generes acciones continuas y habituales alrededor del estudio, por eso es importante que tengas en cuenta estas recomendaciones de hábitos de estudio.
- Cada estudiante debe identificar su conducta alrededor del estudio, su estilo de aprendizaje y evaluar su eficacia (Castañeda, 2004).
- Ahora... ¿aplicas siempre estas técnicas al momento de estudiar?
- Marca con un visto las acciones que tienes como hábitos para estudiar.

- Elaboro cronogramas y agendas de estudio
- Programo con antelación tareas, trabajos, exámenes, etc.
- El lugar de estudio es un espacio tranquilo que me permite la concentración
- Tengo un espacio destinado exclusivamente para estudiar
- Cuento con los elementos necesarios para evitar levantarme cada poco tiempo
- Cada determinado tiempo de estudio realizo una actividad distinta y respeto ese tiempo dedicado para mí (Ejemplo: cada 1 hora de lectura, tomo 15 minutos para salir del sitio donde estoy estudiando o converso con alguien cercano)

Componente social

Comunicación asertiva



¿Qué es la comunicación?

La comunicación es definida como un proceso por el cual una persona se pone en contacto con otra persona o con un grupo, este proceso se basa en transmitir un mensaje que pueden ser ideas, pensamientos, sentimientos, acciones, pensamientos o conductas, que buscan una reacción o respuesta en quien recibe el mensaje, por lo general cuando algo se comunica se pretende ocasionar un cambio o reforzar un comportamiento (Guardia de Viggiano., 2009)

¿Sabías qué? Existen 3 estilos de comunicación:

¿Qué es y cuál es la importancia de la comunicación asertiva?

La comunicación sin duda es fundamental en la vida del ser humano, y la comunicación asertiva al ser la capacidad de expresarse verbal y no verbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones, hace que las personas tengan un comportamiento asertivo que implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable (Corrales, Quijan & Góngora., 2017). La asertividad incluye que la persona exprese los sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones de forma adecuada y al mismo tiempo respetando al otro.

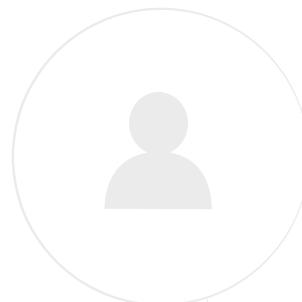


Agresivo:

- Tiende a atacar y humillar.
- Fomenta la culpa y el resentimiento entre los otros
- No fomenta la negociación ni el dialogo..

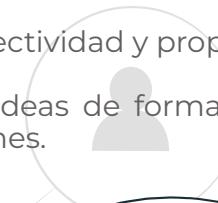


Tipos de comunicación



Asertivo:

- Expresa de forma directa sus propios sentimientos deseos y derechos.
- Habla con efectividad y propiedad
- Expone sus ideas de forma lógica y son contradicciones.



Pasivo:

- No expresa directamente sus sentimientos pensamientos y deseos.
- Se ciñe a lo que dice los demás.
- No define sus propios puntos de vista.



¿Quién es asertivo?

¿Te identificas con las siguientes características?

Expresas sentimientos tanto positivos, como negativos.

Respetas las opiniones de los demás y las propias.

Tienes una actitud activa y te esfuerzas por sus objetivos.

Comprendes tus sentimientos y los de los demás.

Puedes comunicarse con personas de distintos niveles sin temor al rechazo (amigos, familiares, extraños y superiores)

Tienes una comunicación abierta, directa y adecuada.

Es fácil defender los derechos e intereses personales.

...



Si marcaste la mitad o más de las características anteriores eres una persona asertiva.



Si marcaste menos de la mitad o ninguna reflexiona con las siguientes preguntas:

- **¿Haz identificado que sucede cuando debes comunicar algo?**
- **¿Por qué no intentas comunicar tus opiniones de forma asertiva?**
- **¿Qué crees que falte para ser una persona asertiva?**



A continuación te presentamos algunas frases que pueden serte útiles, así mismo puedes llenar los espacios es blanco con las frases que tu utilizas:.

Para negarte a una invitación

Gracias pero esta vez paso...

Lo siento ya tengo planes

Lo siento, hoy estoy cansado

No gracias, me quedo en casa

Para negarte a un favor

En este momento no puedo colaborararte

Yo no te puedo ayudar, pero tal vez sepa quien te ayude

Lo siento, estoy ocupado pero en otra ocasión con gusto

Una persona asertiva no solo sabe decir No, también sabe pedir favores, ¿qué frases utilizas para dicha petición?

Podrías por favor pensarme...

