
R2-DO0203 P1

Orientación ao estudantado

Informe final de avaliación do PAT

Curso 2018 – 2019

Aprobado en Comisión de Garantía Interna de Calidade o 19/11/2019

Vigo, a 22 de novembro de 2019

Guillermo García Lomba
Coordinador de Calidade

ÍNDICE

I. Equipo de coordinación e titorización	3
II. Actividades de orientación	5
III. Datos iniciais do alumnado de novo ingreso	10
IV. Actividades do MEET	17
V. Actividades do PAT dos Graos.....	77
VI. Actividades do PAT dos Másters.....	79

I.- Equipo de coordinación e titorización

Curso 2018-19

Listaxe de titores e mentores - curso 2018/2019

Equipo de coordinación de PAT & MEET		
D211. EE de Telecomunicación	Eduardo Liz Marzán	
M002. EE Minas e Enerxía	Itziar Goicoechea Castaño	eme.meet@uvigo.es
M010. EE Minas e Enerxía	Ángeles Saavedra González	
Alumnado-mentores/as de MEET para 1º grao en ERME e en EE		
Delegación de Alumnado da emE	Álvaro Pérez Azcárraga	alvaro.perez.azcarraga@gmail.com
	Carmen Filgueira Sánchez	carviascon@hotmail.com
	Daniel Pernas Rodríguez	danielpernasrodriguez@gmail.com
	Hugo Fernández Oliveira	hugo.oliveira.4@hotmail.com
	Juan Jesús Rico Fuentes	ricofuentesjuanjesus@gmail.com
	Laura Andrés Herguedas	lauraandher@gmail.com
	Nuria Antonio Fontán	nuria.naf96@gmail.com
	Santiago Domínguez Blanco	dominguezblanco.santiago@gmail.com
	Víctor Manuel Reza Villanueva	vreza@alumnos.uvigo.es
	Alejandro Casal Barreiro	alexandrocb2013@gmail.com
Titora de PAT para 2º, 3º e 4º grao en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos		
M120. EE Minas e Enerxía	María Araújo Fernández	maraujo@uvigo.es
Titor de PAT para 2º, 3º e 4º grao en Enxeñaría da Enerxía		
Máquinas e motores térmicos nº 120 ETSE Industriais	David Patiño Vilas	patinho@uvigo.es
Titora de PAT para o Mestrado en Enxeñaría de Minas		
M118. EE Minas e Enerxía	Teresa Rivas Brea	trivas@uvigo.es
Titor de PAT do Mestrado en Xeoinformática		
M127. EE Minas e Enerxía	Pedro Arias Sánchez	parias@uvigo.es

II.- Actividades de orientación

Curso 2018-19

Recóllense a continuación as actividades informativas e formativas realizadas durante o curso 2018-19 na Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía.

Estas actividades son de centro e están dirixidas principalmente ao alumnado da Escola.

➤ Actividades informativas

ACTIVIDADES	A QUEN VAI DIRIXIDO	DATA
<i>Acto de benvida</i>	<i>Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía</i>	<i>7 de setembro e 15 de outubro de 2018</i>
<i>Presentación do Centro de Linguas</i>	<i>Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía</i>	<i>7 de setembro de 2018</i>
<i>Curso de Iniciación ao emprego do Catálogo e Bases de datos da Biblioteca</i>	<i>Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía</i>	<i>11 e 12 de setembro de 2018</i>
<i>Presentación Servizos da Área de Benestar, Saúde e Deporte</i>	<i>Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía</i>	<i>26 de setembro de 2018</i>
<i>Presentación Sección de Información ao Estudante (SIE) e Gabinete Psicopedagóxico</i>	<i>Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía</i>	<i>26 de setembro de 2018</i>
<i>Presentación Unidade de Igualdade</i>	<i>Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía</i>	<i>26 de setembro de 2018</i>
<i>Sesión de presentación e benvida</i>	<i>Alumnado de novo ingreso do Mestrado Universitario en Enxeñaría de Minas</i>	<i>17 de setembro de 2018</i>
<i>Inauguración da Colección de Minerais "Manuel de Sas de la Encina"</i>	<i>Alumnado do Máster en Enxeñaría de Minas e graos de ERME e EE</i>	<i>4 de decembro de 2018</i>

<i>Entrega do Premio ao Mellor Expediente do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas do curso 2017/18, premio concedido polo COIMNE</i>	<i>Alumnado do Máster en Enxeñaría de Minas e graos de ERME e EE</i>	<i>5 de decembro de 2018</i>
<i>Entrega dos Premios do II Concurso de Fotografía ENFOCA.RME, premios financiados pola Cámara Oficial de Minería de Galicia</i>	<i>Alumnado do Máster en Enxeñaría de Minas e graos de ERME e EE</i>	<i>5 de decembro de 2018</i>
<i>Charla informativa sobre Tramitación do TFG</i>	<i>Alumnado de cuarto dos graos de EE e ERME e demais persoas interesadas</i>	<i>18 de febreiro de 2019</i>
<i>Entrega dos Premios e exposición das fotos do I Concurso de Fotografía MULLER.RME, concibido co obxectivo de facer visible, a través da fotografía, a participación das mulleres en actividades relacionadas coa profesión de enxeñaría de minas e enerxía</i>	<i>Alumnado do Máster en Enxeñaría de Minas e graos de ERME e EE e demais persoas interesadas</i>	<i>8 de marzo de 2019</i>
<i>Sesión Informativa sobre o Máster Universitario en Enxeñaría de Minas pola Universidade de Vigo</i>	<i>Alumnado de terceiro e cuarto dos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía e outras persoas interesadas</i>	<i>9 de abril e 27 de xuño de 2019</i>
<i>Sesión informativa sobre curso de formación de mentores MEET-UVigo</i>	<i>Alumnado dos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía e outras persoas interesadas</i>	<i>24 de abril de 2019</i>
<i>Charla informativa intensificacións ERME</i>	<i>Alumnado de segundo do grao de ERME e demais persoas interesadas</i>	<i>27 de xuño de 2019</i>
<i>Charla informativa intensificacións EE</i>	<i>Alumnado de terceiro do grao de EE e demais persoas interesadas</i>	<i>18 de setembro de 2019</i>

➤ Actividades formativas

ACTIVIDADES	DATA
<i>Curso "In-Fórmate coa Biblio!"</i>	<i>Do 1 de outubro ao 2 de novembro de 2018, e do 4 de febreiro ao 4 de marzo de 2019</i>
<i>Curso de Iniciación ás instalacións xeotérmicas de climatización con BC. En colaboración con ACLUXEGA</i>	<i>5 e 6 de outubro de 2018</i>
<i>Curso Básico de Ciencia y Tecnología Nuclear impartido por Jóvenes Nucleares (JJNN) e a comisión da Sociedad Nuclear Española (SNE)</i>	<i>26 de setembro de 2019</i>
<i>Conferencia: "A enerxía do futuro: tecnoloxía, sustentabilidade e competitividade", impartida por Rocío Prieto González, Enxeñeira de Minas. Subdirectora de Gas Natural na Dirección de Enerxía da Comisión Nacional dos Mercados e a Competencia. Líder do grupo europeo de GNL do CEER</i>	<i>5 de decembro 2018</i>
<i>Conferencia: "Saídas profesionais no ámbito da Enxeñaría de Minas", impartida por Juan José Iglesias, Decano Delegado en Galicia do Colexio Oficial de Enxeñeiros de Minas do NO</i>	<i>5 de decembro 2018</i>
<i>Sesión de supervisión do MEET na Escola, levada a cabo por Da. Carmen Vázquez de Prada</i>	<i>29 de xaneiro de 2019</i>
<i>Conferencia MEET-UVigo: "A miña experiencia como mineiro espacial", impartida por Denis Barros Caballero</i>	<i>30 de xaneiro de 2019</i>
<i>Sesión informativa y formativa TFM. Máster Universitario en Enxeñaría de Minas</i>	<i>31 de xaneiro de 2019</i>
<i>Conferencia: "Nanotecnoloxía de salón: Un dos interferómetros máis sinxelos do mundo", impartida por Benito Vázquez</i>	<i>13 de febreiro de 2019</i>
<i>Conferencia: "Novedades y Tendencias en Robótica Industrial y no Industrial", impartida por Ignacio Armesto</i>	<i>20 de febreiro de 2019</i>

<i>Curso de MATLAB, dirixido dirixido aos estudantes do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas (MUEM).</i>	<i>5, 6 e 12 de marzo de 2019</i>
<i>Foro Tecnolóxico de Emprego</i>	<i>13, 14 e 15 de marzo de 2019</i>
<i>Charla sobre as saídas profesionais e a profesión regulada da enxeñaría de minas, impartida por Juan José Fernández, Decano do "Colegio Oficial de Ingenieros de Minas del NO"</i>	<i>14 de marzo de 2019</i>
<i>Xornadas SIKA</i>	<i>28 e 29 de marzo de 2019</i>
<i>Conferencia: "Sostenibilidad en el sector de los áridos: Oportunidades de mejora", impartida por Luisa Álvarez Zaragorza</i>	<i>10 de abril de 2019</i>
<i>Conferencia: "Estudio del riesgo de desprendimiento en Chandebrito", impartida por Leandro Algiano</i>	<i>20 de abril de 2019</i>
<i>Charla sobre as oposicións para acceder ao corpo de Enxeñeiros/as de Minas do Estado e a actividade dos enxeñeiros/as de minas na Función Pública, impartida por Adrián Porto, egresado do centro</i>	<i>24 de abril de 2019</i>
<i>Viaxe de estudos para o alumnado de 2º curso Máster Universitario en Enxeñaría de Minas</i>	<i>Do 19 ao 24 de maio de 2019</i>
<i>Viaxe de estudos para o alumnado de 3º e 4º cursos dos Graos en Enxeñaría da Enerxía e o Enxeñaría dos Recursos Míneiros e Enerxéticos</i>	<i>3 ao 5 de xuño de 2019</i>

III.- Datos iniciais do alumnado de novo ingreso

Informe de resultados da enquisa de datos iniciais realizada ao
alumnado de novo ingreso

Curso 2018-19

(acto de benvida: 7 de setembro e 15 de outubro de 2018)

1. Introducción.

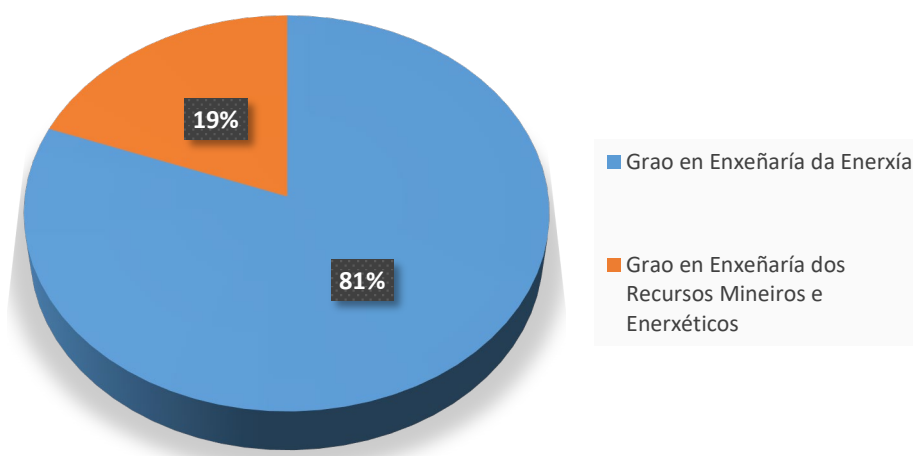
Os días 7 de setembro de 2018 e 15 de outubro, e dentro do acto de benvida ao alumnado de novo ingreso da Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía, solicitouse ao alumnado asistente que cubrise unha ficha de datos iniciais. A devandita ficha facilitouse a través dun formulario *online* que foi cuberto durante o transcurso do acto de benvida, obténdose un total de 31 respostas (26 respostas no acto do 7 de setembro e 5 no do 15 de outubro). O listado das preguntas achégase no Anexo I do presente informe.

2. Resumo das respostas obtidas

Deseguido detállanse os resultados obtidos para cada unha das preguntas do cuestionario.

2.1 Titulación

Do total do 26 alumnos/as que cubriron o formulario, 6 (19%) están matriculados/as no Grao de ERME e 25 (81%) no grao de EE.



2.2 Motivación para a elección da titulación

Ao ser esta unha pregunta de resposta aberta, as motivacións sinaladas son diversas. Destacan as seguintes:

- Interese por as enerxías en xeral e polas renovables en particular: Doce respostas (38,7%) entre o alumnado participante: once (44%) do alumnado do grao en EE e unha (16,7%) do grao en ERME.
- Gústame o plan de estudos / É o que me gusta: Cinco respostas (16,1%) entre o alumnado participante: catro (16%) do alumnado do grao en EE e unha (16,7%) do grao en ERME.

- Posibilidades de encontrar un traballo: Catro persoas (12,9%): dúas (8%) do alumnado do grao en EE e outras dous (33,3%) do grao en ERME.
- Complemento a miña formación actual: Dúas persoas (6,5%) do alumnado participante. Neste caso as dúas matriculadas no grao en EE (8%).

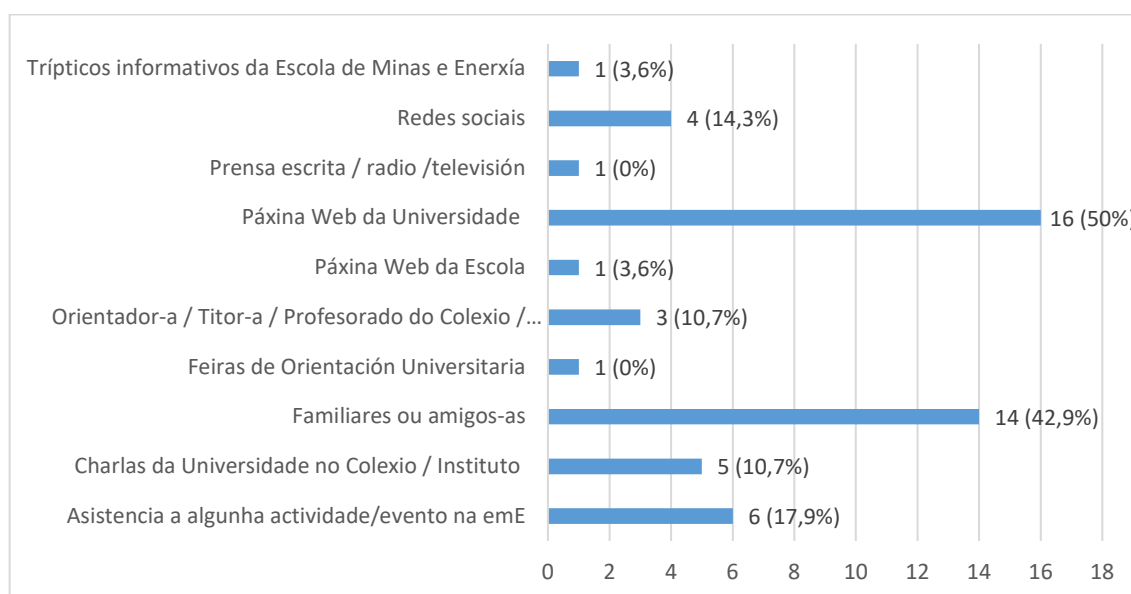
2.3 Relacionado coa titulación, en que che gustaría traballar?

