

Módulo 1

Guía 2

¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú?

Sesiones: 5

Logros:

- Fomento el aprecio y autoestima
- Fomento la valoración personal y en grupo.
- Trabajo conceptos y técnicas que refuercen la autoestima y los comportamientos asertivos
- Realizo presentaciones sencillas en PowerPoint y películas en crayola.

Para que pueda surgir lo posible es preciso intentar una y otra vez lo imposible.

Hermann Hesse



Vivencias

Trabajo con el gerente

1. El gerente destaca la importancia de la autoestima como base para alcanzar el desarrollo personal y la felicidad, a la que todo ser humano aspira y tiene derecho. El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta de manera decisiva todos los aspectos de nuestra vida, la manera como funcionamos en nuestras relaciones familiares, en el trabajo, con la pareja. (Presenta un afiche con la frase anterior.)

Trabajo Individual

2. Elaboro mi propio retrato, descubriéndome a mí mismo, debo incluir características físicas y psicológicas, intereses y gustos.

Trabajo en Colectivo

3. Compartimos el retrato y solicitamos a los compañeros aportes para mejorarlo.
4. Analizamos la experiencia del trabajo realizado, a través de las siguientes preguntas orientadoras:
 - ¿Descubriste algo nuevo?
 - ¿Fue fácil o difícil tratar de mirarse interiormente? ¿Por qué?
5. Discutimos, acerca de la importancia del autoconocimiento y de la aceptación de la individualidad en los procesos de desarrollo personal.

Trabajo en Grupo

6. Utilizando el software crayola y organizados en grupos de dos personas, realizamos una película de tres escenas, dando respuesta a las anteriores preguntas.
7. Solicitamos al gerente, explicación detallada de PowerPoint, qué es, cómo entrar, cómo escribir texto, cómo cambiar el color y el tamaño, cómo hacer el fondo, cómo hacer una diapositiva y guárdala. El gerente, a medida que explica, hará una diapositiva con la siguiente frase: El autoconocimiento hace parte del conocerse a sí mismo: gustos, intereses, habilidades, necesidades, potencialidades, limitaciones, características físicas y emocionales; en fin, todo aquello que hace parte del ser.
8. Realizamos una diapositiva, en la que expresemos las experiencias que sentimos, en la actividad 2 de la vivencia.

Trabajo en Plenaria

Cada grupo socializa ante sus compañeros la película y la diapositiva, recibiendo los comentarios para mejorar.

**Fuertes razones hacen fuertes acciones.
William shakespeare**

B

Fundamentación Científica

Trabajo con el gerente

1. Presentación, narración, dramatización o cuento, estimulando la discusión y el debate del siguiente texto:

BEATRIZ AGUDELO HENAO

Autoconcepto

Autoconcepto o autoimagen es la representación que la persona tiene de sí misma, con las creencias sobre sus características: físicas, psicológicas, intelectuales, sociales y afectivas.

Dicen que en cada persona podemos encontrar tres distintas:

1. La que creemos que somos: autoconcepto.
2. La que los otros creen que somos.
3. La que somos realmente: autoconocimiento

Otras definiciones de autoconcepto:

Es la capacidad de responder quién soy yo. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí misma. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil hacerlo claramente. Esta disposición personal establece la autoestima.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro. Se refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma. Es la propia descripción. Este término suele definirse, en sentido genérico, como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo. Así, es posible diferenciar dos componentes o dimensiones en el autoconcepto: los cognitivos (pensamientos) y los evaluativos (sentimientos). Los primeros se refieren a las creencias sobre uno mismo, tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades y los rasgos que el individuo considera que posee. Los segundos, también llamados autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo. (Salvarezza, L. Psicogeriatría, Paidós, Buenos Aires, 1999, pág. 98).

Para C. Rogers, el autoconcepto está compuesto de aquellas percepciones y valores consientes de 'mí' o 'yo', algunas de las cuales son el resultado de la valoración de las experiencias, que en algunos casos fueron introyectadas o tomadas de otros individuos, significativos o importantes. El autoconcepto es la imagen que el individuo percibe de sí mismo.

El autoconcepto es la suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales. Lo que la persona sabe de sí misma y lo que cree que sabe.

Este concepto de sí mismo se forma a lo largo de la vida. El autoconcepto es la interpretación de las emociones, la conducta y la comparación de la misma con la del otro; si es similar a la nuestra o no.

En primer lugar, una persona es la que ella misma cree que es. Esto se considera autoconcepto.

En segundo lugar, la que las otras personas creen que es.

Y, por último, la que realmente es, denominada autoconocimiento.

La autoestima saludable se refleja en muchos aspectos de la vida.

En las relaciones: Cuanto más alta sea tu autoestima, más probable será establecer relaciones constructivas y enriquecedoras.

En la expresión de sentimientos: La expresión de los sentimientos reafirma la autoestima. Por ejemplo, todos nos enfadamos con nuestra pareja, nuestros hijos, nuestras amistades.

Recuerda que tienes derecho a estar enfadado, pero no necesariamente tienes que decir las cosas a gritos ni insultar.

¿Cómo establecemos nuestro "yo"?

