
R2-DO0203 P1

Orientación ao estudantado

Informe final de avaliación do Plan de Acción Titorial Curso 2020–2021

Aprobado en Comisión de Garantía Interna de Calidade o 20/10/2021

Aprobado en Xunta de Escola o 20/10/2021

Vigo, a 20 de outubro de 2021

Guillermo García Lomba
Coordinador de Calidade

Contenido

1	Equipo de coordinación e titorización	1
2	Actividades de orientación	2
2.1	Actividades informativas	2
2.2	Actividades formativas	3
3	Informe de resultados da enquisa realizada ao alumnado de novo ingreso	4
3.1	Introdución.....	4
3.2	Resultados da enquisa.....	4
4	Actividades do MEET e Informe PIUNE	7
4.1	MEET-UVigo, modelo titorial baseado na mentoría	7
4.2	O primeiro curso.....	7
4.3	Equipo de mentorización da emE	7
4.4	Formación do alumnado participante no equipo de mentorización	8
4.5	Accións desenvolvidas polo equipo de mentorización	8
4.5.1	Reunións mentor/a- <i>mentees</i>	8
4.6	Recollida de evidencias	9
4.7	Conclusións.....	9
4.8	Informe PIUNE	9
5	Actividades do PAT dos Graos	10
6	Actividades do PAT do Máster en Enxeñaría de Minas	12
6.1	Alumnado de primeiro curso	12
6.2	Alumnado de segundo curso	12
6.3	Análise de resultados.....	12
7	ANEXOS	13

1 Equipo de coordinación e titorización

No curso 2020-2021 as persoas responsables de coordinación e titorización no Plan de Acción Titorial (PAT) e no programa de Mentorización (MEET) do centro foron as que figuran na seguinte táboa.

Coordinadora de PAT & MEET		
M010. EE Minas e Enerxía	Ángeles Saavedra González	eme.meet@uvigo.es
Alumnado – Persoas mentoras de MEET para 1º dos graos en ERME e EE		
Delegación de Alumnado da emE	Marta María Caride Pérez	marta.carideperez8@gmail.com
	Carmen Alonso Pérez	carmenp0719@gmail.com
	Belén Parente Artime	belenparenteartime@gmail.com
	Paula Vázquez Hernández	paula.vaz.hernandez@gmail.com
	Juan Comesaña Cabral	juancomcabral@gmail.com
	Rubén Pereira Castrillón	rubenpereira789@gmail.com
	Cecilia Pastoriza Puga	cecipastoriza12@gmail.com
Titira 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 EE Industrial	David Patiño Vilas	patinho@uvigo.es
Edificio de Fundición	Francisco Javier Deive Herva	deive@uvigo.es
Titira de PAT para o Máster Universitario en Enxeñaría de Minas		
M118. EE Minas e Enerxía	Teresa Rivas Brea	trivas@uvigo.es

Convén sinalar que as persoas titoras do PAT nos graos se corresponden coas persoas coordinadoras de cada titulación e que durante o curso produciuse un cambio na coordinación do Grao en Enxeñaría da Enerxía; na táboa recóllense os nomes de ámbolos dous.

2 Actividades de orientación

Recóllense a continuación as actividades informativas e formativas realizadas durante o curso 2020-2021 na Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía.

2.1 Actividades informativas

Actividade	A quen vai dirixido	Data realización
Sesión informativa e formativa en materia de prevención e control sanitario	Alumnado de 2º, 3º e 4º dos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía	10 de setembro de 2020
Sesión informativa e formativa en materia de prevención e control sanitario	Alumnado de continuación de estudos do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas	11 de setembro de 2020
Acto de benvida alumnado novo ingreso graos	Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía	17 de setembro de 2020 (dúas sesións no día)
Presentación Unidade de Igualdade	Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía	17 de setembro de 2020 (dúas sesións no día)
Presentación do programa MEET	Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía	20 de setembro de 2020
Acto de benvida alumnado novo ingreso máster	Alumnado de novo ingreso do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas	21 de setembro de 2020
Sesións formativas do Programa MEET	Alumnado de novo ingreso nos graos en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos e en Enxeñaría da Enerxía	21 de outubro de 2020, 8 de marzo e 5 de abril de 2021
Conferencia "O sesgo de xénero na docencia universitaria", Llerena Perozo	Alumnado e profesorado da Escola	27 de outubro de 2020
Sesión informativa TFM e PE	Alumnado de 2º curso do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas	2 de febreiro de 2021
Foro Tecnolóxico de Emprego (actividade organizada polo alumnado)	Alumnado de grao e máster da Escola	3, 4 e 5 de marzo de 2021
Charla informativa sobre Tramitación do TFG	Alumnado de cuarto dos graos de EE e ERME e demais persoas interesadas	22 de marzo de 2021
Sesión informativa colexio profesional	Alumnado de 3º e 4º do Grao en Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos	13 de maio de 2021
Sesión informativa orientación académica e profesional (inclúe sesión informativa sobre o máster universitario en Enxeñaría de Minas)	Alumnado matriculado na materia TFG dos graos do centro	19 de xullo de 2021
Charla informativa intensificacións EE (mediante Campus Remoto)	Alumnado de terceiro do grao de EE e demais persoas interesadas	28 de xullo de 2021
Charla informativa intensificacións ERME (mediante Campus Remoto)	Alumnado de segundo do grao de ERME e demais persoas interesadas (ofertouse a realización da orientación)	Non houbo demanda