Diferenciando por titulación, dos matriculados/as no grao en enxeñaría da enerxía a dez (40%) gustaríalle traballar en diferentes aspectos relacionados coas enerxías renovables, e a tres (12%) gustaríalle facer traballos de investigación ou I+D.

Entre os matriculados/as no grao en enxeñaría dos recursos mineiros e enerxéticos, unha persoa (16,7%) sinala a súa preferencia por temas de materiais e enerxía, outra (16,7%) algún tipo de investigación e outra (16,7%) en obra civil.

2.4 Sinala por medio de quen ou de que coñeches a titulación

Tal como se mostra na seguinte gráfica, os medios mais habituais mediante os cales o alumnado coñeceu a titulación foron a páxina web da Universidade de Vigo e por referencias de familiares ou amigos-as.



Ante a pregunta “Asistencia a algunha actividade / visita ao centro. Cales?” tres alumnos/as (9,7%) recordan ter visitado o centro co seu instituto, dous (6,5%) fixeron no centro o curso de

climatización con bomba de calor xeotérmica organizado por Acluxega, e dúas persoas (6,5%) visitaron o centro pola Olimpíada de Xeoloxía.

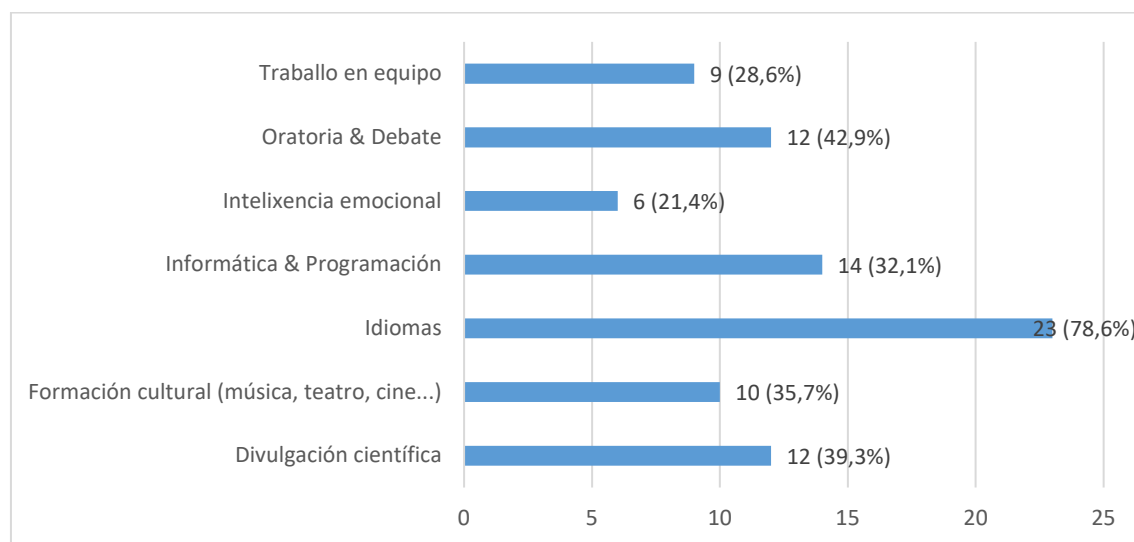
É significativo destacar que a pregunta, incluída neste apartado, “*Feiras de Orientación Universitaria. Cales?*” so hai unha resposta na que se especifica “*Unha que se realizou no auditorio Mar de Vigo*” Na pregunta “*Outros. Cales?*” recolléronse tan so dúas respostas: “*Nas xornadas da III GALICIAN OFFSHORE INTERNATIONAL HUB*” e por “*unha chica do LERD*”.

2.5 Cales foron as túas opcións de matrícula na Universidade de Vigo?

Esta pregunta era de resposta aberta, así que as opcións son novamente diversas. Aínda así, as titulacións mencionadas son sempre enxeñarías, agás nun caso no que se indica matemáticas ou física.

2.6 Gustaríache ampliar a túa formación? En que temas estás interesado/a?

As opcións marcadas resúmense no seguinte gráfico:



A maiores, na pregunta “*En que outros temas estás interesado/a?*” as persoas enquisadas amosan interese polo medio ambiente e ecoloxismo (catro casos) e deportes (tres casos).

Anexo III-A

Ficha de datos iniciais do alumnado

PLAN DE ACCIÓN TITORIAL

Titulación	☐ Grao en Enxeñaría da Enerxía ☐ Grao en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos	
Motivación para a elección da titulación		
Relacionado coa titulación, en que che gustaría traballar?		
Sinala por medio de quen ou de que coñeciches a titulación		
Familiares ou amigos-as		
Páxina Web da Universidade		
Páxina Web da Escola		
Prensa escrita / radio / televisión		
Redes sociais		
Orientador-a / Titor-a / Profesorado do Colexio / Instituto		
Charlas da Universidade no Colexio / Instituto		
Trípticos informativos da Escola de Minas e Enerxía		
Asistencia a algunha actividade/evento na Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía ou visita ao centro		
Feiras de Orientación Universitaria		
Asistencia a algunha actividade / visita. Cales?		
Feiras de Orientación Universitaria. Cales?		
Outros. Cales?		

Cales foron as túas opcións de matrícula na Universidade de Vigo?	
1ª Opción	
2ª Opción	
3ª Opción	
Gustaríache ampliar a túa formación? En que temas estás interesado-a?	
Idiomas	
Informática & Programación	
Oratoria & Debate	
Traballo en equipo	
Intelixencia emocional	
Formación cultural (música, teatro, cine...)	
Divulgación científica	
Outros. Cales?	

IV.- Actividades do MEET

Actividade dirixida ao alumnado de novo ingreso e levada a cabo polo equipo de mentorización da emE

Curso 2018-19

MEET-UVigo, modelo tutorial baseado na mentoría

Tal como se especifica na web do MEET-UVigo:

<https://www.uvigo.gal/estudar/organizacion-academica/plans-accion-tutorial/meet-uvigo-modelo-tutorial-baseado-mentoría>

O MEET-UVigo consiste en que alumnado dos últimos anos dos centros exerza de mentor/a do alumnado de primeiro curso.

Neste momento están participando sete titulacións:

- Tecnoloxías da Telecomunicación
- Linguas Estranxeiras
- Recursos Mineiros e Enerxéticos
- Enerxía
- Química
- Economía
- Ciencias do Mar.

A coordinación xeral do plan de mentorización da Universidade de Vigo MEET-UVigo lévase a cabo desde a Área de Formación e Innovación Educativa, a cal asume as seguintes tarefas:

- ✓ Planificación da formación dos mentores/as
- ✓ Organización das sesións de supervisión
- ✓ Elaboración do caderno de actividades do equipo de mentores/as
- ✓ Recollida de evidencias elaboradas polos mentores/as.

Na Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía, o equipo de coordinación do MEET-emE encárgase de:

- ✓ A selección de mentores/as dentro do alumnado da Escola
- ✓ Organización dos grupos de *mentees* e asignación a mentores/as
- ✓ Planificación das reunións mentor/a-*mentees*
- ✓ Preparación, xunto cos mentores/as, dos contidos de cada reunión
- ✓ Seguimento das incidencias dentro da programación establecida.

O primeiro curso

O estudantado de primeiro curso está inmerso nun proceso de transición chave, o paso do ensino secundario á superior. O cambio supón a aparición de diferentes dificultades que poden ter consecuencias imprevisibles que poden provocar o abandono dos estudos. Entre as necesidades que atopa o alumnado de primeiro curso están o descoñecemento das esixencias que formula a universidade, o desenvolvemento non adecuado das aptitudes específicas respecto ao tipo de titulación cursada, adiamento continuo de responsabilidades ou a desaparición do control tutelar do profesorado da educación secundaria.

O estudantado mentorizado comprométese a asistir ás reunións e a participar activamente no proceso de mentorización.

Equipo de mentorización da emE

No curso 2018-19 o equipo de mentorización da Escola estivo formado por un total de tres profesores/as e dez alumnos/as

Profesorado (coordinación)	Alumnado (mentores/as)
Ángeles Saavedra González	Alejandro Casal Barreiro
Itziar Goicoechea Castaño	Álvaro Pérez Azcárraga
Eduardo Liz Marzán	Carmen Filgueira Sánchez
	Daniel Pernas Rodríguez
	Hugo Fernández Oliveira
	Juan Jesús Rico Fuentes
	Laura Andrés Herguedas
	Nuria Antonio Fontán
	Santiago Domínguez Blanco
	Víctor Manuel Reza Villanueva

Formación do alumnado participante no equipo de mentorización

Para poder desenvolver a labor de mentorización, os e as estudantes mentores reciben unha formación intensiva en competencias transversais. A persoa estudante que queira ser mentora ten que recibir unha formación de 66 horas repartidas entre 54 horas nos meses de maio, xuño e setembro mais 12 horas ao longo do curso. Esta formación está orientada ás competencias transversais de traballo en equipo, comunicación, intelixencia emocional e social, liderado, organización e xestión do tempo.

Ao longo do curso terá que prepararse, xunto co profesorado do equipo, oito reunións sobre diferentes temáticas para traballar co alumnado de novo ingreso e asistir ás reunións de supervisión.

Coa adquisición e posta en práctica destas competencias, o alumnado mentor mellorará a súa inserción no mercado laboral. O alumnado mentorizado pasa a ter un papel activo e responsable na súa propia aprendizaxe e na súa vida.

A continuación detállase o calendario de formación recibida polo estudantado durante os meses de maio, xuño e setembro:

Grupos de formación

Grupo 1: EE Telecomunicacións e F Filoloxía e Tradución

Grupo 2: EE Minas e Enerxía e FCC Económicas e Empresariais

Grupo 3: F Química e F CC do Mar

Curso de formación de persoas mentoras

Maio-Xuño (27 horas)

Horario: 9:00 a 13:30

	luns 28 Maio 2018	martes 29 Maio 2018	mércores 30 Maio 2018	xoves 31 Maio 2018	venres 01 Xuño 2018
Grupo 1	Presentación e Autocoñecemento	Intelixencia Emocional	Xestión Emocional	Motivación	Intelixencia Social
	luns 04 Xuño 2018	martes 05 Xuño 2018	mércores 06 Xuño 2018	xoves 07 Xuño 2018	venres 08 Xuño 2018
Grupo 1	Traballo en Equipo e Liderado				
Grupo 2	Presentación e Autocoñecemento	Intelixencia Emocional	Xestión Emocional	Motivación	Intelixencia Social
Grupo 3					Presentación e Autocoñecemento
	luns 11 Xuño 2018	martes 12 Xuño 2018	mércores 13 Xuño 2018	xoves 14 Xuño 2018	venres 15 Xuño 2018
Grupo 2	Traballo en Equipo e Liderado				
Grupo 3	Intelixencia Emocional	Xestión Emocional	Motivación	Intelixencia Social	Traballo en Equipo e Liderado

Setembro (27 horas)

Horario: 15:00 a 19:30

	luns 03 Setembro 2018	martes 04 Setembro 2018	mércores 05 Setembro 2018	xoves 06 Setembro 2018	venres 07 Setembro 2018
Grupo 1	Comunicación I	Comunicación II	Xestión do Tempo e Estudo I	Xestión do Tempo e Estudo II	Mentoría I
Grupo 2	Comunicación I	Comunicación II	Xestión do Tempo e Estudo I	Xestión do Tempo e Estudo II	Mentoría I
Grupo 3	Comunicación I	Comunicación II	Xestión do Tempo e Estudo I	Xestión do Tempo e Estudo II	Mentoría I

	luns 10 Setembro 2018
Grupo 1	Mentoría II
Grupo 2	Mentoría II
Grupo 3	Mentoría II

Accións desenvolvidas polo equipo de mentorización

O último día de formación, o alumnado mentor recibe o Caderno do Mentor/a, onde se lle especifica as actividades a desenvolver durante o curso 2018-19 con alumnado de novo ingreso (Anexo I).

Reunións mentor/a-mentees

Seguindo a programación do MEET-UVigo da Universidade de Vigo, o equipo de mentorización organizou e realizou reunións de seguimento cos *mentees* seguindo as indicacións do seu Caderno do Mentor/a. A continuación detállanse a datas das reunións, así como un breve resumo dos seus contidos.

Calendario dos procesos de mentoría 2018-19

Primeiro cuadrimestre			
1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión
19 setembro	10 outubro	14 novembro	12 decembro
Presentación. Coñecémonos e presentamos o proceso. Xérase contexto de confianza. Construción da relación. Contrato, compromisos e acordos.	Técnicas de estudo e xestión do tempo. Obxectivos. Plan de mellora.	Técnicas de estudo e xestión do tempo. Retroalimentación e plan de mellora. Compromiso de continuidade. Ata a cuarta sesión cambio persoal a través de implicación cos outros/as.	Autoconecemento e xestión emocional. Exames. Xestión do estrés.

Segundo cuadrimestre			
5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión
30 xaneiro	27 febreiro	27 marzo	8 maio
Motivación e autoestima. Revisión de obxectivos. Tolerancia á frustración.	Competencias e fortalezas: novos obxectivos. Incorporación de novos comportamentos.	Traballo en equipo. Sesión conxunta: mentores/as e <i>mentees</i> .	Peché de programa. Retroalimentación. Aprendizaxes.

Reunións de supervisións

Ademais das reunións mentor/a–mentees, o alumnado mentor debe asistir a tres reunións de supervisións, de catro horas de duración, no que comparten con mentores/as de outros centros as súas experiencias. Estas supervisións están dirixidas por persoal externo da universidades e é continuación da formación recibida nos meses de maio, xuño e setembro.

Calendario de supervisións 2018-19

1º supervisión	26 novembro
2ª supervisión	22 xaneiro
3ª supervisión	26 abril

Recollida de evidencias

Os mentores/as convocaron aos *mentees* a través de distintos medios: email, whatsapp. Tras cada unha das oito reunións celebradas cubriuse un acta que foi subida á telemateria do MEET-Uvigo (Anexo II). Esta telemateria está xestionada polo persoal da Área de Formación e Innovación Educativa e recolle a actividade desenvolvida por todos os equipos de mentorización da Universidade de Vigo

Os resultados máis significativos recollidos polo equipo da emE son os seguintes:

- Apréciase que descende o número de asistentes ao longo do curso.
- As persoas mentoras consideran que este Programa axudoulles tanto persoalmente como academicamente.
- A avaliación xeral do programa por parte do alumnado mentor é moi favorable.
- En canto á satisfacción das súas expectativas co programa destacan maioritariamente a formación, pero decaen as súas expectativas nas sesións de mentorización.

Non se inclúen os contidos das actas das reunións polas seguintes razóns:

- ✓ A xestión das actas está centralizada desde a Área de Formación e Innovación Educativa
- ✓ As actas recollen, en moitos casos, comentarios que o compromiso de confidencialidade establecido entre o mentor/a e os *mentees* non permite reproducir.