Avísame cuando llegues a casa por favor....

Frases útiles

“Las personas de éxito social saben escuchar, motivar, tranquilizar e influir a las personas”

Ejercicios prácticos y útiles

Sabías que para comunicarnos con las demás personas debemos procurar vocalizar las palabras que mencionamos.

Para lo cual tienes los siguientes ejercicios que te ayudarán a mejorar tu dicción y pronunciación cuando estés hablando sobre un tema:

- Primero toma un lápiz y ubícalo en medio de tus dientes y empieza a hacer el sonido de las letras; m, n, l y s. durante unos segundos, luego di una frase ante sin sacar el lápiz de la boca.
- Cuando se habla también es necesario que la persona que recibe el mensaje lo entienda de la manera apropiada y correcta.

Pronunciación de la M

- Memo Medina mimaba melosamente al minino de su mamá Manuela, mientras Modesto, muchacho moreno, remontaba las cumbres a lomo de mula comiendo y mascando.

Pronunciación de la L

- Con olorosas lociones se logró las maldades locas de lucha y Lucía, que lucían los velos y las largas colas de lóbregas telas luengas y luctuosas.

Pronunciación de la R

- Un ruin relato retorcida-mente redactado réplica rebatiendo rotundamente el retorno retrógrado del rebelde Ramiro Ramírez Ramos, ratificando la reforma revolucionaria de su rutilante ruta republicana.

Pronunciación de la S

- Saciando sus ansias sinceras de sustos, Susana azuzaba en el sésamo santo al sucio asesino del zurdo zozaya.

Tono de la Voz

- Habla pausado, ni muy rápido ni muy despacio, tampoco debes gritar o hablar demasiado suave, de esta manera logras atraer la atención del público.
- Respiración diafragmática Utiliza este tipo de respiración, que ayuda a tu salud y a hablar de manera correcta. La respiración diafragmática se realiza de la siguiente manera, se toma aire por la nariz y se expulsa por la boca, al realizar este ejercicio se produce un movimiento en el diafragma con la cual se experimenta tranquilidad.

EMPATÍA

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de las personas de “ponerse en los zapatos del otro”, es una capacidad y habilidad que las personas desarrollan en diferentes grados, lo anterior se

logra cuando un sujeto se conecta cognitiva con las ideas y pensamientos de otra persona, también afectiva-mente, al ser capaz de identificar y experimentar sentimientos de preocupación por el otro. Y esto nos permite entender a las demás personas.

¿Quieres tener una actitud empática?

Ten en cuenta la siguiente tabla y marca el nivel de complejidad.

Características	Nivel complejidad	
Escucha a los demás sin crear prejuicios o juzgar		
Demuestra respeto ante los sentimientos de las personas.		
Generar nuevos puntos de vista		
Pide disculpas cuando ofendes.		
Estar pendiente de la comunicación no verbal (gestos, tono de voz, postura corporal)		

Las anteriores son características de una persona empática, si marcaste que son fáciles de desarrollar es porque tienes esas características y haz logrado mantenerlas, por el contrario si te parecen difíciles, observa a las personas que te rodean y ten en cuenta los siguientes tips que te pueden ayudar.

Ten en cuenta...

Atención activa: Observa y escucha a la otra persona, cómo se comunica de manera verbal y no verbal.

Atención cognitiva: atiende a cómo se siente la persona y porque.

Atención emotiva: intenta experimentar las emociones que están sintiendo, alegría, tristeza, enfado.

Actividad motora: es el resultado, eres empático y resuelves problemas.

Practica la conducta empática...

Cuando estés conversando con un amigo, observa, imagina, escucha y ponte en sus zapatos. Para eso debes realiza las siguientes actividades y llenar los espacios según la descripción.

(Observa por 5 minutos aspectos diferentes a las palabras que escuchas, es decir, concéntrate en la postura, tono de voz, gestos faciales, miradas o silencios.

Handwriting practice lines for the first activity.

(Intenta imaginar por lo que tu amigo puede estar pasando en ese momento, por ejemplo alguna dificultad.

Handwriting practice lines for the second activity.

(No saques conclusiones apresuradas y tampoco las digas a la primera impresión, evita los sermones y regaños.