2.2 Actividades formativas

Actividade	Data
Conferencia “Restaurando moito mais que espazos mineiros”, Teresa Rivas Brea. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	17 de novembro de 2020
Conferencia “Aproveitamento do metano en granxas de vacún”, Gustavo Peláez e Antonio Fernández. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	19 de novembro de 2020
Conferencia “Informática aplicada ao noso sector”, Manuel Pérez Cota. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	25 de novembro de 2020
Conferencia “Investigando en astrofísica: Buratos negros, superordenadores e portais magnéticos”, José López Miralles. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	2 de decembro de 2020
Conferencia “Proxecto de voadura para a construción da EDAR de Vigo”, Juan Ricoy Alonso. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	3 de decembro de 2020
Conferencia “Las verdades de la industria extractiva”, Carlos Martínez Torres. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	9 de decembro de 2020
Conferencia “Érase unha vez en Noruega: Experiencias dun enxeñeiro”, Roberto Agromayor. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	10 de decembro de 2020
Conferencia Día Internacional da Muller. Conferencia titulada “Minería con M de Muller”, Luz Cerezo Álvarez	8 de marzo de 2021
Cine Fórum titulado (in)VISIBILIDADE das MULLERES STEAM NA CINEMATOGRAFÍA	8 e 22 de abril, 19 de maio e 3 de xuño de 2021
Conferencia “Materiais magnéticos nanométricos”, Verónica Salgueiriño. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	14 de abril de 2021
Curso de caracterización de discontinuidades mediante 3DPC. Impartido por Adrián Riquelme Guill (6 horas)	19, 20 e 22 de abril de 2021
Conferencia “As xeotecnoloxías e a súa aplicación ó sector enerxético”, Joaquín Martínez. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	21 de abril de 2021
Curso de instalacións fotovoltaicas de autoconsumo. Impartido por David López Mera (12 horas)	26 e 30 de abril e 6 de maio 2021
Conferencia “Recursos minerais de Galicia”, Pablo Núñez. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	28 de abril de 2021
Conferencia “Industria 4.0: novidades e tendencias en robótica industrial e non industrial”, Ignacio Armesto. Ciclo Charlas ENMI (organizadas por Delegación de Alumnado)	5 de maio de 2021
Curso de iniciación a PYTHON. Impartido por Francisco Troncoso (10 horas)	5, 6 e 12 de maio de 2021

3 Informe de resultados da enquisa realizada ao alumnado de novo ingreso

3.1 Introducción

O día 17 de setembro de 2020, 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 (enquisa). A devandita ficha facilitouse a través dun formulario *online* que foi cuberto durante o transcurso do acto de benvida, obténdose un total de 37 respostas. É importante salientar que a pesar de que 37 é o maior número de respostas obtidas nalguna das preguntas, non tódolos participantes responderon a tódalas cuestións.

3.2 Resultados da enquisa

A estrutura e contido da enquisa figura no Anexo III a este documento. Preséntase a continuación o resumo dos resultados obtidos na enquisa.

Titulación

Do total do 37 estudantes que cubriron o formulario, o 8% corresponden ao Grao en ERME e o 92% ao Grao en EE.

Motivación para a elección da titulación

Ao ser esta unha pregunta de resposta aberta, as motivacións sinaladas son diversas aínda que se poden realizar as seguintes agrupacións de respostas:

- Interese polas enerxías renovables: 15 respostas no grao en EE
- Polas diversas saídas profesionais: 8 respostas no grao en EE
- Para loitar contra o cambio climático: 1 resposta no grao en EE
- Para traballar no medio ambiente: 1 resposta entre o alumnado do grao en ERME
- Interese polo plan de estudos: 1 resposta do grao en EE e 2 respostas entre o alumnado do grao en ERME
- Por recomendación: 2 respostas entre o alumnado do grao en EE
- Por comezar na universidade: 1 resposta do grao en EE
- Baixa nota de entrada: 1 resposta do grao en EE

Relacionado coa titulación, en que che gustaría traballar?

Diferenciando por titulación, o estudantado do grao en enxeñaría da enerxía respondeu:

- Traballar en plantas de enerxía, solar, eólica, etc...: 22 respostas
- Aínda non o saben: 3 respostas
- En investigación: 1 resposta
- Dirección de empresas: 1 resposta

Entre o estudantado do grao en enxeñaría dos recursos mineiros e enerxéticos, só unha persoa especificou que lle gustaría traballar nunha empresa petroleira.

Sinala por medio de quen ou de que coñeciches a titulación

Os medios máis habituais mediante os cales o alumnado coñeceu a titulación foron:

- Familiares ou amigos: 14 respostas
- Páxina web: 11 respostas

- Orientador-a / Titor-a / Profesorado do Colexio / Instituto: 8 respostas
- Feiras de Orientación universitaria : 5 respostas
- Prensa escrita/ radio/ televisión: 3 respostas
- Asistencia a algunha actividade/evento na Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía ou visita ao centro: 4 respostas
- Charlas da Universidade no Colexio / Instituto: 3 respostas
- Redes sociais: 1 resposta

Asistencia a algunha actividade / visita ao centro. Cales?

5 persoas viñeron á Escola a través dalgunha visita organizada dende o seu anterior centro.

1 persoa viu previamente á Escola debido á súa participación na Olimpíada de Xeoloxía.

Feiras de Orientación Universitaria. Cales?

A feira UNITOUR foi a través da cal 2 estudantes do grao en EE coñeceron a titulación escollida.