Conclusións

- Débese crear cultura do plan de mentorización. Este é un obxectivo aínda non acadado na nosa Escola.
- Os mentores/as séntense decepcionados pola escasa participación dos *mentees* despois do 1º cuatrimestre e co feito de non comunicar a súa falta de asistencia. Esta é unha situación que repítese todos os anos.
- Os mentores/as valoran moi positivamente a formación, a estrutura do programa e o apoio da organización.
- Os mentores/as valoran como moi positivamente a súa experiencia de formar parte do equipo de mentorización da emE e recomendarían ao 100% esta experiencia a resto do alumnado.

Anexo IV-A

Caderno do Mentor/a 2018-19

CADERNO DO MENTOR/A

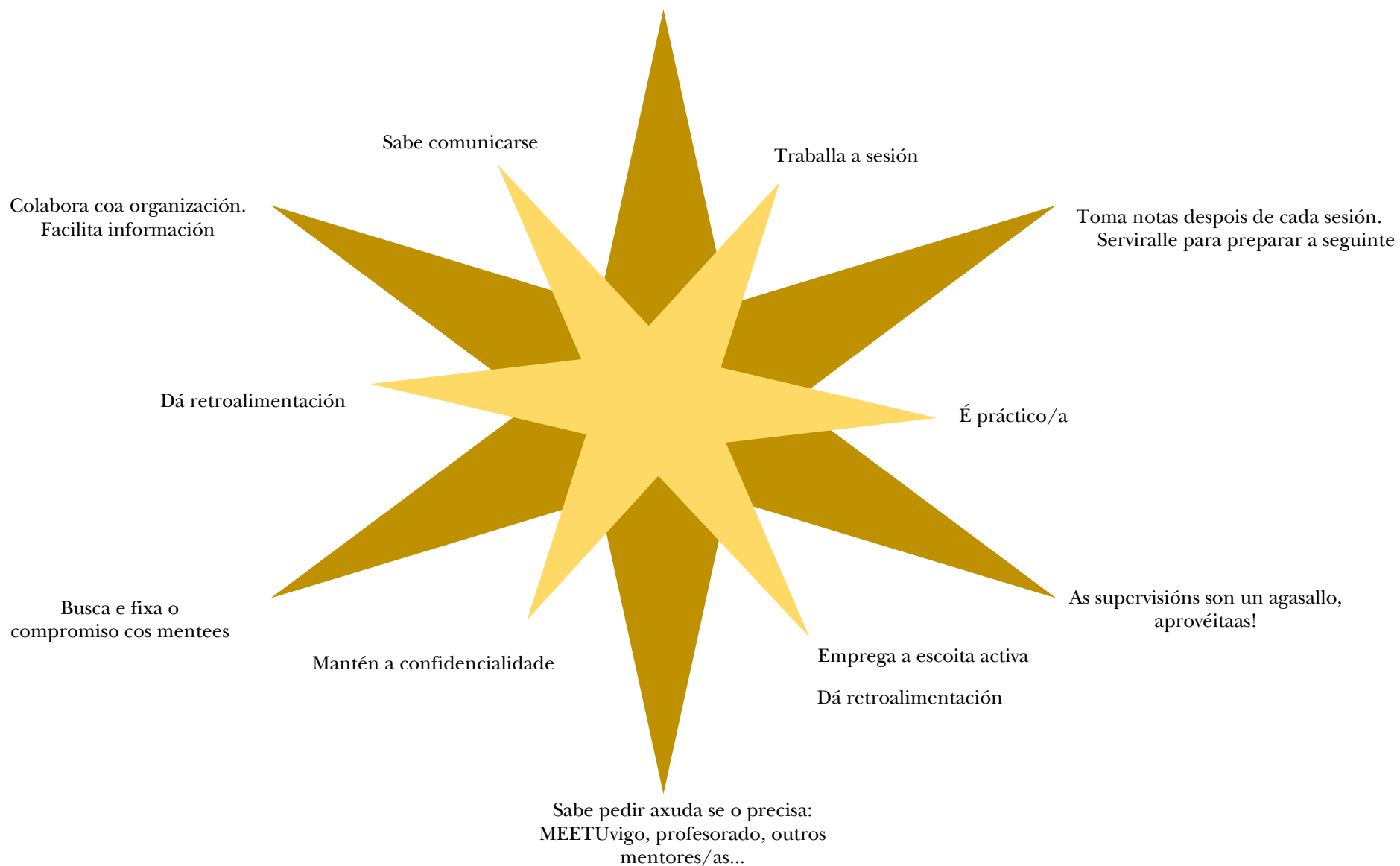
2018-19

CADERNO PARA OS MENTORES/AS

Introdución	1
1ª sesión. Presentación	4
2 e 3ª sesións. Técnicas de estudo e xestión do tempo	8
4ª sesión. Intelixencia emocional, autocoñecemento e xestión emocional.....	16
5ª sesión. Motivación e autoestima.....	32
6ª sesión. Fortalezas e comunicación	35
7ª sesión. Traballando en equipo e liderado	41
8ª sesión. Peche	44

Instrucións para o uso e aproveitamento do caderno

- Este caderno é unha ferramenta para os procesos de mentoría.
- Lembra que como mentor/a é o líder/esa dos procesos.
- Lembra, tamén, que é imprescindible preparar as sesións.
- Deberás respectar os temas para traballar en cada sesión, mantendo a súa orde e o seu contido. Aínda que, tamén podes compaxinar estes contidos e ser flexible á demanda do alumnado *mentee* en cada sesión.
- As dinámicas deste caderno pretenden facilitarte o traballo dos contidos. Para cada sesión dispós de varias alternativas para traballar.
- Escolle a que che resulte máis amena, fácil e acorde co teu estilo persoal e as necesidades do teu alumnado. Non hai unha mellor que outra. Todas pretenden traballar os contidos e, o máis importante, convidan á reflexión deles.
- Atrévete a desenvolver ti mesmo/a dinámicas propias, podes tamén adaptar algunhas destas.



Inicio da relación: establécense as bases

- Presentación. Coñecémonos.
- Primeiras impresión: como veñen os alumnos/as *mentees*.
- Confirmar que se entenderon as bases e funcionamento do programa.
- Explicación do proceso de mentoría e das sesións. Explicación das regras de traballo en común, lembrar os compromisos das sesións, de comunicación de incidencias, formas de contacto etc.
- Entrégase o test de técnicas de estudo.
- Documento: acordo de confidencialidade.

PRESENTACIÓN CRUZADA

Obxectivo	Facilitar a todas as persoas participantes a súa presentación.
Material	Dúas pelotas ou bolas de papel.
Duración	15 minutos + 1 minuto extra por cada participante.
Instrucións	Dar tempo ás persoas participantes para que conversen e se coñezan. Establecer como obxectivo, descubrir, polo menos, tres cousas sobre as demais persoas. Finalizado o tempo (10 min), o instrutor/a pasa cada pelota a unha persoa. E, contando tres cousas sobre ela. Ambas persoas, a que presenta e a presentada, volverán a lanzar a pelota a outras dúas persoas. Ao final do exercicio todas as persoas terán que ser presentadas por outra persoa.
Reflexión	A miúdo preséntannos a persoas e esquecemos os seus nomes. Coñecerse implica interesarse polas demais persoas e prestar atención aos seus gustos, intereses, afeccións etc.
Competencias a traballar	Intelixencia social, capacidade de comunicación interpersoal. Escoita activa.

PERFIL DE APRENDIZAXE. TÉCNICAS DE ESTUDO

Obxectivo	Xerar un perfil de avaliación inicial referente aos factores de aprendizaxe de cada estudante.
Material	Test de avaliación inicial (autocorrixible).
Duración	40 minutos.
Instrucións	Na primeira sesión entregóuselles o test a cada persoa que debe responder con sinceridade e, realizar a autoavaliación. Lémbrales que non hai respostas correctas que o test serve para facer unha análise de situación. Dedicamos 20 minutos á posta en común de resultados e outros 20 ás accións.
Reflexión	É importante recalcar que o obxectivo da actividade non remata con realizar o test, senón que o fundamental reside en facer unha reflexión de cada alumno/a co seu mentor/a sobre aqueles factores de aprendizaxe nos que ten máis dominancia e nos que menos, para, desde aí, afondar máis en cada un dos factores e nas orientacións para potenciar a súa eficacia. ▪ En que medida correspóndense os teus resultados coa crenza que tes dos teus hábitos de estudo? ▪ Como os factores que tes máis febles poden repercutir na túa nova etapa académica? Como te poden axudar os factores que puntuaron mellor? ▪ Que cambios podes empezar a facer no teu día a día para mellorar? ▪ Que é o primeiro que vas facer no teu plan de acción? En que factores vaste centrar?
Competencias a traballar	Identificar o perfil de aprendizaxe e reflexionar sobre o propio método de estudo e optimizalo.

USO DO MEU TEMPO

Obxectivo	Identificar e tomar conciencia das áreas de mellora do alumno/a na súa xestión diaria persoal e académica do tempo. Identificar ladróns de tempo.
Material	Caderno. Uso do meu tempo.
Duración	40 minutos.
Instrucións	No caderno aparecen catro tarefas, a dinámica pódese realizar con todas ou con algunha das tarefas independentemente. Imos formulando cada actividade e facendo reflexión sobre ela. Repartimos o tempo dependendo das actividades que fagamos. Podemos formularlle que realicen algunha na casa.
Reflexión	Coas actividades que se propoñen na dinámica trátase de que o alumnado <i>mentee</i> comparta unha reflexión sobre a importancia de facernos conscientes de como empregamos o noso tempo, cales son os ladróns de tempo e como podemos aproveitalo mellor. Unha vez identificados é necesario que se pase á acción. Que vas facer? Que hábitos tes que cambiar?... Na sesión deberíamos asegurarnos que establecen accións de mellora que se comentarán na seguinte sesión.
Competencias a traballar	Toma conciencia individual, aprendizaxe social, xestión de prioridades e comunicación.

Tarefas a desenvolver co alumnado:

1. Uso do meu tempo I

1. A partir da matriz da xestión do tempo reflexiona respecto:

- A que dedicas a maior parte do teu tempo?
- Importante e urxente?
- Importante e non urxente?
- Non urxente e importante?
- Nin urxente nin importante?

2. Define dúas posibles accións a poñer en marcha para mellorar a túa distribución e xestión do tempo (na sesión cos mentores/as pódeseles pedir que compartan os seus resultados e accións individuais para enriquecelas coas aportacións do grupo).

2. Uso do meu tempo II

1. Especifica tres ou catro logros ou metas que queres conseguir a curto prazo, a medio prazo. Separa deses obxectivos:

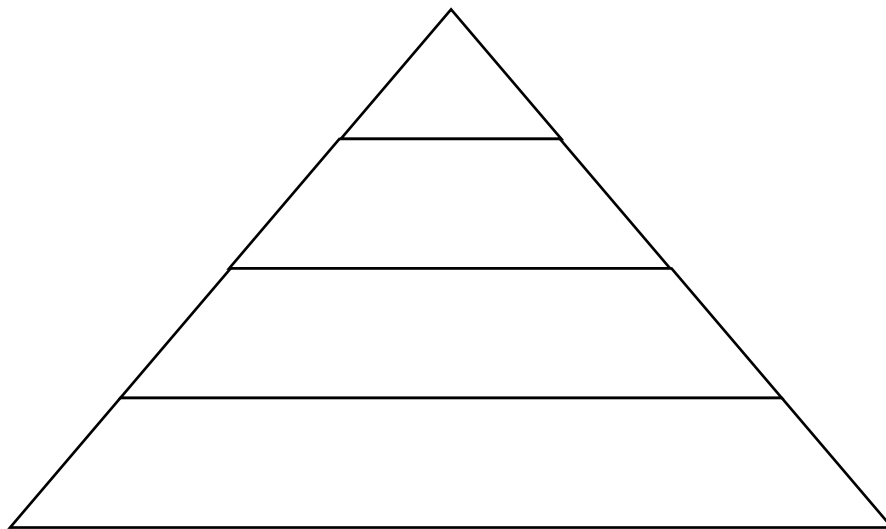
- Os que necesitan investimento de tempo.
- Os que require investimento de diñeiro.
- Os que necesitan de investimentos de ambos recursos.

(Na sesión pedímoslles ao alumnado *mentee* que comparta as súas reflexións e entre todo o alumnado que axuden a clasificar os obxectivos.

3. Detectar de forma precisa as actividades realizadas nun día normal, na xornada académica

1. Separar esas actividades en catro grupos:
 - As que consideras que son urxentes.
 - As que consideras que son importantes.
 - As que consideras que nin son urxentes nin importantes.
 - As que consideras que son urxentes e importantes.
2. Das catro actividades que acabas de enumerar, especifica as tarefas nas que soes investir o teu tempo. A continuación a que ocupa o segundo, terceiro e cuarto lugar.
3. Das catro actividades que acabas de identificar, determina a que te produce unha maior alegría á hora de realizala.

4. Personaliza a pirámide de actividade de acordo co seguinte criterio



1. Na base escribe as actividades nas que invistes máis tempo e a continuación as tres restantes en orde decrecente.
2. Salienta a franxa na que se atopan as actividades que te aportan máis satisfacción.
3. Volvamos a un día normal na túa día laboral, académica e persoal e reflexiona sobre o número de veces que:
 - Saíches con facilidade das túas tarefas clave.
 - Non desenvolves as tarefas na orde establecida.
 - Interrompiches ou fuches interrompido.
 - Perdiches o tempo sen preguntar o para que.
4. Ponlles un número... Aí están os ladróns do teu tempo!!!! Agora que xa os identificaches, que vas facer con eles?

TÁBOA DE DISTRIBUCIÓN DO TEMPO

Obxectivo	Identificar a necesidade do alumnado para a mellora na xestión do tempo. Analizar a mellora na xestión do tempo despois de realizar un plan persoal de mellora na xestión del.
Material	Test Xestión do tempo.
Duración	30 minutos.
Instrucións	As descritas no propio documento. Este test é aconsellable realizalo a comezos de curso e volvelo a facer cando pasen 2-3 meses despois de que puxera en marcha as planificacións.
Reflexión	Utilizaremos o test se consideramos necesario facer unha análise en profundidade na utilización do tempo. É unha ferramenta útil para tomar conciencia da situación actual. O importante do test, non é a puntuación, senón que o alumnado se dea conta das carencias e poder actuar.
Competencias a traballar	Autocoñecemento e organización.

Como organizo o meu tempo?