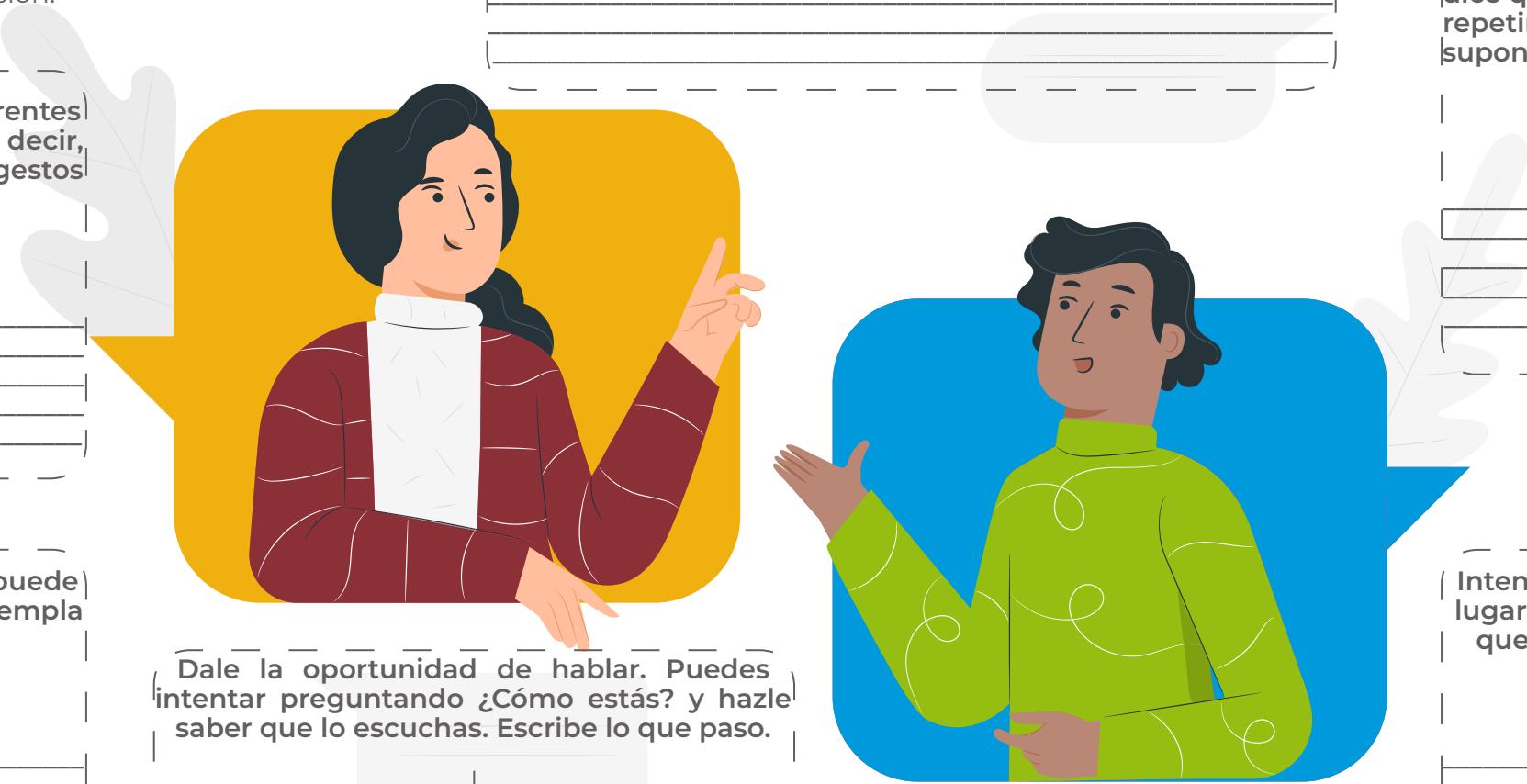
Handwriting practice lines for the third activity.

(Intenta repetir y reformular lo que te dice, puedes añadir una emoción. Por ejemplo, si te dice que se familia no lo han llamado, puedes repetir "¿nadie te ha llamado en estos días? supongo que te sientes solo. Deja que hable y escribe que

Handwriting practice lines for the fourth activity.

(Intenta salir de tus zapatos y colocarte en el lugar de los demás, déjate sorprender por lo que puede pasar y escribe tu experiencia

Handwriting practice lines for the fifth activity.



(Dale la oportunidad de hablar. Puedes intentar preguntando ¿Cómo estás? y hazle saber que lo escuchas. Escribe lo que paso.

Handwriting practice lines for the sixth activity.



¿Por qué ser empático?

Estos son algunos beneficios:

- Estimula la auto-exploración
- Favorece la auto confrontación.
- Genera autoestima y valoración
- Construye la afectividad y une a los interlocutores.
- Intensifica el diálogo crítico con las propias vivencias.
- Favorece la aceptación de sí mismo/a.
- Despoja las apariencias y máscaras del yo.
- Mejora la capacidad de liderazgo.