Outro medio polo que coñeciches a titulación

Entre as respostas obtidas:

- Buscando por internet: 2 respostas
- Falóuselles da titulación escollida (grao en EE) no Ciclo de Formación superior de enerxías renovables que fixeron previamente: 6 respostas
- Información dada por profesorado do IES que realizou a súa carreira na EME: 2 respostas (grao en ERME)
- Páxina web da Universidade de Vigo: 1 resposta
- Lista de carreiras da CIUG: 1 resposta
- Amigos da familia: 2 respostas

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 que no caso do grao EE, en moitos casos colocaron o grao en ERME como segunda opción e tamén graos relacionados con enxeñaría industrial-mecánica. Os estudantes de ERME só puxeron esta opción.

- Enxeñaría forestal: 8 respostas
- Ciencias ambientais: 6 respostas
- Enxeñaría telecomunicación: 4 respostas
- Enxeñaría dos alimentos: 1 resposta
- Enxeñaría biomédica. 1 resposta
- Enxeñaría mecánica: 4 respostas
- Ciencias do mar: 3 respostas
- Bioloxía: 1 resposta
- Química: 2 respostas

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

As opcións marcadas foron:

- Idiomas: 19 respostas

- Informática & Programación: 12 respostas
- Divulgación científica: 7 respostas
- Oratoria & Debate: 2 respostas
- Traballo en equipo: 8 respostas
- Formación cultural (música, teatro, cine...): 4 respostas
- Intelixencia emocional: 10 respostas.

En que outros temas estás interesado-a?

As respostas foron moi variadas:

- A evolución humana
- Deportes
- Cambio climático
- Matemáticas
- Actividades de campo
- Música
- Big data
- Creación de videoxogos.

4 Actividades do MEET e Informe PIUNE

Neste epígrafe se recolle a relación de actividades dirixidas ao alumnado de novo ingreso e levadas a cabo polo equipo de mentorización da emE no curso 2020-2021. Finalmente, recóllese o informe PIUNE do curso.

4.1 MEET-UVigo, modelo tutorial baseado na 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 levouse a cabo desde a Área de Formación e Innovación Educativa. Corresponde a esta área 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.

4.2 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.

4.3 Equipo de mentorización da emE

No curso 2020-21 o equipo de mentorización da Escola estivo formado por un total de unha profesora e sete estudantes:

Profesorado (coordinación)	Alumnado (mentores/as)
Ángeles Saavedra González	Carmen Alonso Pérez
	Marta María Caride Pérez
	Juan Comesaña Cabral
	Belén Parente Artime
	Cecilia Pastoriza Puga
	Rubén Pereira Castrillón
	Paula Vázquez Hernández

4.4 Formación do alumnado participante no equipo de mentorización

Para poder desenvolver a labor de mentorización o estudiantado mentor recibe unha formación intensiva en competencias transversais. A persoa estudante que queira ser mentora ten que recibir unha formación de 76 horas repartidas entre os meses de maio, xuño e setembro (58.5 presenciais e 17.5 de traballo autónomo non presencial) máis 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.

4.5 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 2020-21 con alumnado de novo ingreso (Anexo 2).

4.5.1 Reunións mentor/a-mentees

Seguindo a programación do MEET-UVigo da Universidade de Vigo, o equipo de mentorización comprométese a organizar e realizar reunións de seguimento cos mentees seguindo as indicacións do seu Caderno do Mentor/a. A continuación detállanse a datas das reunións previstas no programa, así como un breve resumo dos seus contidos.

Primeiro cuadrimestre			
1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión
21 setembro	19 outubro	16 novembro	14 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.	Autocoñecemento e xestión emocional. Exames. Xestión do estrés.

Segundo cuadrimestre			
5ª sesión	6ª sesión	7ª sesión	8ª sesión
1 febreiro	8 marzo	5 abril	3 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> .	Peche de programa. Retroalimentación. Aprendizaxes.

Calendario dos procesos de mentoría 2020-21

Segundo as evidencias recollidas polo equipo de coordinación, o contacto mentor/a-*mentee* mantívose mediante contactos por correo e *whatsapp*. As reunións realizáronse de maneira presencial preservando en todo momento as medidas de seguridade requiridas. As datas mostradas no cadro anterior son aproximadas debido a que o equipo de mentorización dispoñía en todo momento da flexibilidade necesaria para adaptar este calendario segundo as súas propias necesidades e as das súas *mentees*.

4.6 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. 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.
- Os mentores 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.

4.7 Conclusións

- Os/as mentores/as séntense decepcionados pola escasa participación dos *mentees* despois do 1º cuadrimestre.
- Os/as mentores/as valoran moi positivamente a súa experiencia de formar parte do equipo de mentorización da emE.

4.8 Informe PIUNE

Actualmente, na Escola, hai unha única persoa acollida ao programa de apoio á integración do alumnado con necesidades especiais (PIUNE). A persoa acollida ao PIUNE coñece a dinámica de funcionamento da Escola. Ao comezo do curso a coordinadora do PIUNE púxose en contacto coa persoa así como co profesorado das materias nas que esta persoa atópase matriculada. Ademais, achegou ao profesorado responsable destas materias as recomendacións específicas para esta persoa enviadas desde o Gabinete Psicopedagóxico. Durante o curso 2020-21 non se rexistrou ningún incidente.