1. A continuación preséntanse unha serie de preguntas relacionadas coa túa organización do tempo. Responde a opción que máis identifique a túa forma de actuar nestes intres, tendo en conta as seguintes indicacións:

0: No me ocorre	1: Ocorréme ás veces	2: Ocorréme a miúdo	3: Si, ocorréme
-----------------	----------------------	---------------------	-----------------

		A	B
1	Son plenamente consciente a que dedico o meu tempo diariamente.		
2	Rexistro por escrito das miñas metas, obxectivos persoais e académicos.		
3	A miúdo dedico algún tempo a reflexionar sobre o futuro.		
4	Tendo a anticipar e a realizar previsións.		
5	Planifico e programo o meu traballo por escrito.		
6	Levo sempre a axenda comigo e consúltoa habitualmente.		
7	Reviso a diario a programación do meu tempo e as miñas actividades		
8	Márcome prazos para realizar as tarefas e posteriormente cúmproas.		
9	Teño claramente establecidas as miñas prioridades.		
10	Sei identificar as actividades críticas que determinan os seus resultados.		
11	Vou abordando as tarefas por orde, segundo a súa importancia.		
12	Concéntrome con facilidade.		
13	Evito as interrupcións ou acúrtoas, no posible, a súa duración.		
14	Reservo un tempo diario a traballar sen ser interrompido/a.		
15	Durante o meu tempo libre reláxome, aparco os problemas e as preocupacións.		
16	Aproveito as horas de sono para descansar o suficiente.		
17	Intento respectar escrupulosamente o tempo das demais persoas.		
18	Case sempre chego con puntualidade ás citas.		
19	Aproveito os tempos de espera, os viaxes e os desprazamentos.		
20	Tomo decisións con facilidade.		
21	Paso á acción.		
22	Resolvo os asuntos no momento, evitando aprazalos.		
23	Finalizo as tarefas: procuro evitar deixalas a medias.		
24	Realizo un traballo de calidade sen chegar a caer no perfeccionismo.		
25	Non teño dificultade para dicir “non” cando é necesario.		
26	Delego algunhas actividades noutras persoas.		
27	Organizo e coloco cada cousa no seu lugar, e atópoas con facilidade.		
28	Dispoño dun sistema de arquivo e localizo axiña os documentos.		
29	Teño organizado o meu material de traballo e a miña mesa de estudo.		
30	Dispoño de tempo suficiente para dedicalo a mi familia, amizades, ocio...		

PUNTUACIÓN TOTAL ACTUAL. Data:	
PUNTUACIÓN TOTAL POSTERIOR. Data:	

Interpretación da puntuación total:

A necesidade de mellorar a xestión do tempo será tanto maior canto menor sexa a puntuación que obtiveches en “A”.

- Menos de 30 puntos indica que hai moitos e importantes aspectos que mellorar na túa relación co tempo.
- Entre 30 e 60 puntos mostra que hai algúns aspectos que mellorar na planificación do teu tempo.
- Máis de 60 mostra unha administración do tempo bastante adecuada.
- Puntuacións próximas ao 90 son características das persoas que non só tomaron conciencia da importancia de xestionar o seu tempo dun modo eficaz, senón que ademais lévano á práctica de forma sistemática.

2. Despois de poñer a proba o plan de xestión do tempo durante un período de polo menos 2 ou 3 meses podes volver cubrir o cuestionario e se a túa puntuación total “B” é maior que a puntuación que obtiveches en “A”, entón, o plan de adestramento resultou eficaz.
3. Se a túa organización non é a axeitada (entre 0 e 60 puntos), escribe tres formas características nas que malgastas o teu tempo(ex.: non saber que facer, ser perfeccionista con certas cousas, non saber dicir que “non”, tentar facer varias cousas á vez, estimar o tempo de forma non realista).

1

2

3

TÁBOA DE ORGANIZACIÓN

Obxectivo	Elaborar listaxes de actividades e tarefas previstas a nivel académico nun día e/ou mes.
Material	Documento anexo.
Duración	15 minutos.
Instrucións	Consiste en facer unha proba de como realizar un rexistro de tarefas e como facer unha axenda mensual. Podemos comezar a actividade preguntando aos alumnos/as <i>mentees</i> polo sistema e soporte que empregan para organizarse. O que dará pé a que compartan diferentes ferramentas. Despois lles amosaremos o documento anexo e facemos un exemplo de como o podemos empregar.
Reflexión	O máis importante coa actividade é que compartan ferramentas e sexan conscientes de como lles vai a facilitar a organización do tempo empregar algunha ferramenta.
Competencias a traballar	Desenvolvemento persoal e comunicación.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO	
1.00								1.00
2.00								2.00
3.00								3.00
4.00								4.00
5.00								5.00
6.00								6.00
7.00								7.00
8.00								8.00
9.00								9.00
10.00								10.00
11.00								11.00
12.00								12.00
13.00								13.00
14.00								14.00
15.00								15.00
16.00								16.00
17.00								17.00
18.00								18.00
19.00								19.00
20.00								20.00
21.00								21.00
22.00								22.00
23.00								23.00
24.00								24.00

OUTUBRO DE 2018						
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

XERAR PENSAMENTOS POSITIVOS

Obxectivo	Xerar o hábito de pensar en positivo, con isto acadaremos ter unha actitude máis positiva coa que afrontar as adversidades que nos poidan xurdir no noso día a día.
Material	Bolígrafo e papel.
Duración	15 minutos.
Instrucións	Durante, polo menos 15 días, os alumnos/as mentees terán que anotar cada días tres cousas positivas que lles sucedan no día. Sempre teñen que ser tres cousas que valoren como positivas. Poden ser comportamentos que tiveran, comidas familiares, reunións, traballos, un café cun amigo/a... non importa do ámbito.
Reflexión	Xerar pensamentos positivos. As persoas emocionalmente intelixentes teñen, xeralmente, pensamentos e actitudes positivas.
Competencias a traballar	Intelixencia emocional, optimismo e autoestima.

CUESTIONARIO DE AUTOCONECIMIENTO

Obxectivo	Tomar consciencia de canto nos coñecemos nos diferentes ámbitos.
Material	Cuestionario de autoconecemento, papel e bolígrafo.
Duración	30 minutos.
Instrucións	Collemos papel e bolígrafo. O mentor/a vai lendo as preguntas sobre os diferentes ámbitos de autoconecemento, relacionados co SER, SENTIR, PENSAR e FACER. Os alumnos mentores/as deben contestar axiña para pasar á seguinte pregunta. So se deixará o tempo xusto para contestar sen deixar pensar. Sen pensar moito, ou te coñeces ou non. Despois reflexionarase sobre os resultados.
Reflexión	Ao final do exercicio poderase reflexionarse sobre: ▪ Como foi? ▪ As maiores sorpresas? ▪ Que facedes agora con isto? ▪ Detectaches algo no que queiras cambiar ou mellorar? Que vas facer con isto? Que acción vas a levar a cabo?
Competencias a traballar	Nivel de Autoconecemento e acción para coñecerse máis.

Cuestionario de autoconecemento:**Preguntas do SER:**

1. Para min a vida é:
2. Defínome como:
3. mellor de “ser eu” é:
4. Necesito máis:
5. Quero borrar de min:
6. Se hoxe fora un vello/a:
7. Se hoxe fora un neno/a:
8. que me asusta de aceptarme é:
9. A miña paixón na vida é:
10. Fracasei en:
11. Triunfei en:
12. Os meus principais valores son:
13. Se hoxe morrera estrañaríanme por:
14. Cánsome axiña de:
15. Se hoxe me quedaran so seis meses de vida:

Preguntas do SENTIR

1. O que me alegra é:
2. O que me entristece é:
3. Síntome valioso/a ou importante cando:
4. Síntome valente cando:
5. O que me impacienta:
6. O que me anoxa:
7. Témolle a:
8. Sinto que podo:
9. Sinto que me custa:
10. Unha das emocións que máis me custa aceptar é:
11. O que me fai atascar é:
12. Confío en:
13. Desconfío de:
14. Síntome pequeno/a fronte a:
15. Síntome grande fronte a:

Preguntas do PENSAR	Preguntas do FACER
1. A miña personaxe favorita é:	1. Cando estou contento/a actúo... ..
2. Un desexo que quero cumprir:	2. Cando estou triste actúo.....
3. Un pensamento habitual que teño:.....	3. Cando me anoxo actúo
4. Neste intre quero:.....	4. Cando teño medo actúo.....
5. Un pensamento que loito para poñer lonxe da miña mente é:... ..	5. Algo que me custa pedir é:.....
6. Os eventos pasados que máis repaso na miña mente son:	6. Algo que fago moi ben é:
7. O que máis me distrae é:.....	7. Algo que creo que fago mal é:
8. Penso nas demais persoas para:.....	8. O que sempre postergo é:
9. Resolvo de forma sinxela os problemas de:	9. Unha das miñas accións que máis me custa aceptar é:
10. Resolvo de forma sinxela os problemas de:	10. Quero axudar a:
11. Cústame traballo solucionar...:	11. Adáptome facilmente a:
12. Os tres desexos para o xenio/a da lámpada serían:.....	12. Cústame adaptarme a:
13. O mellor recordo que teño é:.....	13. Podo ensinar a:
14. O peor recordo que teño é:	14. Esquéceseme axiña.
	15. O que día a día fago é para:
	16. O máis aloucado que fixen é:.....
	17. O máis sensato que fixen é:.....
	18. Un lugar que quero visitar:
	19. O que teño que limpar é:
	20. Négome a:

A LISTAXE

Obxectivo	Tomar consciencia emocional sobre que motiva as nosas decisións
Material	Listaxe de palabras.
Duración	15 minutos.
Exercicio	Enumera por orde de preferencia do 1 ao 8: ▪ Falar durante 3 minutos de aquilo que máis te gusta cos compañeiros/as. ▪ Ler en voz alta unha lectura dun libro. ▪ Camiñar pola sala cun libro sobre a testa. ▪ Imitar sons de animais para que os demais compañeiros/as os adiviñen. ▪ Recitar unha poesía. ▪ Contar un chiste. ▪ Falar durante tres minutos da túa mellor cualidade. ▪ Facer unha imitación dunha personaxe pública.
Instrucións	Pídese a todos/as compoñentes do grupo que enumeren a listaxe por orde de preferencia do 1 ao 8 (para facilitar pódese dar en papel). Non se explica nada máis. Unha vez finalizada a ordenación, pedimos que levanten a man as que escolleron a primeira da listaxe e así sucesivamente. Anotamos os resultados da elección realizada por cada persoa. Facemos un pequeno diálogo sobre resultados. Entón, realizaremos a seguinte pregunta, sentícheste incómodo/a pensando que, ao mellor, tiñas que realizar o indicado na listaxe? Se o cremos conveniente e sempre sen forzar ás persoas compoñentes do grupo, podemos animar a que realicen algunha das opcións elixidas.
Reflexión	As nosas decisións están motivadas, en ocasións, por nosas crenzas limitantes e non polas nosas habilidades. Importancia do autoconecemento para superar limitacións, formular áreas de mellora; e desenvolvemento persoal e profesional
Competencias a traballar	Autoconecemento, reflexión e comunicación.

DIARIO EMOCIONAL

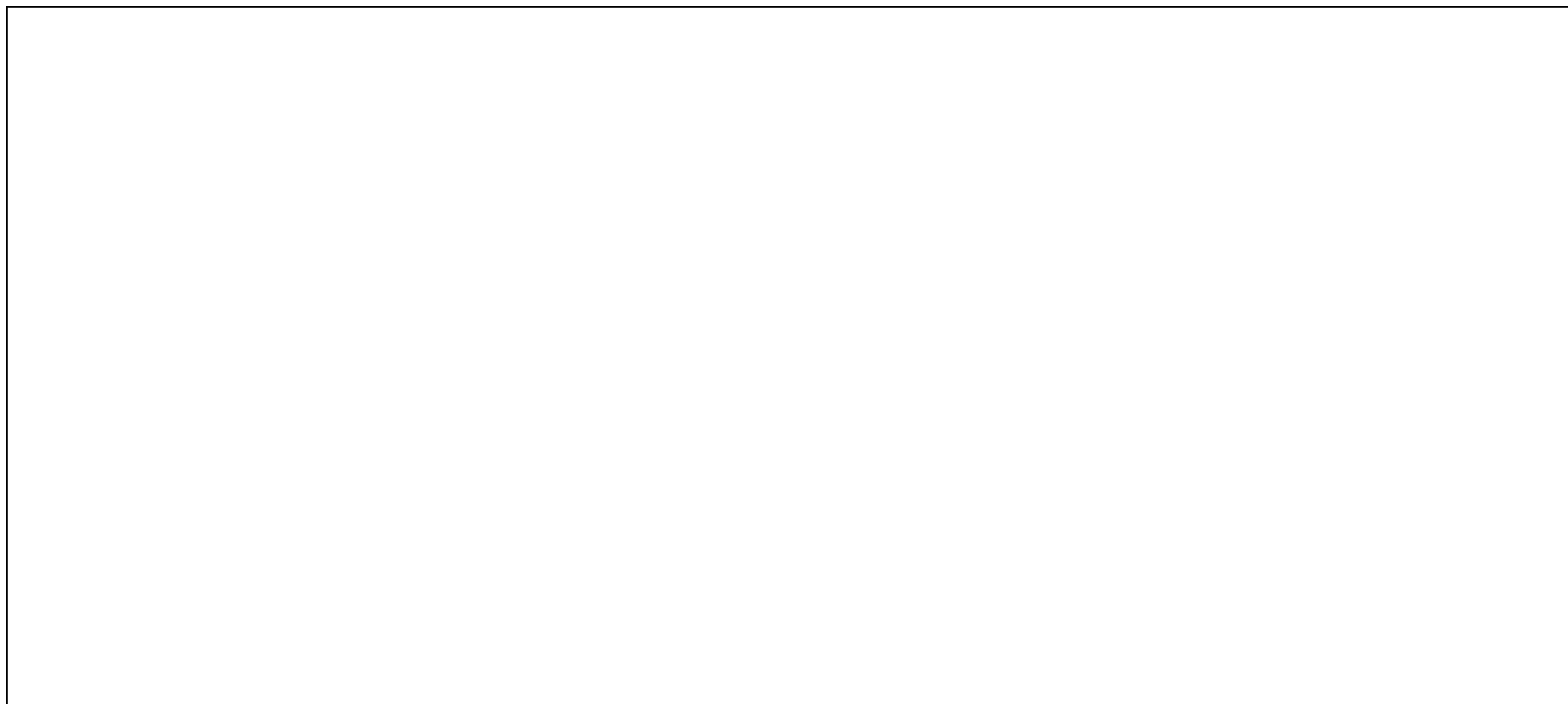
Obxectivo	Mellorar o noso autoconecemento coñecendo as nosas emocións e a súa repercusión no noso pensamento e comportamento.
Material	Diario emocional.
Duración	45 minutos.
Instrucións	Durante polo menos 10 días, deberase rexistrar cada día, polo menos, tres emocións. Rexistrárase: ▪ Data e lugar. Contexto no que se produciu. Casa, universidade, amigos/as... ▪ Feito, suceso, estímulo que orixinou a emoción... ▪ Sensación corporal. Frío, calor, tensión, nó no estómago, gorxa seca... ▪ Emoción sentida. Medo, rabia, ledicia, ilusión, enfado... ▪ Intensidade. Baixa, media ou alta, ou se o prefires o podes facer nunha escala do “0” ao “10”. ▪ Pensamentos. Sempre igual, isto so me pasa a min, non pasa nada, xa atoparei a solución... ▪ Expresión. Gritei, rin, asentín... ▪ Consecuencia. Cales foron as consecuencias da miña forma de expresar a emoción. ▪ Como me sentín? Tras a miña reacción á emoción e respecto ás consecuencias.
Reflexión	Cando rematemos o rexistro, reflexionaremos sobre como se viven e xestionan as emocións. Para a reflexión pódense empregar momentos de diferentes sesións en grupos ou individualmente: ▪ Emoción: as emocións que sentín durante un período. ▪ Frecuencia: cantas veces sentín esa emoción durante o período de rexistro. ▪ Permitinme expresala: si, ás veces, non... ▪ Como me sentín: satisfeito/a, incómodo/a... ▪ De que me decato: conclusións obtidas. Para afondar na reflexión trataremos estudar emocións de maneira recorrente: ▪ Interlocutores/as: persoas coas que me relaciono ou situacións que xeran emocións recorrentes. ▪ Como me sinto: cando estou con esa persoa ou nesa situación. ▪ Sensación corporal: onde o noto no meu corpo. ▪ Pensamento: que penso antes, durante e despois de estar con esa persoa ou situacións. ▪ Como me sentín: tranquilo/a, incómodo/a...
Competencias a traballar	Autoconecemento, identificación e xestión emocional.