RELACIONES INTERPERSONALES

¿Qué son y cuál es la importancia de las relaciones interpersonales?

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de esta habilidad puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir senti-

mientos y actitudes, y conocernos mejor (Extrera Pacheco, N., y Fernández Berrocal, P. 2004).

¿Sabías qué?

- Mantener relaciones satisfactorias con otras personas facilita el desarrollo y el mantenimiento de una sana autoestima.
- Una relación interpersonal satisfactoria depende de la comodidad entre nosotros y los interlocutores, dependiendo del grado en el que se satisfacen las necesidades.
- La soledad afecta la salud de las personas.
- Aceptar las opiniones y aceptar errores ayuda a mantener una buena comunicación entre las relaciones.

¿Cómo se crearon tus relaciones interpersonales? Piensa en un amigo/a y sigue los siguientes pasos

NOMBRE: _____

1. Toda relación parte de las Primeras impresiones que surgen sobre alguien, cuando la miras por primera vez. ¿Cuál o cuáles fueron tus primeras impresiones sobre tu amigo/a?

2. ¿Qué expectativas tuviste con esas primeras impresiones?

1. ¿Cuál crees que fue el motivo por el que seguiste tratando con esa persona?

1. ¿Qué pasa cuando cumplen tus expectativas?

¿Sigues hablando con tu amigo/a?, si la respuesta es sí escribe que es lo que une y mantiene su relación. Si ya no hablas con tu amigo/a. escribe cual fue el motivo por el que terminaron la relación.

Ahora, intenta estar cerca de tus amigos e identifica que tienen en común, por ejemplo algún gusto, y escríbelo en este espacio.

Reflexiona...

- ¿Por qué estas con tu grupo de amigos?}
- ¿Has aprendido algo positivo o te adaptas para permanecer en el grupo?
- ¿Cuántas personas has perdido por mantener nuevas relaciones?•
- Errores comunes en una amistad o relación interpersonal

Saturar a la persona.

Te quedas con lo superficial de las personas.

- Caer en la rutina y costumbre.
- Mostrar siempre lo bueno de todo, empieza a ser sincero y comunica tus opiniones.

“Muchas personas pasan por nuestra vida pero sólo muy pocas llegan a ocupar un gran lugar en nuestro corazón.” (Adam Smith)

Ruta de atención Psicológica





RUTA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA



Síntomas depresión:

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- Ansiedad, agitación o inquietud
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales
- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas



¿Cuándo Acudir por Urgencia?

Ideación o pensamiento suicida, Síntomas Psicóticos, Hiporexia (aumento o disminución del apetito), Ansiedad incapacitante. Si presentas alguno de estos síntomas acude a SINAPSIS y a Unidad de Salud Estudiantil.

Sintomas ansiedad

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Temblores
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Sudoración



¿Cuándo Acudir por Urgencia?

Ideación o pensamiento suicida, Síntomas Psicóticos, Hiporexia (aumento o disminución del apetito), Ansiedad incapacitante. Si presentas alguno de estos síntomas acude a SINAPSIS y a Unidad de Salud Estudiantil.

Conducta suicida

Definiciones y Clasificaciones

BUSCA AYUDA Y CONSULTA INMEDIATAMENTE

Ideación suicida



Ideas sobre muerte

Sería mejor morir que seguir viviendo.....

Para qué sirve la vida?