5 Actividades do PAT dos Graos

O plan de acción titorial (PAT) da Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía configúrase como o instrumento a través do cal se deseña 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 menor participación nas actividades dirixidas ao alumnado de segundo, terceiro e cuarto cursos dos graos. No entanto, o desenvolvemento do curso no medio dunha pandemia motivou a programación dunhas sesións de titoría grupal cos distintos grupos de primeiro e segundo dos graos para ter información de primeira man das dificultades que puideron xurdir. Este labor de titorización foi asumida polas persoas coordinadoras dos dous graos, e complementou ás actividades formativas e informativas incluídas nas táboas da sección 2 deste informe. Ademais, os titores realizaron tarefas de titorización individual, información e coordinación, tanto de forma presencial como por medios telemáticos, como xa se fixera no curso 2019-2020. Neste sentido, intentouse que ás sesións informativas fosen realizadas por medios telemáticos para facilitar que xente que estaba traballando ou non estaba en Vigo puidese participar, mentres que as titorías grupais foron exclusivamente presenciais para valorar como transcorreu o curso para a xente que acostumaba a asistir de forma presencial. Como xa se tiña concluído en cursos previos, a análise dos resultados do PAT dende a súa implantación motivou o deseño dunha nova configuración para o curso 2020/2021, que se adiou ata o curso 2021/2022 para incluír o novo procedemento **DO0203 Orientación ao alumnado e atención ás necesidades específicas de apoio educativo**, incorporando o PIUNE e o ANEAE.

As reunións presenciais que se programaron foron as seguintes:

Titoría Grupal 1. Participaron 13 estudantes da quenda de mañá do primeiro curso dos graos de Enxeñaría da Enerxía e Enxeñaría dos Recursos Mineiros e Enerxéticos.

Data: 4 de maio de 2021 ás 15:00.

Motivo da reunión: Valoración do desenvolvemento do curso académico 2020-2021

Desenvolvemento da reunión:

Tralas presentacións pertinentes, explicóuselle ao alumnado que a partir do segundo ano teñen un titor dentro do Plan de Acción Titorial, que facilitará a orientación e apoio durante os estudos que van realizar na Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía. O alumnado trasladou os tres aspectos que dificultaron a súa labor durante o primeiro ano do grao:

- As relacións sociais: ás dificultades propias dun novo curso académico nun entorno novo como é a universidade, uníronse as restricións derivadas da pandemia (distancia na aula, falta de interacción de traballos en grupo, non poder comer con compañeiros, ausencia de festas universitarias), que promoveron o illamento que os prexudicou na vida académica e favoreceu o abandono dalgúns compañeiros.
- Contidos das materias: Destacouse a dificultade derivada de que, nalgúns casos, varios dos contidos de base das materias non foron vistos no último ano de Bacharelato, polo que o curso estaba a resultar especialmente complicado.

- Independencia: A maioría veñen de fora de Vigo, polo que a independencia e a vida lonxe da familia foi outra novidade que tiveron que xestionar, sen as vantaxes de vivir sos que terían se non houbese a situación de pandemia.

Titoría Grupal 2. Participaron 10 estudantes da quenda de tarde do primeiro curso dos graos de Enxeñería da Enerxía e Enxeñería dos Recursos Mineiros e Enerxéticos.

Data: 5 de maio de 2021 ás 14:00.

Motivo da reunión: Valoración do desenvolvemento do curso académico 2020-2021

Desenvolvemento da reunión:

Unha vez presentado o Plan de Acción Titorial, os estudantes sinalaron en xeral as mesmas dificultades ca no outro grupo de primeiro, destacando as complicacións asociadas á falta de interacción social e ós contidos demasiado novidosos (xa que non foron tratados no curso anterior en bacharelato polas limitacións derivadas da pandemia do COVID 19 ou tratáronse de formas moi heteroxéneas en función do instituto, dende videoconferencias ata comunicación por correo electrónico). Houbo algún comentario puntual relativo ás posibles causas de abandono dalgúns compañeiros (falta de motivación, problemas persoais, etc.).

Titoría Grupal 3. Participaron 4 estudantes de segundo curso do grao de Enxeñería dos Recursos Mineiros e Enerxéticos.

Data: 19 de maio de 2021 ás 15:00.

Motivo da reunión: Valoración do desenvolvemento do curso académico 2020-2021

Desenvolvemento da reunión:

En xeral, a maioría dos estudantes indican que este curso non foi especialmente difícil debido á situación sanitaria, quizais motivado pola experiencia previa do ano anterior. De feito, sinálase que as dificultades máis importantes atribúense ás diferencias pedagóxicas entre docentes da mesma materia, que nalgúns casos se derivan dun menor esforzo dedicado a resolver problemas e prácticas de laboratorio. A titora coméntalles que este é o último ano que existe este curso do plan en extinción, e que no plan novo fíxose un esforzo por aumentar o número de horas de prácticas de laboratorio para evitar este tipo de problemas.

Titoría Grupal 4. Participaron 15 estudantes de segundo curso do grao de Enxeñería da Enerxía.

Data: 19 de maio de 2021 ás 13:00.

Motivo da reunión: Valoración do desenvolvemento do curso académico 2020-2021

Desenvolvemento da reunión:

Os estudantes non manifestan dificultades destacables a nivel xeral. Unicamente casos puntuais nalgúns materias debido ás diferencias metodolóxicas empregadas entre diferentes docentes que ás veces derivaban de distinta nomenclatura en temas comúns, e que solucionaron mediante un maior esforzo persoal (consulta de bibliografía, acceso á biblioteca, etc.). Tamén botan de menos a realización de saídas de campo. O titor informáselles que este ano é especialmente difícil conseguir que as empresas faciliten o acceso ás instalacións, pero que habitualmente se fai unha viaxe de estudos na escola onde se programan diferentes visitas de interese.

6 Actividades do PAT do Máster en Enxeñaría de Minas

As actividades do PAT do Máster en Enxeñaría de Minas durante o curso 2020-2021 leváronse a cabo, como os tres cursos anteriores, a través dun espazo específico na plataforma de teledocencia MooVi ao que todo o estudiantado ten acceso automático. Neste espazo creáronse tres enquisas para ser respondidas durante períodos concretos ao longo do curso académico, que responden ás reunións convencionais previstas no PAT da Escola de Enxeñaría de Minas e Enerxía.