	DATA	LUGAR	FEITO	SENSACIÓN CORPORAL	EMOCIÓN SENTIDA	INTENSIDADE	PENSAMENTOS	EXPRESIÓN	CONSECUENCIA	COMO ME SENTÍN
DÍA 1										
DÍA 2										
DÍA 3										
DÍA 4										
DÍA 5										
DÍA 6										
DÍA 7										
DÍA 8										
DÍA 9										
DÍA 10										

COÑECÉMONOS

Obxectivo	Aprender a coñecernos tendo en conta como nos vemos a nós mesmos/as.
Material	Papel e bolígrafo. Fichas de identificación de emocións.
Duración	45 minutos.
Instrucións	A dinámica contempla a realización de tres actividades: Actividade 1. Pídese aos alumnos/as mentees que de maneira individual pensen en que animal serían se fosen un animal. A continuación lles pedimos que escriban o nome do animal no centro da folla e que sinalen polo menos 5 características dese animal. Actividade 2. Dámoslles aos alumnos/as mentees un cadro no que teñen que identificar en que situacións da súa vida cotiá senten ledicia, medo, enfado e tristeza. E como expresan esas emocións. Actividade 3. No cadro como o da actividade anterior, esta vez teñen que identificar que pensan e como é a súa conduta cando senten determinadas emocións.
Reflexión	Podemos comezar a reflexión preguntándolles para que cren que lles pedimos que pensasen un animal. Continuaremos con máis preguntas que faciliten a comunicación do grupo: ▪ Por que ese animal e non outro; esas características que definen ao animal que escolleron en que medida as teñen eles/as ou gustaríalles teas; en que medida se senten identificados; que cousas din deles/as; como se senten ao compartilo cos compañeiros/as e ao escoitalos/as; cren que vos compañeiros/as quedan representados polos animais que escolleron... ▪ As veces cústanos menos identificar aspectos persoais se non o facemos directamente. ▪ É necesario aprender a identificar en que situacións repetimos emocións así como solemos expresalas. Proporcionáanos autocoñecemento e dáanos información útil para aprender a xestionalas. Tamén é unha dinámica máis sinxela que o diario emocional para ensinalles como recoñecer como pensamos e como actuamos sentimos determinadas emocións. Dedicamos un tempo a explicar a repercusión que teñen as nosas emocións na forma en que pensamos e como actuamos. Tamén explicamos para aprender a manexar as nosas emocións o primeiro paso é identificar ese ciclo emocional e como a cambiar a forma de pensar podemos sentir e comportarnos doutra maneira. A reflexión final pode ser “podemos decidir como queremos sentirnos e como queremos actuar se aprendemos a pensar doutra maneira”.
Competencias a traballar	Identificación emocional, autocoñecemento e xestión emocional.

Se foras un animal ...Cal serías? e Por que? (escribe o nome do animal no centro do cadro e sinala polo menos 5 características del).

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw or write their response to the prompt.

	ALEGRÍA	MEDO
SITUACIÓN		
EXPRESIÓN		

	ENFADO/IRA	TRISTEZA
SITUACIÓN		
EXPRESIÓN		

	Cando me sinto triste, deprimido/a, derrubado/a...	
PENSO		
COMPÓRTOME		
	Cando me sinto feliz, enérxico/a, contento/a...	
PENSO		
COMPÓRTOME		
	Cando me enfado moito...	
PENSO		
COMPÓRTOME		

ETIQUETANDO EMOCIÓN

Obxectivo	Identificar o noso vocabulario emocional. Ser conscientes das emociónes que coñecemos e o seu significado. Aprendemos a poñerlle nome ao que sentimos.
Material	Ficha Etiquetando emocións.
Duración	20 minutos.
Instrucións	Na ficha fórmulanse descrições de emocións, os alumnos/as mentees de maneira individual teñen que descubrir de que emoción se trata. O nome da emoción ponse ao final de cada definición, facendo coincidir unha letra en cada punto. Damos 10 minutos para que o fagan en silencio de maneira individual, e pasado ese tempo, o mentor/a le as frases e a resposta correcta. O alumno/a <i>mentee</i> que máis respostas acertou é a que gaña.
Reflexión	Centrarémonos na necesidade de ter vocabulario emocional, para que nos servirá. Se temos vocabulario emocional amplo resultará máis doado identificar o que sentimos en cada momento. Poñerlle un nome e darlle un significado tamén facilita comprender a súa repercusión. Tanto para as nosas propias emocións como para as das demais persoas. En xeral, temos moi pouco vocabulario emocional, por que cren que é así. Como se lles ocorre que podemos melloralo.
Competencias a traballar	Autoconecemento.

Que sentimos cando...

- ... estamos frescos/as, temos enerxía e estamos dispostos/as a facer o que queremos?
- ... estamos irritables e furiosos/as porque algo non nos gustou?
- ... ocorre algo inesperado (bo ou non tan bo) que por un intre nos deixa desconcertados/as?
- ... percibimos un perigo (real ou non) que nos fai sentir ameazados/as?
- ... estamos máis desanimados, cando sentimos que todo é máis doloroso?
- ... percibimos unha ameaza cara algo que consideramos noso, cando temos a sensación de que determinada cousa ou persoa é nosa e de ninguén máis?
- ... cremos que acadamos todo aquilo que queriamos?
- ... existe en nós unha dor polo que ten a outra persoa e nós non, sexan obxectos, cualidades ou outro tipo de cousas?
-
- ... estamos ante unha situación de ledicia plena e cremos que fixemos todo o que podiamos ter feito para que as cousas vaian ben e actuamos de forma correcta cara nós e as demais persoas?
- ... estamos en paz. Non estamos inquietos/as nin nos pelexamos con ninguén?
- ... algo non se axusta ao que esperabamos e desexabamos?
- ... cremos ser as persoas responsables dun dano causado?

Que sentimos cando...

- ... estamos frescos/as, temos enerxía e estamos dispostos/as a facer o que queremos?**Alegría**
- ... estamos irritables e furiosos/as porque algo non nos gustou?**Ira**
- ... ocorre algo inesperado (bo ou non tan bo) que por un intre nos deixa desconcertados/as?**Sorpresa**
- ... percibimos un perigo (real ou non) que nos fai sentir ameazados/as?**Medo**
- ... estamos máis desanimados, cando sentimos que todo é máis doloroso?**Tristeza**
- ... percibimos unha ameaza cara algo que consideramos noso, cando temos a sensación de que determinada cousa ou persoa é nosa e de ninguén máis?**Tristeza**
- ... percibimos unha ameaza cara algo que consideramos noso, cando temos a sensación de que determinada cousa ou persoa é nosa e de ninguén máis?**Celos**
- ... cremos que acadamos todo aquilo que queriamos?**Felicidade**
- ... existe en nós unha dor polo que ten a outra persoa e nós non, sexan obxectos, cualidades ou outro tipo de cousas?**Envexa**
- ... estamos ante unha situación de ledicia plena e cremos que fixemos todo o que podiamos ter feito para que as cousas vaian ben e actuamos de forma correcta cara nós e as demais persoas?**Satisfacción**
- ... estamos en paz. Non estamos inquietos/as nin nos pelexamos con ninguén?**Tranquilidade**
- ... algo non se axusta ao que esperabamos e desexabamos?**Desgusto**
- ... cremos ser as persoas responsables dun dano causado?**Culpa**

PENSAR BEN PARA SENTIR MELLOR

Obxectivo	Reflexionar en grupos de mentores/as e alumnos/as <i>mentees</i> sobre a importancia do noso pensamento para influír nas nosas emocións e comportamentos, e como iso nos inflúe no comportamento ante diferentes situacións.
Material	Vídeo anuncio de Coca-Cola, “Estás despedido”.
Duración	30 minutos.
Instrucións	Tras ver o vídeo, por grupos responde ás seguintes cuestións: ▪ Identificar as emocións en cada situación que sinte o protagonista. ▪ Analizar a súa actitude física, comportamentos, forma de moverse e expresións. ▪ Reflexionar sobre que estará pensando en cada situación o protagonista. ▪ Reflexionar sobre que estará pensando e que emoción está experimentando en cada situación o xefe. Aquí xurdirán discrepancias e comprobarán que segundo o que crean que está pensando este, a súa emoción é diferente. ▪ Despois do anterior, formular as seguintes preguntas: ○ Quen ten razón? ○ Reflexionar sobre o slogan final: “Acostúmate e elixir”.
Reflexión	É importante cuestionarnos o noso pensamento. Os nosos pensamentos, crenzas e emocións condicionan as nosas decisións. Elixir a miña forma de pensar vaime axudar a xestionar as miñas emocións e a acadar con maior facilidade os obxectivos que me propoña. Fareime as seguintes preguntas: ▪ Que emoción sinto? ▪ En que partes do corpo estoua sentindo? ▪ Nunha escala do 1 ao 10, que intensidade tería? ▪ O que estou pensando é absolutamente certo? ▪ Hai algunha outra maneira de velo? ▪ Que pasaría se no lugar de pensalo así o pensara doutra maneira? ▪ Que outras alternativas hai? ▪ Que sentiría se pensara doutro modo? ▪ Que comportamento acompaña a miña emoción? ▪ Que podo facer para melloralo?
Competencias a traballar	Autoconecemento, identificación, xestión emocional e comunicación intergrupar.

XESTIÓN DO ESTRÉS. RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN

Obxectivo	Centrar a atención e rebaixar os niveis de estrés e ansiedade
Material	Folla de instrucións (anexo). Non precisa material. Pódese empregar con música suave
Duración	15 minutos.
Instrucións	O mentor/a explica o proceso do estrés e a relaxación corpo-mente para que o alumnado <i>mentee</i> comprenda a utilidade de frear fisicamente os síntomas do estrés. Explican a importancia da postura, a respiración, relaxación do corpo e pensamento centrado. Posición. Os alumnos/as <i>mentees</i> séntanse en posición de relaxación. Respiración. Os mentores dirixen a primeira quenda de respiracións (ver instrucións). Corpo. Para favorecer a relaxación do corpo, pode seguir unha fase de tensión-relax (seguir instrucións). Pensamento. Os alumnos/as <i>mentees</i> deben dirixir a súa mente cara unha escena que lles producira benestar en ocasións anteriores. Finalizan con dúas ou tres respiracións conscientes.
Reflexión	A importancia do corpo en relaxación. Unha pequena parada pode incrementar moito a capacidade do noso cerebro.
Competencias a traballar	Autocontrol, autoconsciencia e serenidade.

XESTIÓN DO ESTRÉS. RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN

O mentor/a explica o proceso do estrés e a relaxación corpo-mente para que o alumnado *mentee* comprenda a utilidade de frear fisicamente os síntomas do estrés.

Explican a importancia da postura, a respiración, relaxación do corpo e pensamento centrado.

1. Posición. Os alumnos/as *mentees* séntanse nunha cadeira con respaldo en posición de relaxación. Os dous pés repousarán no chan, as costas estarán rectas, a cabeza mirando ao fronte, os ombreiros baixos e os brazos estarán ao longo do corpo. As mans tamén poderán estar pousadas nas coxas.
2. Respiración. Os mentores/as dirixen a primeira quenda de respiracións (tres ou catro dirixidas e tres ou catro solitarias). Irán explicando a importancia da respiración abdominal.

Inspiración. O diafragma descende.

3. Corpo.
4. Pensamento. Para evitar os pensamentos que xeran ansiedade centrarase a atención nunha idea. O mentor/a pide ao grupo que elixan unha que lles produce sensación de serenidade e visualícena. Maite Crespo (www.todoyoga.com) recomenda empregar sempre unha imaxe, elixir entre aquelas vivencias que nos xeran.

Para finalizar. O mentor/a solicita que permanezan un minuto (un par de minutos se están tranquilos) nese pensamento e que permanezan en silencio durante ese tempo. Pediráselles que respiren suavemente e con plena consciencia da respiración e que pouco a pouco volvan á consciencia.

UN PASEO POLO BOSQUE

Obxectivo	Favorecer o coñecemento propio e das demais persoas. Mellorar a confianza e autoestima. Potenciar a comunicación do grupo. Aprender a descubrir as nosas cualidades positivas e ser quen de recoñecelas nas demais persoas.
Material	Folios e ceras de ceras e/ou rotuladores.
Duración	40 minutos.
Instrucións	Os alumnos/as <i>mentees</i> debuxan unha árbore, coas súas raíces, ramas e froitos. En cada un escriben: ▪ Nas raíces: Cualidades positivas que cada un/ha cre ter. Fortalezas. ▪ Nas ramas. As cousas que cada un sabe facer ben, aquelas nas que es bo/a. ▪ Nos froitos. Os seus principais éxitos ou triunfos ata o momento. Unha vez que todas as persoas debuxaron a súa árbore, preséntanse ao resto de compañeiros/as explicando que persoas teñen en conta o que debuxaron.
Reflexión	Unha vez finalizadas todas as presentacións, o mentor/a faga preguntas que axudarán á reflexión no grupo: ▪ Como vos sentistes debuxando. Que é máis sinxelo, atopar fortalezas, éxitos... ▪ Como vos sentistes compartindo a vosa árbore cos compañeiros/as. ▪ Para que nos serve: como podemos utilizalo, que nos importa. ▪ A reflexión final da actividade pode ser: utiliza as túas cualidades para todo o que sabes e queres facer e así obter bos froitos.
Competencias a traballar	Autoconecemento, autoestima e empatía.

TRES LISTAXES

Obxectivo	Facer unha análise do traballo realizado durante o primeiro cuadrimestre. Identificar que cousas funcionaron, cales non e que cousas novas podemos comezar a facer.
Material	Folios, bolígrafos e post-it.
Duración	35 minutos.
Instrucións	Os alumnos/as <i>mentees</i> elaboran tres listaxes compartindo as súas experiencias. Centraranse en aspectos relacionados cos hábitos de estudo, autoconecemento, xestión emocional... ▪ Na primeira listaxe apuntarán aquelas cousas que fixeron no primeiro cuadrimestre e que lles deron bos resultados. O que funcionou témolo que manter. ▪ Na segunda listaxe apuntarán aquelas cousas que probaron e non lles deron bo resultado. O que non funciona témolo que eliminar. ▪ Na terceira listaxe aparecerán ideas novas que se lles ocorran aos alumnos/as <i>mentees</i> de cousas que poden comezar a facer. Neste caso, incorporaranse estas ideas.
Reflexión	Podemos ir facendo preguntas sobre as tres listaxes: ▪ Que é o máis importante do que puxeron en cada listaxe? ▪ Que puntos son común? ▪ Temos claro que aspectos temos que manter, cales eliminar e cales incorporar, como o imos facer e como imos empezar. ▪ Para que serve o exercicio, como nos podemos axudar... É importante decatarnos tanto do que funciona como do que non e ter disposición para incorporar hábitos se detectamos que o que estábamos facendo non funciona.
Competencias a traballar	Autoconecemento, autoestima, empatía e creatividade.