Se trata de pensamientos

Sobre quitarse la vida

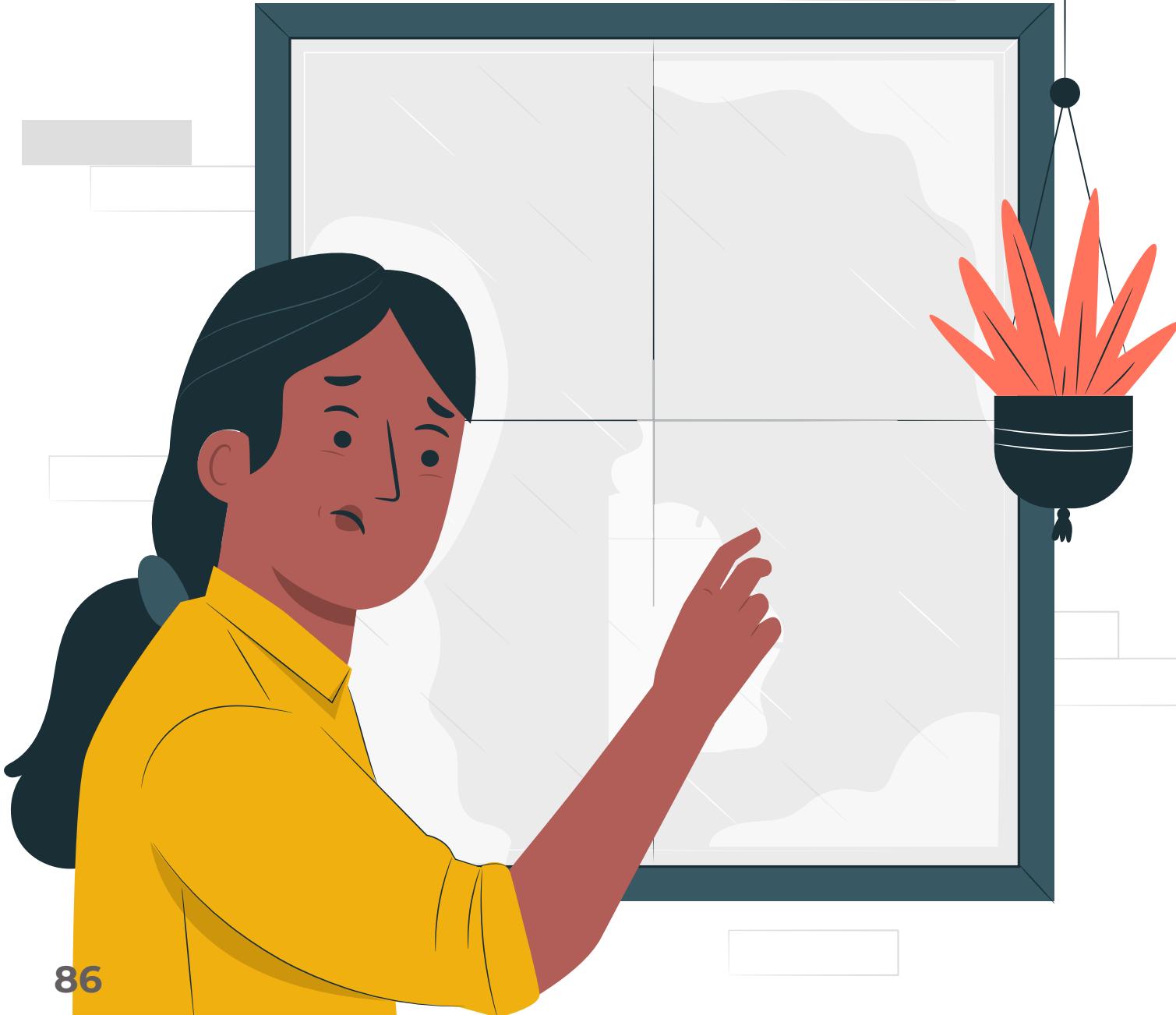
Intencion Suicida

Pensamiento en el modo

Concreto de matarse

Plan Suicida

PREPARAR LA ACCIÓN CONCRETA DE MUERTE



Mitos y realidades sobre el Suicidio:

Verdad: Quienes hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda o apoyo, un número significativo de personas que contemplan el suicidio presentan ansiedad, depresión y pueden considerar que carecen de otra opción.

Verdad: El Comportamiento suicida indica una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental, muchas personas que viven con trastornos mentales no son afectadas por el comportamiento suicida, y no todas las personas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.

Verdad: El mayor riesgo de suicidio suele ser de corto plazo y específico según la situación. Aunque algunos pensamientos suicidas pueden regresar, no son permanentes, y quien haya tenido pensamientos e intentos suicidas pueden llevar después una larga vida.

Verdad: Dado el estigma generalizado alrededor del suicidio, la mayoría de las personas que contemplan el suicidio no saben con quién hablar. En lugar de fomentar el comportamiento suicida, hablar abiertamente puede dar a una persona otras opciones o tiempo para reflexionar sobre su decisión, previniendo así el suicidio.

Verdad: La mayoría de los suicidios han ido precedidos de signos de advertencia verbal o conductual. Desde luego, pero es importante conocer los signos de advertencia y tenerlos presentes.

Mitos y realidades sobre el Suicidio:

Mito: Quienes hablan de suicidio, no tienen la intención de cometerlo.

Mito: Solo las personas con trastornos mentales son suicidas.

Mito: Quien haya sido suicida alguna vez, nunca dejará de serlo.

Mito: Hablar de suicidio es una mala idea y puede interpretarse como estímulo.

Mito: La mayoría de los suicidios suceden repentinamente, sin advertencia previa.

Mito: El suicida está decidido a morir.



Proyecto de interacción social: Servicio de orientación psicológica