As reunións-enquisas foron as seguintes:

Enquisa 1. PRIMEIRA REUNIÓN/ENQUISA

Aberta dende o 7/10/2020 ao 13/11/2020. Orientada a coñecer a orientación académica dos estudantes.

Enquisa 2. SEGUNDA REUNIÓN/ENQUISA

Aberta dende o 13/11/2020 ata o 16/4/2021. 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.

Enquisa 3. TERCEIRA REUNIÓN/ENQUISA

Do 6/4/2020 ata o 23/7/2020. Nesta enquisa, solicítase 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.

Nos seguintes apartados amósanse os resultados obtidos nas enquisas, aínda que a participación foi moi baixa.

6.1 Alumnado de primeiro curso

Enquisa 1. PRIMEIRA REUNIÓN/ENQUISA - Esta enquisa foi respondida por unha persoa que non indicou suxestións ou dificultades nin manifestou interese ou necesidade de manter unha reunión presencial.

Enquisa 2. SEGUNDA REUNIÓN/ENQUISA - Esta enquisa foi respondida por dúas persoas. Ambas manifestaron que a carga do traballo individual foi notable, aínda que recoñecen que esa formulación docente axuda a acadar mellores notas nas materias.

Enquisa 3. TERCEIRA REUNIÓN/ENQUISA - Esta enquisa foi respondida por dúas persoas, que volveron a indicar unha notable carga de traballo, debido á ter que facer traballos individuais.

No Anexo 3, inclúese copia das respostas ás tres reunións/enquisas.

6.2 Alumnado de segundo curso

Non houbo ningunha participación a través do espazo MooVi.

6.3 Análise de resultados

Este curso académico atópase un lixeiro incremento da participación no PAT en primeiro curso. Con todo, pensamos que é anecdótico dado que a implicación no PAT no máster sempre foi moi baixa, independentemente da modalidade (presencial ou virtual). Séguese a considerar que o plan de acción tutorial, tal como se formula para estudos de grao, non ten sentido nun nivel formativo no que o estudiantado, pola súa idade e traxectoria persoal e académica, está suficientemente familiarizado co persoal docente e PAS para poder xestionar con eficacia as continxencias ou transmitir suxestións e queixas. Así, por exemplo, o alumnado de segundo curso foi quen de solucionar as incidencias habituais en cuestións de horarios directamente a través das persoas coordinadoras dos cursos ou a subdirectora de organización académica da Escola.

7 ANEXOS

Anexo 1.

Ficha da Enquisa ao alumnado de novo ingreso

Enquisa alumnado de novo ingreso	
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 coñechiches 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?	