CON RETOS E EN EQUIPO

Obxectivo	Por equipos lograr conseguir na contorna unha serie de obxectos.
Material	Non se necesita.
Duración	30 minutos.
Instrucións	O mentor/a elaborará unha listaxe de obxectos a conseguir, que poden atoparse (en maior ou menor dificultade) na zona na que se atopan para levar a cabo a actividade. Os alumnos/as <i>mentees</i>, por equipos deberán conseguir o que poña na listaxe. Non poderán usar diñeiro para conseguilos. Gañará o equipo que antes complete a busca de todos os obxectos da listaxe. Aconséllase que a listaxe entre 9 e 12 obxectos/retos.
Reflexión	▪ Nivel de motivación antes e despois. ▪ Os logros como clave na motivación. ▪ A importancia de ter obxectivos. ▪ O equipo como motor de motivación.
Competencias a traballar	Autocoñecemento, celebrar éxitos e xestión do tempo.

OS LOGROS

Obxectivo	Coñecer habilidades, competencias, motivacións, emocións e valores persoais.
Material	Papel e bolígrafo.
Duración	40 minutos.
Instrucións	Pídese a todas as persoas que compoñen o grupo que, de maneira individual describan unha situación da súa vida da que se “sintan orgullosos/as” porque realizaron o lograron algo que lles costou moito esforzo. A continuación pídeselles que o describan co seguinte guión: ▪ Obxectivo ou misión que tiña que cumprir. ▪ Listar todo o que fixo: accións, comportamentos... ▪ Dificultades que tivo que superar. ▪ Resultado que acadou. ▪ Emocións que sentiu no proceso (antes, durante, despois e agora que o está pensando). Trala exposición individual ao grupo do logro individual, este sacará conclusións sobre as habilidades, competencias, motivacións e valores que demostrou esta persoa ao conseguir, total ou parcialmente, o seu obxectivo. O alumno/a <i>mentee</i> rexistrará na folla todo o que lle van dicindo os seus compañeiros/as e a emoción que lle está producindo esta situación. Isto poderao tomalo como elemento de reflexión sobre o seu autoconecemento.
Reflexión	A importancia de enfrontarse a retos e poñer en valor aquilo que fixen. Isto é verdadeiramente meu porque está baseado nos meus comportamentos reais.
Competencias a traballar	Fortalezas de carácter, autoconecemento, autoconfianza, comunicación intergrupal, identificación e xestión emocional.

FORTALEZAS PARA NOVOS OBXECTIVOS

Obxectivo	Tomar conciencia das cualidades positivas do carácter.
Material	Folla de instrucións VIA (anexo), copias do cuestionario de fortalezas de carácter (pódese encher en liña e levar impreso), follas de papel e bolígrafo.
Duración	30 minutos.
Instrucións	O mentor/a entrega un cuestionario de fortalezas de carácter. Os/as <i>mentees</i> realizan o cuestionario e elixen entre unha e tres fortalezas das que son conscientes. Elixen unha anécdota breve para contar aos seus compañeiros/as e elaboran unha pequena presentación. Deberán contar a historia sen dicir de que fortaleza se trata para que os/as demais o descubran. Os que escoitan a historia anotan o nome da persoa e que fortalezas recoñeceron. Unha vez que todas as persoas contaran a súa anécdota, comparten no grupo as súas impresións: ▪ Como se sentiron? ▪ Identifícanse coas fortalezas? ▪ Escribiron outras cualidades positivas ao escoitar as historias dos compañeiros/as? ▪ Terminan a sesión compartindo as fortalezas.
Reflexión	Estamos acostumados a recoñecer os nosos defectos e cústanos descubrir as nosas fortalezas. Utilizar conscientemente as nosas cualidades de carácter que nos benestar.
Competencias a traballar	Fortalezas de carácter, autoconñecemento e autoconfianza.

Cuestionario VIA de fortalezas de carácter

O cuestionario de fortalezas de carácter que te facilita o coñecemento das cualidades positivas do teu carácter, é dicir, aqueles aspectos da túa personalidade que te permiten maiores niveis de benestar e eficacia.

Para completar o cuestionario recomendamos entrar na páxina web da Universidade de Pensilvania: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

- É importante que selecciones a lingua na esquina superior dereita.
- Podes realizar a versión completa ou o test breve
- O cuestionario completo (240 preguntas) atópase na seguinte ligazón:
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/user/login?destination=node/629>
- Se non dispós de tempo podes realizar a versión breve (24 preguntas) na seguinte ligazón:
<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/questionnaires/test-breve-de-fortalezas-0>

IMPORTANTE: Pedirache información persoal, con fines meramente estatísticos. Ao final poderás descargarte os resultados nun informe.

Recomendación para traballar cos/as *mentees*:

1. Imprime os resultados e leva o documento a clase.
2. Elixe unha das cinco principais fortalezas principais que aparecen no teu informe, a que máis recoñeces en ti, e reflexiona:
3. Como sabes que tes esa fortaleza?
4. En que momentos lembras manifestala?
5. Por exemplo, no informe aparece a prudencia como primeira fortaleza de carácter. Como sei que son prudente? “O día que me contaron os resultados dunha proba e pedíronme discreción. Non llo contei a ninguén, aínda que estaba desexando dar a boa noticias.”
6. Anota eses momentos e ocasións que reflicten as túas fortalezas e prepárate para contalo.

AS MIÑAS FORTALEZAS COMUNICANDO

Obxectivo	Experimentar a emoción ante o primeiro encontro cos/as <i>mentees</i>
Material	Non se necesita.
Duración	30 minutos.
Instrucións	1. Divídese a clase en 5 persoas. 2. Finxírase o primeiro encontro entre mentores/as e <i>mentees</i>. Haberá unha persoa que fará de mentor/a que abandonará o grupo. As demais persoas esperarán no seu sitio , xogando o papel de <i>mentees</i>. 3. A persoa que fai de mentor/a chaga ao grupo e inicia súa presentación. 4. Pasados 5 min, cúrtase a dinámica e pregúntase en cada grupo cales foron as tres cousas que máis lle gustaron. Anótanse. 5. Rótase a persoa que xoga o papel de mentor/a e vólvese a facer a dinámica durante cinco minutos tratando de aplicar as anotacións anteriores. 6. Unha vez que participaron todas as persoas valóranse entre todos/as cales son os factores máis importantes para un primeiro encontro de éxito.
Reflexión	As emocións que temos son as que espertamos nas demais persoas. Algún dos factores máis valorados, con toda seguridade, é a seguridade de xerar un bo ambiente e espertar emocións positivas. As mellores estratexias saíran da propia dinámica.
Competencias a traballar	Fortalezas de carácter, comunicación e xestión emocional.

IMPACTO EMOCIONAL NEGATIVO

Obxectivo	Tomar conciencia do importante que é facer unha boa escoita da mensaxe que nos comunican.
Material	Non se necesita.
Duración	15 minutos.
Instrucións	1. Divídese o grupo en parellas compostas por unha persoa “A” (mentor/a) e “B” (<i>mentee</i>). 2. Explícaselle a todas as persoas “B” (<i>mentee</i>) o papel que xogan. Comunicarlle á persoa “A” (mentor/a) que tras moito esforzo, horas de traballo, días sen durmir, academia e moitísimo sacrificio conseguiu sacar un 5 na materia máis difícil da carreira. Todo un logro! 3. Explícaselle a todas as persoas “A” (mentor/a) o papel que xogan. É o de afundir ao/á <i>mentee</i>. Comunicarlle que así non chegará a ningures, que podía ter sacado moito máis, que é unha decepción e que non entende por que está contento/a. 4. Iníciase a dinámica volvendo a xuntar as parellas para que manteñan unha conversación de 4/5 minutos. 5. Pídeselle ás persoas que expresen as súas opinións e sentimentos.
Reflexión	Como se sente un/ha ante un feito positivo no que os/as demais so ven algo malo? Que pasa cos nosos sentimentos? Debemos entender e coñecer moi ben os sentimentos das demais persoas antes de emitir un xuízo.
Competencias a traballar	Comunicación, empatía e xestión emocional.

IMPACTO EMOCIONAL POSITIVO

Obxectivo	Tomar conciencia do que ocorre cando ante un feito negativo outras persoas o ven en positivo
Material	Non se necesita.
Duración	15 minutos.
Instrucións	1. Divídese o grupo en parellas compostas por unha persoa “A” (mentor/a) e “B” (<i>mentee</i>). 2. Explícaselle a todas as persoas “B” (<i>mentee</i>) o papel que xogan. Comunicarlle á persoa “A” (mentor/a) que tras moito esforzo, horas de traballo, días sen durmir, academia e moitísimo sacrificio conseguiu sacar un 4 na materia máis difícil da carreira. Un fracaso! 3. Explícaselle a todas as persoas “A” (mentor/a) o papel que xogan. É o de levantar ao/á <i>mentee</i>. Comunicarlle que o camiño é correcto, o do esforzo, que os resultados chegarán, que a el/a tamén lle pasou exactamente igual e saíu todo ben, que estará ao seu lado... 4. Iníciase a dinámica volvendo a xuntar as parellas para que manteñan unha conversación de 4/5 minutos. 5. Pídeselle ás persoas que expresen as súas opinións e sentimentos.
Reflexión	Como se sente un/ha ante un feito negativo nota o completo apoio doutra persoa? Coa nosa comunicación podemos facer que as demais persoas crezan nun proxecto importante.
Competencias a traballar	Comunicación, empatía e intelixencia emocional.

CLAVOS EN EQUILIBRO

Obxectivo	Tomar conciencia da importancia do equipo, os roles, a comunicación e a organización.
Material	1 taco de madeira, 15 cravos e 1 martelo.
Duración	15 minutos.
Instrucións	En equipo de 4 ou 5 persoas deben lograr soste 14 cravos en equilibrio sobre a cabeza doutro cravado en vertical sobre un taco de madeira. Disporán dun tempo de 20 minutos para logralo.
Reflexión	A importancia de traballar en equipo para as solucións creativas. O obxectivo como nexo de unión do equipo. Planificar, experimentar e deixar marxe para conseguir o resultado. O tempo é crucial.
Competencias a traballar	Habilidades de traballo en equipo e xestión do tempo.

ROLES DE EQUIPO

Obxectivo	Os roles de equipo.
Material	Folla da dinámica. Explicación dos roles de quipo.
Duración	30 minutos.
Instrucións	Os mentores/as dividen ás persoas participantes en grupos de 4 e 5 persoas (unha delas será a observadora) e reparten as dinámicas. Deben resolver un problema baixo a vixilancia da persoa observadora e do mentor/a. Ao finalizar reflexionan sobre o rol que asumiron. Chegaron a algunha conclusión útil?
Reflexión	A importancia dos roles na eficacia do equipo.
Competencias a traballar	Habilidades de traballo en equipo.

ESTILOS DE LIDERADO

Obxectivo	Tomar consciencia da importancia do equipo, os roles e a organización.
Material	Cada equipo disporá de: 20 espaguetes, 1 m. de corda fina, 1 m. de cinta adhesiva e unha nube (lambetada).
Duración	45 minutos.
Instrucións	Fórmanse equipos de 3 ou catro persoas. O mentor/a designará a un líder/esa por equipo. A cada líder/esa asignaralle un estilo de liderado diferente: control, supervisión, asesoramento e supervisión. Indicaralle como ten que exercer o seu liderado, indicándolle as condutas máis habituais segundo cada estilo de liderado (para isto, poderá facilitarse unha ficha cos datos de conduta que marcará o seu estilo de liderado a exercer durante a dinámica) así deberá liderar a construción da torre do seu equipo. O/a <i>mentee</i> dará un tempo de 20 minutos para a construción da torre. Deben elaborar unha torre cos espaguetes, que teña no cume a nube. Gaña a torre con maior altura. O tempo máximo de elaboración é de 20 minutos. Ao final o mentor/a reflexiona sobre o traballo en equipo: ▪ Organizáronse ben? ▪ Participaron todas as persoas? ▪ Como foron as relacións durante o exercicio ▪ Estaban involucrados/as? E tamén sobre o ocorrido en base o comportamento e liderado exercido sobre o equipo, algúns exemplos: ▪ Que facía o líder/esa? ▪ Como falaba exercendo o seu estilo de liderado? ▪ Como era a súa linguaxe verbal e non verbal? ▪ Como se sentiu cada equipo co seu líder/esa? Cambiarías algo? ▪ Cal é o mellor estilo de liderado? ▪ Cando debemos exercer un e cando outro?
Reflexión	A importancia do líder no traballo en equipo e de como o seu estilo de liderado facilita ou non a consecución do obxectivo marcado. Planificar, experimentar e deixar á marxe para conseguir un resultado.
Competencias a traballar	Habilidades de liderado, traballo en equipo e comunicación.

Un bo peche é clave no proceso

- Podemos facelo como queiramos, con algunha dinámica que creamos ou facilitando a reflexión facendo preguntas e poñendo en común.
- máis importante é darnos retroalimentación. Como traballamos tanto mentores/as e mentees. Como foi o proceso.
- Avaliación dos logros conseguidos.
- Como van a continuar.
- Documentos: cuestionario de valoración.

RETROALIMENTACIÓN

Obxectivo	Dar e recibir retroalimentación de como viviron o proceso.
Material	Non se necesita.
Duración	30 minutos.
Instrucións	Cada <i>mentee</i> presentárase aos/as demais mentees e estes/as daránlle retroalimentación. Como te vin eu? Como te viron as demais persoas) Retroalimentación individual e colectiva. É moi importante que a dinámica remate dicindo o que valoran unhas persoas das outras, o que máis lles sorprende, o cambio significativo que tivo durante o proceso, e que llo digan aos/as <i>mentees</i>: ▪ O que máis valoro... ▪ O que máis me gustou... ▪ Unha mensaxe positiva...
Reflexión	A importancia de dar unha boa retroalimentación fundaméntase principalmente, en comezar resaltando o bo, o que fixo mellor, os logros acadados e logo facendo unha crítica construtiva dos puntos a mellorar, en aqueles aspectos no que debemos seguir traballando para mellorar. Preguntas que se poden facer: En que che axudou o proceso? ▪ Que aprendiches sobre ti? ▪ Como foi a túa involucración no grupo? ▪ Se agora volveran a comezar, que farían diferente? ▪ Que cambiaron? ▪ Que van a cambiar? ▪ Canto te mollaches no proceso? ▪ Que aprendizaxe interiorizaches? ▪ Cambiaches algo na túa relación/comportamento coas outras persoas? ▪ Como é a túa xestión emocional agora?
Competencias a traballar	Retroalimentación, comunicación e empatía.

Anexo IV-B

Telemateria habilitada pola Área de Formación e Innovación
Educativa



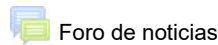
MEET-Uvigo 2018-19

Inicio ► MEET18

Activar a edición

ADMINISTRACIÓN

- Administración do curso
- ✎ Activar a edición
- ⚙ Editar a configuración
 - Usuarios
 - Informes
- 📅 Cualificacións
- ⚙ Axustes do libro de cualificacións
 - Distincións
- 📁 Copia de seguranza
- 📄 Restaurar
- 📁 Importar
 - Banco da pregunta
- 📊 Competencias
- Cambiar o rol a...



