



Title: Experiencia sobre el empleo de actividades para el desarrollo personal y ciencias duras, en los estudiantes de educación superior

Authors: HERNÁNDEZ-TINOCO, Araceli e MORÁN-SALAS, María Cristina

Editorial label ECORFAN: 607-8695
BECORFAN Control Number: 2020-05
BECORFAN Classification (2020): 111220-0005

Pages: 14
RNA: 03-2010-032610115700-14

ECORFAN-México, S.C.
143 – 50 Itzopan Street
La Florida, Ecatepec Municipality
Mexico State, 55120 Zipcode
Phone: +52 1 55 6159 2296
Skype: ecorfan-mexico.s.c.
E-mail: contacto@ecorfan.org
Facebook: ECORFAN-México S. C.
Twitter: @EcorfanC

www.ecorfan.org

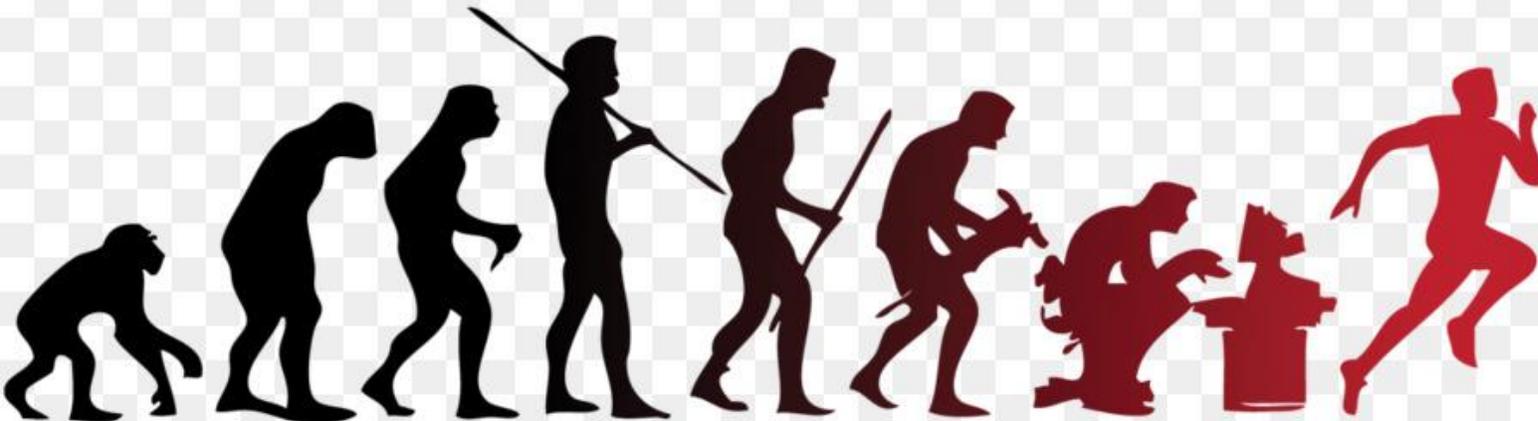
Holdings		
Mexico	Colombia	Guatemala
Bolivia	Cameroon	Democratic
Spain	El Salvador	Republic
Ecuador	Taiwan	of Congo
Peru	Paraguay	Nicaragua

La educación cambia

El mundo cambia, la sociedad cambia, todo cambia.

Pensar local, actuar global.

Cambiamos la educación en función de las nuevas
necesidades personales.



EVOLUCIÓN

Conductista. Cumplir sin intención.

Científica disciplinar. Se aleja de la naturaleza y de su ser primario.

Acciones humanas. Atiende factores fisiológicos, biológicos y hereditarios.

Inteligencias: Espacial, musical, kinestésica, interpersonal, intrapersonal, lingüística, lógico matemática y naturista...

Apostamos al cambio

Abonando para el descubrimiento de lo que cada alumno desea y es capaz de hacer.



Desarrollo

Charlas cortas: Proceso del “despertar”

Dieta mental: Actividad en “whatsapp” para promover nuevos hábitos.

mensaje + actividad

diaria por 21 días

Charlas cortas

- Somos lo que pensamos
- A qué dedico mis pensamientos cada día
 - Diferencia entre SOY y estoy
- Lo que sucede fuera son nuestras interpretaciones
 - No juzgo no critico
 - Deseos
 - Destino y plan de vida
- Soy lo que puedo o soy lo que deseo
 - Disfruta el camino no el destino
 - Aquí y ahora
 - Más sorpresa menos expectativa
 - Un día a la vez
- Puedo ver las cosas de otra forma



Diferencia entre soy y estoy

Soy: mexicana, soy mujer, soy terrícola...

Estoy: embarazada, enferma, cansada...



¡Hacernos conscientes de las palabras que decimos todos los días ayudará en gran medida a construir a la persona que deseamos llegar a ser!

Estudiar

No debe ser un sacrificio o un esfuerzo.
Es una decisión que uno asume y **vive**.

Vivir \neq Sufrir

La VIDA son Decisiones y consecuencias.

¿Quién dijo que no podíamos disfrutarlas?



Dieta mental

Dieta, en alimentación son todos aquellos alimentos que forman parte de nuestra vida habitual, no es una “restricción”.

Alimento, es todo aquello que dejamos entrar en nuestras vidas de forma voluntaria.