Anexo 2.
Caderno do Mentor/a 2020-2021

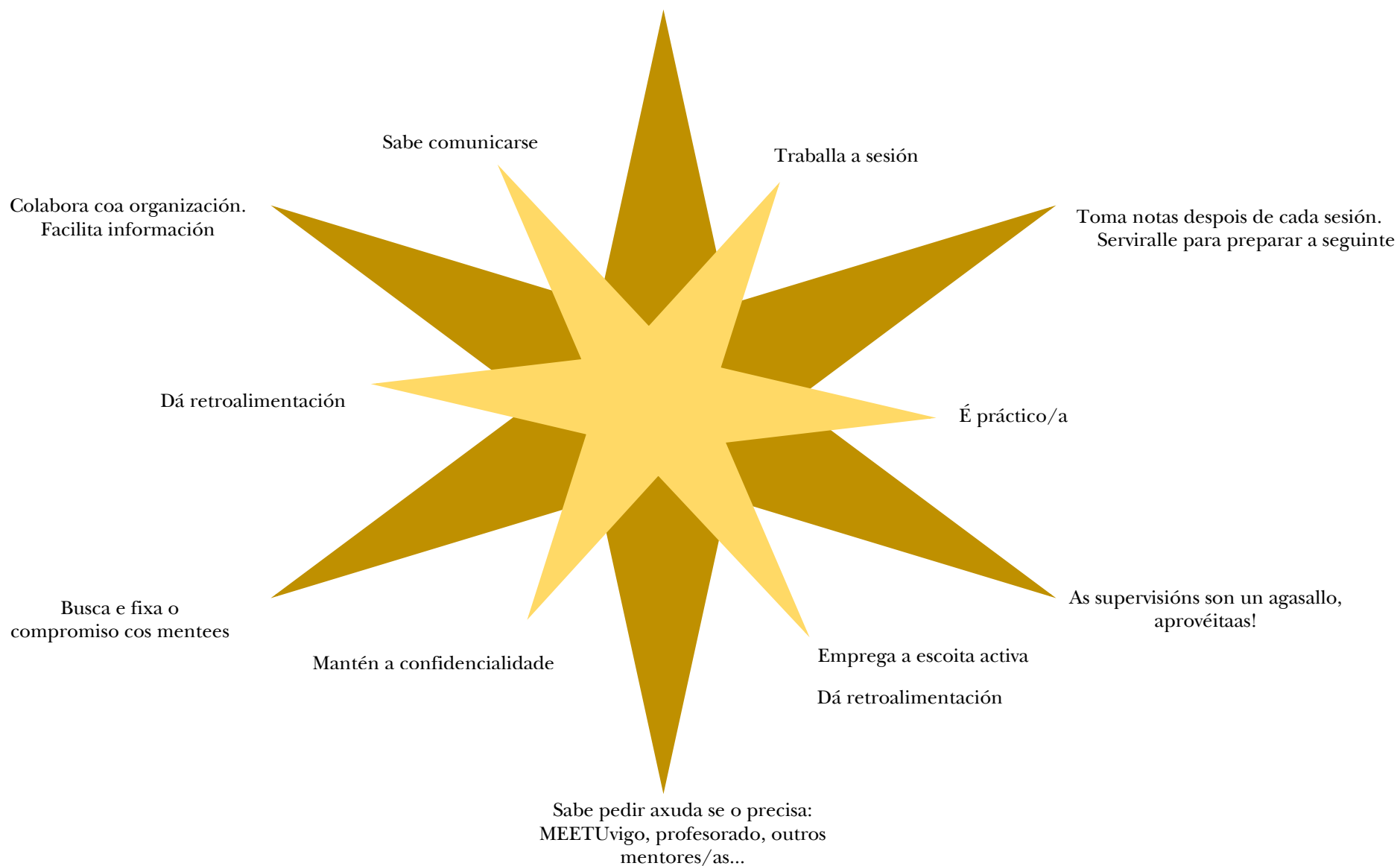
CADERNO DO MENTOR/ A 2020-21

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 impresións: 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 instructor/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

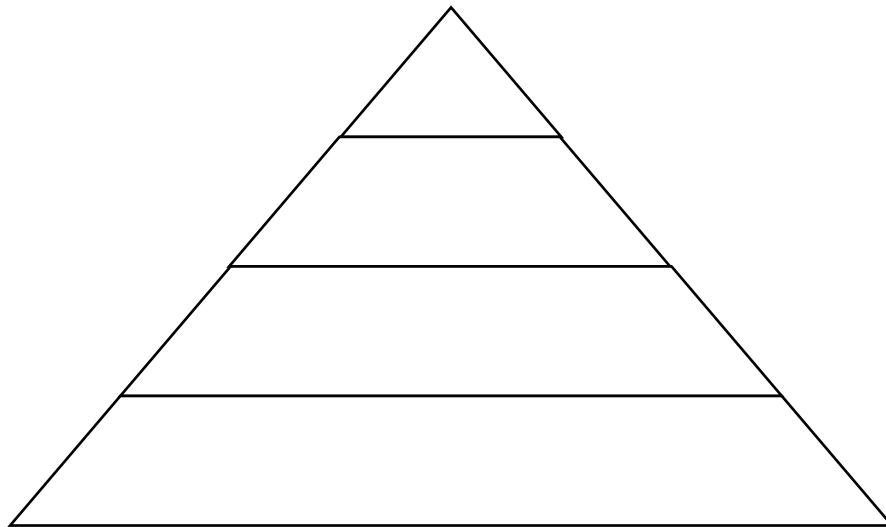
1. Especifica tres ou catro logros ou metas que queres conseguir a curto prazo, a medio prazo. Separa deses obxectivos:
 - Os que necesitan investimento de tempo.
 - Os que require investimento de diñeiro.
 - Os que necesitan de investimentos de ambos recursos.

(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 2019						
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 AUTOCONECAMENTO

Obxectivo	Tomar consciencia de canto nos coñecemos nos diferentes ámbitos.
Material	Cuestionario de autoconecamento, papel e bolígrafo.
Duración	30 minutos.
Instrucións	Collemos papel e bolígrafo. O mentor/a vai lendo as preguntas sobre os diferentes ámbitos de autoconecamento, 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 Autoconecamento e acción para coñecerse máis.

Cuestionario de autoconecamento:**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

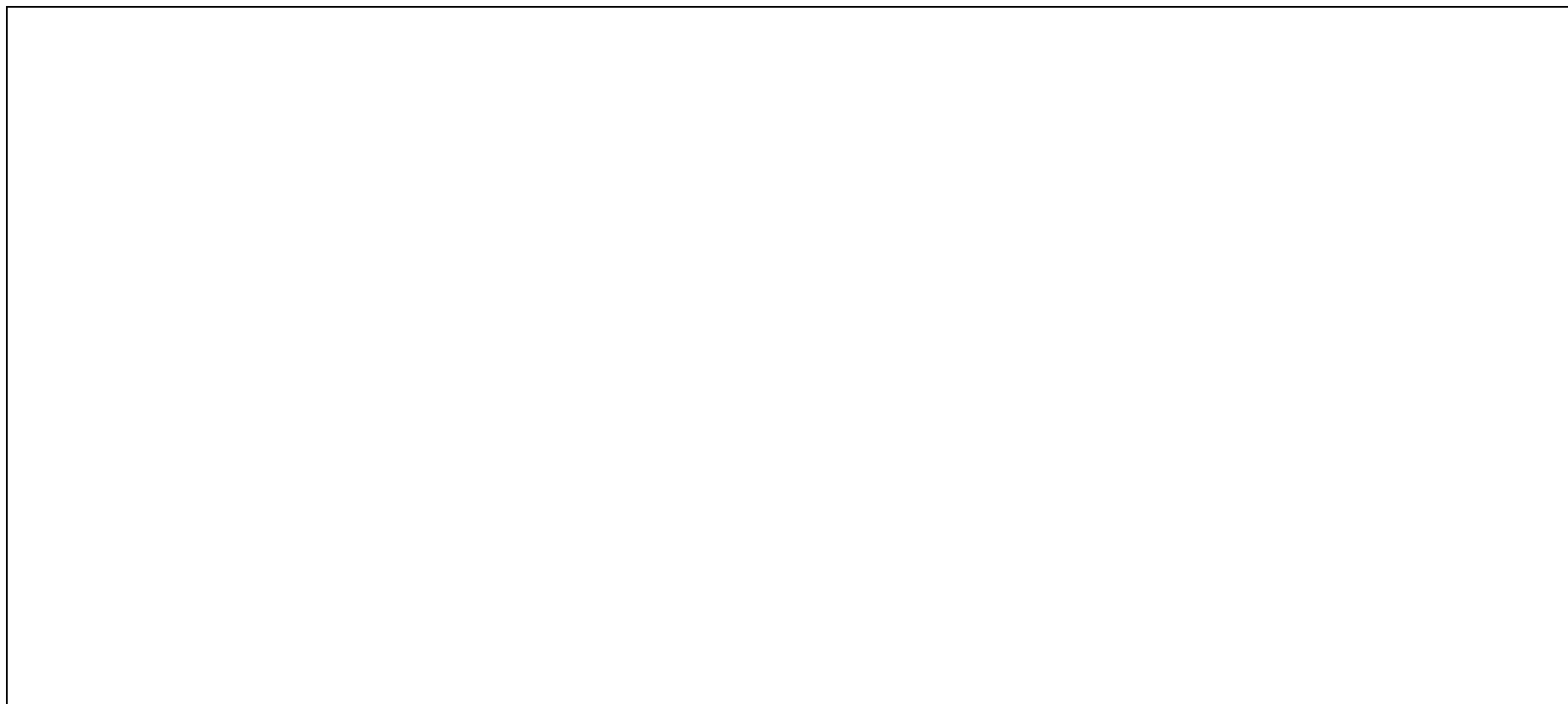
Obxectivo	Mellorar o noso autoconecemento coñecendo as nosas emocións e a súa repercusión no noso pensamento e comportamento.
Material	Diario emocional.
Duración	45 minutos.
Instrucións	Durante polo menos 10 días, deberase rexistrar cada día, polo menos, tres emocións. Rexistrárase: ▪ Data e lugar. Contexto 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 autoconhecimento 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, autoconhecimento 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 answer to the question above.