Foro de noticias

RECONOCIMIENTO VOLUNTARIADO

Para reconocer con créditos de voluntariado tu labor de mentor/a necesitamos que cubras este cuestionario y enviar una copia escaneada de tu dni a extension@uvigo.es.

En el mes de junio se os enviará al correo electrónico que proporcionéis en la ficha el reconocimiento.



Datos a cubrir



Cuaderno de mentores/as 2018-19



Enquisa de avaliación final

Esta enquisa ten que ser respondida polo alumnado mentor/a.

Ligazón para o cuestionario para os/as mentees:

<https://forms.gle/pxjTXNxv12C5hjfc6>

ÚLTIMAS NOTICIAS

Engadir un novo tema...

MEET-UVIGO:
RECOÑECIMENTO DA
LABOR DE MENTOR/A EN
CRÉDITOS DE
VOLUNTARIADO

8 de Feb, 13:55 María Ángeles
Villar Lemos

Temas máis antigos ...

Personas coordinadoras del MEET-Uvigo

Foro: 1 Ficheiros: 4

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Coordinacion**
(ocultar en caso contrario)

Encuestas de las formaciones de septiembre

Questionnaire: 1

Rincón del profesorado del MEET-UVIGO

Foro: 1

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Profesorado** (ocultar en caso contrario)

MEET-Uvigo en el Grado de

Ingeniería en Tecnologías de la Telecomunicación

Ficheiros: 3 Cartafol: 1 URL: 1 Questionnaires: 8

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Teleco** (ocultar en caso contrario)

MEET-Uvigo en el Grado de Lenguas Extranjeras

Ficheiro: 1 Questionnaires: 8

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Filoloxía** (ocultar en caso contrario)

MEET-Uvigo en el Grado en Energía y Grado en Recursos Mineros y Energía

Questionnaires: 8

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Minas** (ocultar en caso contrario)

MEET-Uvigo en el Grado en Química

Ficheiro: 1 URL: 1 Questionnaires: 6

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Química** (ocultar en caso contrario)

MEET-Uvigo en el Grado en Economía

Questionnaires: 8

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Económicas** (ocultar en caso contrario)

MEET-Uvigo en el Grado en Ciencias del Mar

Questionnaires: 8

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Ciencias do Mar** (ocultar en caso contrario)

Curso de formación en competencias transversales

orientadas al MEET-Uvigo

Ficheiros: 19 Cartafoles: 2 Proba: 1 Tarefa: 1 Foro: 1

 Moodle Docs para esta páxina

Vostede accedeu como Ángeles Saavedra González (Saír)
[Inicio](#)



MEET-Uvigo 2018-19

Inicio ► MEET18 ► MEET-Uvigo en el Grado en Energía y Grado en Recursos Mineros y Energía

Activar a edición

ADMINISTRACIÓN



- Administración do curso
- ✎ Activar a edición
- ⚙ Editar a configuración
- Usuarios
- Informes
- 📅 Cualificacións
- ⚙ Axustes do libro de cualificacións
- Distincións
- 📁 Copia de seguranza
- 📄 Restaurar
- 📁 Importar
- Banco da pregunta
- 🏆 Competencias

Cambiar o rol a...



Foro de noticias

RECONOCIMIENTO VOLUNTARIADO

Para reconocer con créditos de voluntariado tu labor de mentor/a necesitamos que cubras este cuestionario y enviar una copia escaneada de tu dni a extension@uvigo.es.

En el mes de junio se os enviará al correo electrónico que proporcionéis en la ficha el reconocimiento.



Datos a cubrir



Cuaderno de mentores/as 2018-19



Enquisa de avaliación final

Esta enquisa ten que ser respondida polo alumnado mentor/a.

Ligazón para o cuestionario para os/as mentees:

<https://forms.gle/pxjTXNxv12C5hjfc6>

ÚLTIMAS NOTICIAS



Engadir un novo tema...

MEET-UVIGO:
RECOÑECIMENTO DA
LABOR DE MENTOR/A EN
CRÉDITOS DE
VOLUNTARIADO
8 de Feb, 13:55 María Ángeles
Villar Lemos

Temas máis antigos ...

◀ MEET-Uvigo en el Grado de Lenguas Extranjeras
MEET-Uvigo en el Grado en Química ▶

MEET-Uvigo en el Grado en Energía y Grado en Recursos Mineros y Energía

Non dispoñible a non ser que: You belong to **Minas** (ocultar en caso contrario)

Personas coordinadoras del MEET-Uvigo

Mª Ángeles Saavedra González
Itziar Goicoechea Castaño
Eduardo Liz Marzán
eme.meet@uvigo.es

Personal del Área de Formación e Innovación Educativa

Mª Ángeles Villar Lemos
innovacion.educativa@uvigo.es
986 812 035

Información sobre el MEET-Uvigo

Actas de las reuniones desarrolladas con
los/as mentees



Reunión 1: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 2: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 3: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 4: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 5: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 6: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 7: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas



Reunión 8: Acta

Non dispoñible a non ser que: You belong to
Minas

◀ MEET-Uvigo en el Grado de Linguas Extranxeras

MEET-Uvigo en el Grado en Química ▶

Ir a...



Moodle Docs para esta páxina

Vostede accedeu como Ángeles Saavedra González (Saír)

Inicio

V.- Actividades do PAT dos Graos

Actividade dirixida ao alumnado de segundo, terceiro
e cuarto curso de grao

Curso 2018-19

O plan de acción titorial (PAT) da Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía configúrase como o instrumento a través do cal se diseña o contido e a execución das distintas accións relativas á titoría universitaria. Recolle un conxunto de actuacións destinadas a favorecer a integración do alumnado na vida universitaria e atender as súas necesidades formativas e informativas.

O programa apunta directamente cara á garantía e á adecuación dos métodos de ensinanza, aprendizaxe e avaliación, á adquisición de competencias do alumnado, á atención á diversidade, á orientación á aprendizaxe etc., recollidos dunha forma ampla tanto nas memorias dos títulos como no sistema de garantía de calidade do centro.

Supón superar o modelo especificamente académico unicamente preocupado pola transmisión de coñecementos e apostar por un modelo educativo no que conflúen ademais funcións socio-educativas, baseadas en relacións recíprocas e interaccións estre as persoas titoras e o alumnado, e entre o propio alumnado. Apóstase, en definitiva, polo desenvolvemento persoal, ademais do académico.

Dende a implantación do PAT no curso 2010-2011, tentouse consolidar unha liña de acción titorial coherente coas necesidades do alumnado, que normalizase as distintas accións e permitise acadar un axeitado equilibrio entre as expectativas do alumnado e os obxectivos que se expoñen no marco do espazo europeo de educación superior.

O bo funcionamento do MEET contrasta coa cada vez máis escasa participación nas actividades dirixidas ao alumnado de segundo, terceiro e cuarto curso dos graos, polo que non parece compensar o esforzo e labores de titorización levadas a cabo polo profesorado. En consecuencia, estes labores de titorización en cursos avanzados non foron planificados no programa do curso 2018-19, de xeito que o labor de titorización do alumnado dos devanditos cursos foi asumido, respectivamente, polo coordinador do Grao en Enxeñaría da Enerxía e a coordinadora do Grao en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos.

En definitiva, a análise da evolución dos resultados do PAT dende a súa implantación leva á necesidade de deseñar unha nova configuración do plan para o curso 2018-19. Non obstante, tendo en conta que o procedemento **DO0203 Orientación ao alumnado e atención ás necesidades específicas de apoio educativo** se atopa en revisión (entre outras cousas para a incorporación do PIUNE e do ANEAE), incluíndo o desenvolvemento dun Modelo guía para o deseño do PAT-ANEAE, propónse aprazar un curso o re-deseño do PAT do centro.

As actividades formativas e informativas programadas polas persoas coordinadoras de grao están recollidas nas táboas da sección II deste informe. Así mesmo, sen acollerse a unha planificación temporal, levaron a cabo os labores de titorización persoal, información e coordinación asociados aos seus cargos.

VI.- Actividades do PAT dos Másters

Actividade dirixida ao alumnado de primeiro e
segundo curso de grao

Curso 2018-19

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENXEÑARÍA DE MINAS

INFORME PAT

CURSO 2018-19

As actividades do PAT do Máster en Enxeñaría de Minas durante o curso 2018-2019 leváronse a cabo de dúas maneiras diferentes segundo o curso.

Co alumnado de PRIMEIRO CURSO s a través dun espazo específico MOODLE, ao que se accede a través de FAITIC e ao que todos os estudantes teñen acceso automático. Neste espazo creáronse tres enquisas previstas no calendario do curso académico, que responden ás reunións convencionais previstas no PAT da Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía.

1. Enquisa 1. PRIMEIRA REUNIÓN. Do 9/20 ao 10/11 de 2018. Orientado a coñecer a orientación académica dos estudantes.

Esta enquisa foi respondida por unha persoa que non indicou suxestións ou dificultades nin manifestou interese ou necesidade de manter unha reunión presencial. Agradeceuse a través de correo electrónico a participación e animouse á participar na segunda enquisa.

2. Enquisa 2. SEGUNDA REUNIÓN. Aberta dende o 20 de decembro de 2018. Pídese ao alumnado que avalíe como se planificou e enfocou a docencia no primeiro cuatrimestre, as dificultades que tivo, o grao de adaptación ao curso e o seguimento das materias, pedindo, ademais, que avaliara o grao de dificultade e as horas dedicadas a estudar cada materia no primeiro cuatrimestre.

Esta enquisa foi respondida por unha persoa que indicou o número aproximado de horas de estudo en cada materia e o grao de dificultade e constancia no estudo. Non achegou ningunha queixa ou suxestión.

3. Enquisa 3. TERCEIRA REUNIÓN. Do 29/05/2019 ao 15/07/2019. Nesta enquisa, solicitamos ao alumnado que valore como se planificou a docencia no segundo semestre e que recolla a súa avaliación do enfoque docente e as dificultades que tivo durante a mesma.

Só unha persoa respondeu a esta enquisa. En canto aos problemas que poden xurdir, só indica a elevada carga de traballo dunha das materias, Enxeñaría de Materiais e Minerais.

Este mesmo espazo úsase para difundir novas ou convocatorias que poidan interesarlle ó alumnado, como se pode ver no documento adxunto.

Co alumnado de SEGUNDO CURSO, o PAT foi plantexado a través de reunións en grupo ou persoais, ben presencial ou telemáticamente a petición expresa. Non houbo necesidade de celebrar reunións nin se recibiu en ningún momento comunicación de que xurdise un problema para cuxa resolución era necesaria a acción da coordinadora do PAT.

ANÁLISE DE RESULTADOS

Cada ano obsérvase a cada vez menor participación de estudantes no PAT. Sen dúbida, o aumento da participación no PAT sería o obxectivo a conseguir en calquera proposta de mellora. A participación xa foi moi baixa nos primeiros anos, baixo o enfoque presencial do PAT. O cambio a unha modalidade virtual tampouco supuxo unha mellora en termos de participación.

Sen a intención de abandonar a busca de maneiras que permitan aumentar a participación, consideramos que este sistema de acción tutorial non ten sentido nun nivel formativo no que o estudantado, pola súa idade e traxectoria persoal e académica, coñeza os xeitos e estean suficientemente familiarizados co persoal docente e PAS para poder xestionar con eficacia as continxencias ou transmitir suxestións e queixas.

Unha proba diso é que todos os problemas e necesidades académicas que lle xurdiron aos e ás estudantes ao longo do curso (derivados de cambios de clase, coordinación de saídas de estudos...) solucionáronse con fluidez a través de correos electrónicos co coordinador de curso.

Proponse para o próximo curso, 2019-2020, que as tarefas do PAT sexan asumidas pola coordinadora de curso. Por un lado, a coordinadora do curso coñece moi ben as materias nas que cada alumno/a se matriculou en función do colectivo de ingreso. Polo tanto, a información relativa á PRIMEIRA REUNIÓN non é necesario solicitala ao alumnado. Por outra banda, a coordinadora do curso, durante todo o curso académico, está en contacto permanente co estudantado debido ás necesidades habituais de recuperación de clase (para viaxes de estudo, asistencia a eventos, etc.). Nesta situación, a coordinadora pode aproveitar esta ligazón para poñerse á disposición dos e das estudantes que desexen plantexar problemas ou suxestións que se tratan nas reunións SEGUNDA e TERCEIRA.

MÁSTER EN XEOINFORMÁTICA

INFORME PAT

CURSO 2018-19

Como este título se atopa en proceso de extinción non se realiza o informe de seguimento do PAT correspondente ao curso 2018-19.

Anexo V-A

Telemateria - Espazo común do primeiro curso do
Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

Espazo común do PRIMEIRO CURSO do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

Inicio ► Os meus cursos ► V09M148V01

ADMINISTRACIÓN

- Administración do curso
- Editar a configuración
- Activar a edición
- Usuarios
- Informes
- Axustes do libro de cualificacións
- Resultados
- Insignias
- Copia de seguranza
- Restaurar
- Importar
- Banco da pregunta
- Repositorios



BIENVENIDO AL PAT

La Coordinación del Máster en Ingeniería de Minas y los tutores del PAT te damos la bienvenida como alumno del Máster y deseamos que te animes a participar en el **PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL**.

El **Plan de Acción Tutorial** es una herramienta que se implanta con el objetivo de cambiar el modelo académico convencional, preocupado básicamente por la transmisión de conocimientos, y apostar por otro modelo educativo en donde confluían otras funciones sociales y humanas, basadas en la **relación recíproca e interacción entre alumno y profesor**.

Tu participación en este Plan es **VOLUNTARIA**, aunque es evidente que **sin ti no podemos llevarlo a cabo**. Se realiza de manera VIRTUAL, a través de ENCUESTAS Y FOROS DE DEBATE.

Si participas, podremos conocer directamente de ti cómo funciona la escuela, si se gestionan correctamente los espacios o si surgen problemas en calendario de docencia. Los tutores podremos actuar como transmisores de tus sugerencias o quejas., intentando así mejorar para cursos venideros.

TU PARTICIPACIÓN ES MUY IMPORTANTE: ¡ANÍMATE A PARTICIPAR EN EL PAT!



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL-¿PARA QUÉ SIRVE?



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Las actividades previstas en el **Plan de Acción Tutorial** que deseamos realizar contigo, y que se realizarán de manera **VIRTUAL**, consisten en la realización de:

- al menos, **TRES ENCUESTAS**
- En la aportación de sugerencias o quejas a través del **FORO DE DUDAS Y QUEJAS**
- En **reuniones presenciales** con el tutor que se pueden concertar.



FORO DE NOTICIAS

Mediante este foro, podemos comunicar noticias o eventos.



FORO DE DUDAS E INCIDENCIAS

Utilizaremos este foro para comunicar incidencias, sugerencias o quejas.

Activar a edición

BUSCA NOS FOROS

Ir a

Busca avanzada

ÚLTIMAS NOTICIAS

Engadir un novo tema...