Programa de dieta

Día UNO **No tenemos pensamientos neutros**

Día DOS **Emociones y enfermedad**

Día TRES **Imaginación**

Día CUATRO **Imaginación y deseo**

Día CINCO **Lo que piensas determina el carácter de la vida**

Día SEIS **Somos lo que pensamos**

Día SIETE **Realidad y percepción**

Día OCHO **Causa y efecto**

Día NUEVE **No hago juicios**

Día DIEZ **Anticipa**

Día ONCE **Solamente lo bueno**

Día DOCE **Vigila tus conversaciones internas**

Día TRECE **Agradece**

Día CATORCE **Arrepiéntete**

Día QUINCE **Elige**

Día DIECISEIS **Muévete**

Día DIECISIETE **Revisa**

Día DIECIOCHO **Vive en el final**

Día DIECINUEVE **Medita**

Día VEINTE **Asume**

Día VEINTIUNO **Persiste, no desesperes**

Día SEIS

Somos lo que pensamos

Entendidos en que “somos lo que pensamos” y en que ya comenzamos a hacer nuestras primeras indagaciones en busca de nuestro ser interior.

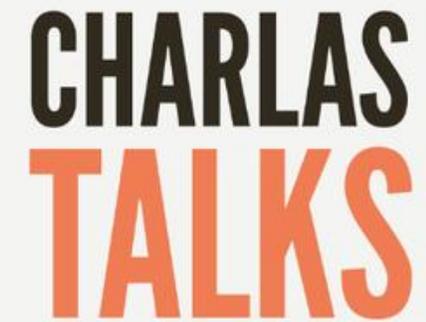
Detectamos que lo que nos molesta en el exterior en realidad son nuestros propios recurrentes y frecuentes pensamientos...entonces, cambiémoslos en función de la experiencia que deseamos vivir. Si quieres manzanas siembra manzanas. Si deseamos una vida feliz y tranquila comencemos a pensar en paz, tranquilidad y pensamientos a fines. Si queremos éxito en nuestro trabajo pensemos en relaciones agradables en nuestro trabajo, con pensar me refiero a imaginar. Imagina las situaciones como quieras que fueran. Frecuentemente, tantas veces como puedas, un par de minutos apacientate, retráete de lo que hacer e imagina. Imagina escenas agradables, lo que quieras vivir. Recuerda las agradables. Deja de darle vueltas a las indeseables...deja de “rumiar” pensamientos desagradables.

Ejercicio del día de HOY

Durante el día, tantas veces puedas, detente, relájate y repite: SOY feliz, SOY paz, SOY éxito...todo aquello que desees reflejado en tu día. Siente la emoción relacionada a la característica que repites, respira tranquilo, profundo...al terminar dí “ gracias que se me ha concedido”. Por la noche revisa tu día y cuando detectes situaciones, pensamientos o eventos que no te hayan agradado. Reconstrúyelos como quisieras que hubieran transcurrido, agradece y vete a dormir.

Resultados

Charlas breves	2019 A	2019 B
Les gustó la estrategia	70% SI	75% SI
¿Habían reflexionado antes en esto?	49% NO	54% NO
Actividad inútil	2 alumnos	2 alumnos
¿Crees necesario que se incluyan este tipo de actividades en clase?	70% SI	72% SI
Sienten que les ayudó. Mejóro su vida. Los desestresó. Los ayudó a entender.		



CHARLAS
TALKS

The logo consists of the word "CHARLAS" in a bold, black, sans-serif font, positioned above the word "TALKS" in a bold, orange, sans-serif font. The text is centered within a light gray rectangular background.

Resultados

Dieta mental	2019 A	2019 B
Se incluyeron	62 %	64 %
Olvidaron hacerlo	10 alumnos	6 alumnos
Decidieron no tomarlo	10 alumnos	9 alumnos
Les gustó	60 %	80 %
Mejóro su vida Los ayudó a entender Les dió seguridad Les dió herramientas		



Conclusiones

- Más del 50% de ambos grupos percibieron como positivo y útiles las reflexiones.
- **Se percibió cambio actitudinal en el grupo durante el trabajo en el aula y en las relaciones entre ellos durante las actividades.**
 - Por lo menos la mitad de ambos grupos mencionan que nunca antes habían reflexionado en sus pensamientos y en qué los invierten.
- **Más del 50% de ambos grupos se anotaron y participaron en la dieta mental compartida por el “Whatsapp”.**
- Entre las menciones de los alumnos, las que más destacan por frecuencia están que: mejoraron su vida, les dio seguridad y les aportó herramientas personales.

Recomendaciones

Los tiempos que se comparten con los alumnos son muy importantes, para ellos y para nosotros.

Se tiene una relación temporal con ellos, muy cercana, de la que no somos conscientes, solo cumplimos.

El docente generalmente no se permite disfrutar de la actividad de enseñar y de aprender de cada uno de los alumnos, ya sea dentro o fuera del aula.

Además, los alumnos se forman y disfrutan “asistir a la escuela” a nuestras clases de ciencias duras.

¡Disfruten sus clases!



ECORFAN®

© ECORFAN-Mexico, S.C.

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. BECORFAN is part of the media of ECORFAN-Mexico, S.C., E: 94-443.F: 008- (www.ecorfan.org/ booklets)