	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	Autoconhecimento, 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 intergrupar, 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.authentichappiness.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.authentichappiness.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.authentichappiness.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> presentarase aos/as demais mentees e estes/as daranlle 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 3.
Telemateria - Espazo común do primeiro curso do
Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

Espazo de coordinación Primeiro Curso do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

[Taboleiro](#) / [Os meus cursos](#) / [Titulacións Oficiais 2020/2021](#) / [Máster Universitario en Enxeñaría de Minas](#) / [2021-V09M14B01-COOR](#) / [PRIMERA REUNIÓN DEL PAT - ENCUESTA DE INICIO DEL PRIMER SEMESTRE](#) / [PRIMERA REUNIÓN - ENCUESTA DE INICIO DEL CURSO](#) / [View All Responses](#) / [Summary](#) / [View Default order](#)

[Ayudas avanzadas](#) [Questions](#) [Comentarios](#) [Preview](#) [View All Responses](#) [Non-respondents](#)

[Summary](#) [List of responses](#)

[View Default order](#) [Ascending order](#) [Descending order](#) [Delete All Responses](#) [Download](#)

 [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	Promedio	Total
Grado en Ingeniería de los recursos mineros y energéticos, Intensificación Recursos energéticos, combustibles y explosivos	100%	1
Total responses to question	100%	1/1

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

Response	Promedio	Total
Obtención y transformación de materiales metálicos	100%	1
Concentración de minerales	100%	1
Ingeniería de taludes	100%	1
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada	100%	1
Total responses to question	100%	1/1

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

Response	Promedio	Total
Si	100%	1
Non	0%	0
Total responses to question	100%	1/1

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

Response	Promedio	Total
Si	0%	0
Non	100%	1
Total responses to question	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.

[◀ PRESENTACIÓN PPT ACTO BENVIDA 2020-2021](#)

[Ir a...](#)

[CONVOCATORIA REUNIÓN PRESENCIAL \(agochado\) ▶](#)

 Moodle Docs para esta página

Vostede accedeu como Maria Teresa Rivas Brea (Sair)
2021-V09M14B01-COOR
[Obter a apli móbil](#)

<https://moovi.uvigo.gal/mod/questionnaire/report.php?instance=503&group=0>

1/2

Espazo de coordinación Primeiro Curso do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

Taboleiro / Os meus cursos / Titulacións Oficiais 2020/2021 / Máster Universitario en Enxeñaría de Minas / 2021-V09M148V01-COOR / SEGUNDA REUNIÓN DEL PAT - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE / SEGUNDA REUNIÓN - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE / View All Responses / Summary / View Default order

[Ajustes avanzados](#) [Questions](#) [Comentarios](#) [Preview](#) [View All Responses](#) [Non-respondents](#)

Summary [List of responses](#)

[View Default order](#) [Ascending order](#) [Descending order](#) [Delete ALL Responses](#) [Download](#)

 View All Responses. **Todos os participantes.** View Default order  Responses: 2

SEGUNDA REUNIÓN - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE

- 1 Por favor, indicanos 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.

	Rango promedio															↓
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Concentración de minerales																10.5
Diseño y ejecución de obras subterráneas																9.0
Eficiencia térmica y cogeneración																15.0
Energía térmica convencional y renovable																15.0
Explosivos y voladuras																12.0
Explotación sostenible de recursos mineros																12.0
Fundamentos de generación eléctrica																15.0
Ingeniería de taludes																10.0
Modelización y evaluación de recursos mineros																5.0
Obtención e transformación de materiales metálicos																8.5
Procesos de Carboquímica y Petroquímica																15.0
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada																9.5

Responses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
Concentración de minerales	0	0	0	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	2
Diseño y ejecución de obras subterráneas	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	2
Eficiencia térmica y cogeneración	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (100%)	2
Energía térmica convencional y renovable	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (100%)	2
Explosivos y voladuras	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	1 (50%)	2
Explotación sostenible de recursos mineros	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	1 (50%)	2
Fundamentos de generación eléctrica	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (100%)	2
Ingeniería de taludes	0	0	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	2
Modelización y evaluación de recursos mineros	0	0	0	0	2 (100%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Obtención e transformación de materiales metálicos	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	2
Procesos de Carboquímica y Petroquímica	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2 (100%)	2
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada	0	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	2

- 2 Por favor, indicanos 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.