Invitación Colegio Ingenieros Minas---Santa

Bárbara de Verano

18 de Jun, 12:28 Elena Alonso Prieto

TERCERA E ÚLTIMA ENQUISA DO PAT

PRIMERIO CURSO DE MASTER

17 de Jun, 14:37 Teresa Rivas Brea

Encuestas Satisfacción Máster Ingeniería Minas

28 de May, 15:29 Elena Alonso Prieto

Charla Miércoles---Máster Ingeniería Minas

22 de Apr, 15:42 Elena Alonso Prieto

Jornadas SIKA---IMPORTANTE

5 de Mar, 15:02 Elena Alonso Prieto

Temas máis antigos ...

PRÓXIMOS EVENTOS

Non hai actividades próximas

Ir ao calendario...

ACTIVIDADE RECENTE

Actividade desde Monday, 2 de September do 2019, 12:16

Informe completo da actividade recente...

Sen actividade recente

MATERIAL INFORMATIVO SOBRE EL PRIMER CURSO DEL MÁSTER

En este espacio, ponemos a tu disposición:

- Varios documentos importantes, como el calendario escolar del Máster, horarios y fechas de evaluación.
- El el enlace a la guía de la titulación **MÁSTER EN INGENIERÍA DE MINAS**, donde puedes descargar las **GUÍAS DE LAS MATERIAS**



PLANIFICACIÓN DOCENTE primer curso



Calendario_MUEM_2017-18 1 curso.pdf



Exames_MUEM_2017-18_ 1 curso.pdf



grupos B MOD-TRANSF2017-2018.JPG



Horarios_MUEM_2017-18_ 1 curso.pdf



GUÍA DE LA TITULACIÓN - MÁSTER EN INGENIERÍA DE MINAS

En esta pagina tienes acceso a la planificación docente de 1º curso del Máster para el curso académico 2016-2017; puedes descargar, en pdf, las guías de las materias en las que te hayas matriculado.

PRIMERA REUNIÓN DEL PAT - ENCUESTA DE INICIO DEL PRIMER SEMESTRE

En este espacio habilitamos la encuesta correspondiente a la **PRIMERA REUNIÓN**.



PRIMERA REUNIÓN - ENCUESTA DE INICIO DEL CURSO

Esta encuesta tiene el objetivo de conocer tu perfil académico; si tienes alguna sugerencia o queja, o te ha surgido algún problema en este inicio de curso, te agradecemos que nos lo indiques.

Estará abierta para que la cubras del **20 de septiembre al 10 de noviembre de 2018**.



CONVOCATORIA REUNIÓN PRESENCIAL

Agachar para os alumnos

Nos gustaría tener una reunión presencial con todos vosotros, en el marco del PAT antes del 14 de diciembre, Entra aquí para indicar tus preferencias acerca del día en que podemos reunirnos.

OS ROGAMOS LA MÁXIMA PARTICIPACIÓN

SEGUNDA REUNIÓN DEL PAT - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE

En este espacio habilitamos la **segunda ENCUESTA**.



SEGUNDA REUNIÓN - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE

En esta encuesta te pedimos que valores cómo se planificó y enfocó la docencia en el primer semestre, las dificultades que hayas tenido, el grado de adaptación al curso y el seguimiento de las materias, pidiéndote, además, que valores el grado de dificultad y las horas dedicadas al estudio de cada materia del primer semestre.

En esta misma reunión revisamos contigo el planteamiento del segundo semestre.

Está abierta **desde el 20 de diciembre de 2018**

TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO

En este espacio habilitamos la **tercera ENCUESTA**.



TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO

En esta encuesta, te pediremos que valores cómo se planificó la docencia en el segundo semestre y recogemos tu valoración sobre el enfoque de la docencia y las dificultades que hayas tenido.

Esta abierta **desde el 29 de Mayo hasta el 15 de Julio de 2019**



Espazo común do PRIMEIRO CURSO do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

Inicio ▶ Os meus cursos ▶ V09M148V01 ▶ PRIMERA REUNIÓN DEL PAT - ENCUESTA DE INICIO DEL PRIMER SEMESTRE ▶ PRIMERA REUNIÓN - ENCUESTA DE INICIO DEL CURSO ▶ View All Responses ▶ Summary ▶ View Default order

Configuración avanzadaQuestionsPreviewView All ResponsesNon-respondents

SummaryList of responses

View Default orderAscending orderDescending orderDelete ALL Responses

Descargar en formato de texto

View All Responses. Todos os participantes. View Default order ⓘ Responses: 1

PRIMERA REUNIÓN - INICIO DEL CURSO

Esta encuesta es anónima. Sin embargo, en algunas preguntas, dependiendo de tu respuesta, te pedimos tu dirección de correo electrónico, para contactar contigo o tener una reunión presencial.

1 Indica tu titulación de acceso al Máster

Response	Average	Total
Grado en Ingeniería de la Energía	100%	1
Total	100%	1/1

2 ¿ En qué asignaturas de las siguientes optativas te has matriculado?

Response	Average	Total
Obtención y transformación de materiales metálicos	25%	1
Explotación sostenible de recursos mineros	25%	1
Explosivos y voladuras	25%	1
Diseño y ejecución de obras subterráneas	25%	1
Total	100%	4/1

3 ¿Has consultado la guía de cada una de las materias en las que te has matriculado?

Response	Average	Total
----------	---------	-------

Response	Average	Total
Si	100%	1
Non		0
Total	100%	1/1

4 ¿ Tienes algún problema de incompatibilidad de horarios de las asignaturas?

Response	Average	Total
Si		0
Non	100%	1
Total	100%	1/1

5 Si deseas tener una reunión presencial con tu tutor, indícalo en el cuadro de texto, incluyendo tu dirección de correo electrónico.

No responses for this question.

6 Si te ha surgido algún problema, o tienes alguna sugerencia o queja, por favor, indícala en el cuadro, incluyendo tu dirección de correo electrónico.

No responses for this question.

ADMINISTRACIÓN



Questionnaire administration

- Editar a configuración

- ⚙ Configuración avanzada

- ⚙ Questions

- 🔍 Preview

View All Responses

Summary

- **View Default order**

- Ascending order

- Descending order

- Delete ALL Responses

- Download in text format

List of responses

- Non-respondents

- Permisos

- Comprobar permisos

- Rexistros

- Copia de seguridad

- Restaurar

Administración do curso

PAT master Minas

1 mensaje

Teresa Rivas <trivas@uvigo.es>

26 de febrero de 2019, 10:03

Para: Lois Liste Rivera <loislisterivera2@hotmail.com>, Andrea Pérez <andraperezrivas24@gmail.com>, Juan Jesús Rico Fuentes <ricofuentesjuanjesus@gmail.com>, xrigueiradiaz@gmail.com, Alberto Arosa Pazos <albertoarosapazos@gmail.com>

Buenos días

Os escribo para recordaros que está abierta la segunda encuesta del PAT Máster de Minas, en la que se recogen vuestras opiniones sobre el desarrollo de las materias del primer cuatrimestre del primer curso. Nos ayudaría mucho saber vuestra opinión para mejorar. Animaros a participar.

Saludos cordiales

Terresa

Teresa Rivas Brea
Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía -EME
Centro de Investigacións Tecnolóxicas e Industriais - MTI
Universidade de Vigo
Campus Lagoas Marcosende 36310 VIGO
00 34 986 811922 / 986 130211

Configuración avanzada Questions Preview View All Responses Non-respondents

View Default order Ascending order Descending order Delete ALL Responses

Descargar en formato de texto

SEGUNDA REUNIÓN - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE

1 Por favor, indícanos el número de horas por semana que dedicas al estudio de cada una de las materias que has cursado en el primer semestre. Redondea al alza. Por favor, selecciona 15 en aquellas materias en las que no te has matriculado.

[illegible]

15.0

[illegible]

2 Por favor, indícanos en una escala del 1 (bajo) al 3 (alto) el grado de dificultad que ha supuesto para ti el estudio de cada una de las materias que has cursado en el primer semestre. Por favor, selecciona 4 en aquellas materias en las que no te has matriculado.

	Average rank				↓
	1	2	3	4	
Concentración de minerales				■	4.0
Diseño y ejecución de obras subterráneas	■				1.0
Eficiencia térmica y cogeneración				■	4.0
Energía térmica convencional y renovable				■	4.0
Explosivos y voladuras			■		3.0
Explotación sostenible de recursos mineros			■		3.0
Fundamentos de generación eléctrica				■	4.0
Ingeniería de taludes				■	4.0
Modelización y evaluación de recursos mineros	■				1.0
Obtención e transformación de materiales metálicos			■		3.0
Procesos de Carboquímica y Petroquímica				■	4.0
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada				■	4.0

Responses	1	2	3	4	Total
Concentración de minerales	0	0	0	1 (100%)	1
Diseño y ejecución de obras subterráneas	1 (100%)	0	0	0	1
Eficiencia térmica y cogeneración	0	0	0	1 (100%)	1
Energía térmica convencional y renovable	0	0	0	1 (100%)	1
Explosivos y voladuras	0	0	1 (100%)	0	1
Explotación sostenible de recursos mineros	0	0	1 (100%)	0	1
Fundamentos de generación eléctrica	0	0	0	1 (100%)	1
Ingeniería de taludes	0	0	0	1 (100%)	1
Modelización y evaluación de recursos mineros	1 (100%)	0	0	0	1
Obtención e transformación de materiales metálicos	0	0	1 (100%)	0	1
Procesos de Carboquímica y Petroquímica	0	0	0	1 (100%)	1
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada	0	0	0	1 (100%)	1

3 En el caso de que hayas asistido a alguna o varias de las asignaturas menos del 75% de las clases, indícanos los motivos principales.

Response

Tiven dificultades para acudir a Explosivos e Voaduras por temas de compaxinación de horarios co meu horario laboral.

4 ¿Estudias todos los días?

Response	Average	Total
Si		0
Non	100%	1
Total	100%	1/1

5 Si en alguna o varias de las materias que has cursado has tenido dificultades, ¿podrías indicar a qué crees que fue debido?

Response

As dificultades que experimentei no primeiro cuadrimestre creo que foron debidas ó meu apretado horario, compaxinando estudos, traballo e representación estudantil, que me deixaba poucos ocos para levar as asignaturas todo ó día que me tería gustado.

6 Por favor, indica si has tenido algún problema o incidencia durante el primer semestre. Si lo prefieres, puedes concertar una tutoría presencial para exponer tus opiniones o sugerencias.

Response

Estou moi agradecido pola comprensión amosada polo profesorado ante as miñas dificultades para acudir a clases debido a imprevistos no traballo ou necesidades de representación estudantil.

ADMINISTRACIÓN



Questionnaire administration

- Editar a configuración

- ⚙ Configuración avanzada

- ⚙ Questions

- 🔍 Preview

View All Responses

Summary

- **View Default order**

- Ascending order

- Descending order

- Delete ALL Responses

- Download in text format

List of responses

- Non-respondents

- Permisos

- Comprobar permisos

- Rexistros

- Copia de seguranza

Espazo común do PRIMEIRO CURSO do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas



Teresa Rivas Brea



Inicio ► Os meus cursos ► V09M148V01 ► Xeral ► FORO DE NOTICIAS ► TERCERA E ÚLTIMA ENQUISA DO PAT PRIMERIO CURSO DE MASTER



Buscar nos foros

ADMINISTRACIÓN



Administración do foro

- Editar a configuración
- Permisos
- Comprobar permisos
- Rexistros
- Copia de seguranza
- Restaurar
- Modo de subscrición
- Amosar/editar os subscritores actuais

Administración do curso

FORO DE NOTICIAS

TERCERA E ÚLTIMA ENQUISA DO PAT PRIMERIO CURSO DE MASTER

◀ Encuestas Satisfacción Máster Ingeniería Minas

Invitación Colegio Ingenieros Minas---Santa Bárbara de Verano ▶

Exportar a discusión enteira

Presentar respostas de forma aniñada ▼

Mover esta discusión a ... ▼

Mover

Fixar



TERCERA E ÚLTIMA ENQUISA DO PAT PRIMERIO CURSO DE MASTER

por Teresa Rivas Brea - Monday, 17 de June do 2019, 14:37

Boa tarde

Mediante este correo, invítovos a que respondades á terceira enquisa-reunión do PAT de primeiro curso do Máster en Enxeñaría de Minas. A vosa opinión é mi importante para nos, para saber qué non estamos a facer ben e en qué podemos mellorar.

Moitas grazas.

Teresa

[Ligazón permanente](#) | [Editar](#) | [Eliminar](#) | [Responder](#) | [Exportar ao portafolio](#)

◀ Encuestas Satisfacción Máster Ingeniería Minas

Invitación Colegio Ingenieros Minas---Santa Bárbara de Verano ▶

Moodle Docs para esta páxina

Vostede accedeu como Teresa Rivas Brea (Saír)
V09M148V01

Espazo común do PRIMEIRO CURSO do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

Inicio ▶ Os meus cursos ▶ V09M148V01 ▶ TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO ▶ TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO ▶ View All Responses ▶ Summary ▶ View Default order

ADMINISTRACIÓN

Questionnaire administration

■ Editar a configuración

⚙ Configuración avanzada

⚙ Questions

🔍 Preview

View All Responses

Summary

■ View Default order

■ Ascending order

■ Descending order

■ Delete ALL Responses

■ Download in text format

List of responses

■ Non-respondents

■ Permisos

■ Comprobar permisos

■ Rexistros

■ Copia de seguranza

■ Restaurar

Administración do curso

Configuración avanzadaQuestionsPreviewView All ResponsesNon-respondents

SummaryList of responses

View Default orderAscending orderDescending orderDelete ALL ResponsesDescargar en formato de texto

View All Responses. Todos os participantes. View Default order Responses: 1

TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO

1 Por favor, indicáanos el número de horas de estudio por semana que has dedicado a las materias cursadas en el segundo semestre. Redondea al alza.

Average rank														↓	
1234567891011121314															
Ingeniería de explosivos															2.0
Ingeniería de minerales y materiales															8.0
Ingeniería del agua															5.0
Ingeniería minera															1.0
Matemáticas avanzadas															4.0
Responses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total
Ingeniería de explosivos	0	1 (100%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ingeniería de minerales y materiales	0	0	0	0	0	0	0	1 (100%)	0	0	0	0	0	0	1
Ingeniería del agua	0	0	0	0	1 (100%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ingeniería minera	1 (100%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Matemáticas avanzadas	0	0	0	1 (100%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

2 Por favor, indicáanos en una escala del 1 (bajo) al 3 (alto), el grado de dificultad a la hora de estudiar las materias del segundo semestre.

Average rank				↓
	1 2 3			
Ingeniería de explosivos	</			

3 Si en alguna o varias de las materias que has cursado has tenido dificultades, ¿podrías indicar a qué crees que fue debido?

Response

A intensidade da asignatura de Minerais e Materiais foi moi elevada, tanto a nivel contidos como a nivel persoal, o que levou a que me plantease abandoar a avaliación continua en máis dunha ocasión.

4 ¿Estudias todos los días?

Response	Average	Total
Si		0
Non	100%	1
Total	100%	1/1

5 En el caso de que hayas asistido a alguna o varias de las asignaturas menos del 75% de las clases, indícanos los motivos principales.

Response

Compaxinación cun traballo a media xornada.

6 Por favor, indica si has tenido algún problema o incidencia durante el segundo semestre. Si lo prefieres, puedes concertar una tutoría presencial para exponer tus opiniones o sugerencias.

No responses for this question.