	Rango promedio				↓
	1	2	3	4	

	Rango promedio				
Concentración de minerales					2.5
Diseño y ejecución de obras subterráneas					3.0
Eficiencia térmica y cogeneración					4.0
Energía térmica convencional y renovable					4.0
Explosivos y voladuras					3.5
Explotación sostenible de recursos mineros					3.5
Fundamentos de generación eléctrica					4.0
Ingeniería de taludes					3.0
Modelización y evaluación de recursos mineros					1.5
Obtención e transformación de materiales metálicos					2.5
Procesos de Carboquímica y Petroquímica					4.0
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada					2.5

Responses	1	2	3	4	Total
Concentración de minerales	1 (50%)	0	0	1 (50%)	2
Diseño y ejecución de obras subterráneas	0	1 (50%)	0	1 (50%)	2
Eficiencia térmica y cogeneración	0	0	0	2 (100%)	2
Energía térmica convencional y renovable	0	0	0	2 (100%)	2
Explosivos y voladuras	0	0	1 (50%)	1 (50%)	2
Explotación sostenible de recursos mineros	0	0	1 (50%)	1 (50%)	2
Fundamentos de generación eléctrica	0	0	0	2 (100%)	2
Ingeniería de taludes	0	1 (50%)	0	1 (50%)	2
Modelización y evaluación de recursos mineros	1 (50%)	1 (50%)	0	0	2
Obtención e transformación de materiales metálicos	0	1 (50%)	1 (50%)	0	2
Procesos de Carboquímica y Petroquímica	0	0	0	2 (100%)	2
Recursos renovables y no renovables. Geomática avanzada	1 (50%)	0	0	1 (50%)	2

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.

No responses for this question.

4 ¿Estudias todos los días?

Response	Promedio	Total
Si	50%	1
Non	50%	1
Total responses to question	100%	2/2

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

Respondent	Response
	Demasiada carga de trabajo nunhas asignaturas debido a necesidade de realizar cuestionarios de avaliación constantemente. Ademais moitos traballos que outros anos se realizaban en grupos de 3-4 persoas este ano son individuais polo que a carga multiplicouse. De todos xeitos todas estas medidas axudaron a levar as materias moito máis ao día e acadar boas notas.
Total responses to question	1/2

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.

Respondent	Response
	Ningún
Total responses to question	1/2

Espazo de coordinación Primeiro Curso do Máster Universitario en Enxeñaría de Minas

[Taboleiro](#) / [Os meus cursos](#) / [Titulacións Oficiais 2020/2021](#) / [Máster Universitario en Enxeñaría de Minas](#) / [2021-V09M149V01-CQOR](#)

/ [TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO](#) / [TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO](#) / [View All Responses](#) / [Summary](#) / [View Default order](#)

[Ayudas avanzadas](#) [Questions](#) [Comentarios](#) [Preview](#) [View All Responses](#) [Non-respondents](#)

[Summary](#) [List of responses](#)

[View Default order](#) [Ascending order](#) [Descending order](#) [Delete ALL Responses](#) [Download](#)

View All Responses. **Todos os participantes.** View Default order Responses: **2**

TERCERA REUNIÓN - ENCUESTA SEGUNDO SEMESTRE - FINAL DE CURSO

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

Rango promedio															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Ingeniería de explosivos															4.5
Ingeniería de minerales y materiales															8.0
Ingeniería del agua															3.5
Ingeniería minera															2.5
Matemáticas avanzadas															4.5
Responses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total
Ingeniería de explosivos	0	0	0	1 (50%)	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Ingeniería de minerales y materiales	0	0	0	0	0	0	1 (50%)	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	2
Ingeniería del agua	0	1 (50%)	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Ingeniería minera	1 (50%)	0	0	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Matemáticas avanzadas	0	0	0	1 (50%)	1 (50%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2

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

Rango promedio				
1	2	3		
Ingeniería de explosivos				1.5
Ingeniería de minerales y materiales				2.5
Ingeniería del agua				1.5
Ingeniería minera				1.5
Matemáticas avanzadas				2.0
Responses	1	2	3	Total
Ingeniería de explosivos	1 (50%)	1 (50%)	0	2
Ingeniería de minerales y materiales	0	1 (50%)	1 (50%)	2
Ingeniería del agua	1 (50%)	1 (50%)	0	2
Ingeniería minera	1 (50%)	1 (50%)	0	2
Matemáticas avanzadas	0	2 (100%)	0	2

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

No responses for this question.

4 ¿Estudias todos los días?

Response	Promedio	Total
----------	----------	-------

13/10/21 11:41

Questionnaire Report

Response	Promedio	Total
Si	100%	2
Non		0
Total responses to question		2/2

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

No responses for this question.

- 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.

Respondent	Response
	Cree que a carga de traballo foi bastante alta. Ademais dos exames nalgunhas materias había demasiados traballos individuais.
Total responses to question	
	1/2

[◀ SEGUNDA REUNIÓN - ENCUESTA PRIMER SEMESTRE](#)

[Ir a...](#)

 Moodle Docs para esta página

Vas a acceder como María Teresa Rivas Brca (Salir)
2021-V09M118V01-COOR
[Obter a apli móbil](#)