Desde épocas antiguas, los filósofos griegos recomendaban "conócete a ti mismo". Porque podemos sentir que somos tímidos o lanzados, inteligentes o tontos, atractivos o no. Pero, ¿de dónde hemos sacado esas conclusiones sobre nosotros mismos? ¿Cómo creamos nuestra impresión del yo? ¿Cómo llegamos a saber cómo somos y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos?

Revisar cómo somos en realidad es importante. Una que otra vez hemos establecido nuestro "yo". Todos nuestros pensamientos, sentimientos y conductas tienden a corroborar el criterio formado, y nos resistimos a la información que lo contradice.

Formamos el criterio sobre nosotros mismos a través de cómo interpretamos nuestras acciones, sobre todo en la infancia; de cómo las interpretan los demás, cómo piensan y sienten sobre lo que hacemos. En la infancia influyen en especial nuestros padres para formarnos el criterio sobre nosotros.

Pongamos un ejemplo: si nuestro padre, madre o maestro, ante una dificultad en matemáticas, nos dijo de pequeños:

- "Es extraño, porque tú eres muy bueno en matemáticas, quizás dedicaste poco tiempo", nuestro pensamiento confirmará "soy muy bueno en matemáticas, dedicaré más tiempo".
- Pero si su opinión es: "A ti te cuestan mucho las matemáticas", nuestro pensamiento confirmará: "no valgo para las matemáticas, no vale la pena esforzarme".

Y de esta forma creemos que valemos o no valemos para tal o cual cosa, que somos valientes, alegres... No es únicamente lo que nos dicen, sino los sentimientos que nos transmiten sobre nuestras capacidades y forma de ser los que nos ayudan a formar un criterio de cómo creemos que somos.

Bibliografía:

Engler, Barbara. Introducción a las teorías de la personalidad. México, McGraw-Hill, págs. 330-331.

M. Garaigordobil, J. I. Pérez, M. Mozaz. "Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms". Psicothema, Vol. 20, nº 1, pp. 114-123 MAR, 2008.

Valles Arandiga, A y Valles Tortosa, C. Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes. Programa de Autoconcepto y Autoestima E.S.O. Editorial Escuela Española.

**El hombre sólo se conoce a sí mismo por la acción.
Goethe**



Actividades de Ejercitación

Trabajo con el gerente

1. Con la información adquirida en la fundamentación científica, establecemos una discusión amplia y profunda con el gerente a través de las siguientes preguntas orientadoras:
 - ¿Por qué dicen que en cada persona podemos encontrar tres representaciones de la persona?
 - ¿Cómo explicamos la siguiente expresión?: de todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro.
 - ¿Qué es el autoconcepto para C.Rogers?
 - ¿Qué entendemos por autoconcepto?
2. Explicación y análisis, a través de un ejemplo, cómo entrar a PowerPoint, cómo insertar imágenes, cómo dar fondo con degradado de colores, cómo agregar una nueva diapositiva y cómo guardar.

Trabajo Individual

3. Elaboro cuatro diapositivas en PowerPoint, llamativas y con diferentes fondos, debo tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - ¿Quién soy yo?
 - ¿Qué entiendo por autoconcepto?

- Explico la siguiente frase: "De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro".
- Con un dibujo o imagen represento mi retrato.

Trabajo en Plenaria

4. Cada uno sustenta el trabajo, expresando sus sentimientos y recibiendo los comentarios de los demás compañeros y del gerente.

Trabajo en Equipo

5. Analizamos los siguientes interrogantes, propiciando la discusión y el debate:
 - ¿En qué aspectos de la vida se evidencia una autoestima saludable?
 - ¿Por qué es importante establecer nuestro yo?
 - ¿Cómo se puede definir el autoconcepto?
 - ¿Cómo analizamos el ejemplo de la dificultad en matemáticas?
6. Solicitamos al gerente un repaso de las herramientas de PowerPoint vistas en sesiones anteriores.

Trabajo Individual

7. Elaboro cinco diapositivas en PowerPoint, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
 - Situaciones de la vida donde se evidencie una autoestima saludable
 - Establecer su yo
 - Definir autoconcepto
 - Un ejemplo de la vida diaria donde le han transmitido que tienes alguna capacidad.
 - Conclusión del trabajo desarrollado
8. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Trabajo Colectivo

9. Cada uno cuenta con tres minutos para sustentar las diapositivas realizadas.
10. Solicitar a cada uno de los participantes del Telecentro, llevar para la próxima sesión tres fotografías representativas de su vida (infancia, adolescencia y edad adulta); o de tres momentos importantes.

El comienzo es la parte más importante del éxito

D

Actividades de Aplicación

Trabajo con el gerente

1. El gerente del Telecentro hace una presentación de su autobiografía (para ello utiliza tres fotos que represente la infancia y adolescencia y lo que sueña para la edad adulta), analizando y propiciando la discusión y el debate sobre porqué es importante conocerse a sí mismo.
2. Explicación y análisis del manejo y uso del escáner, cómo escanear las fotos e insertarlas en PowerPoint.

Trabajo en parejas

Cada uno expone al compañero la autobiografía, transmitiendo los hechos que han marcado su vida, utilizando las fotografías.

Trabajo en plenaria

Siempre coordinados por el gerente, cada uno va explicando los momentos importantes de su compañero, mostrando las fotos.

Trabajo individual

3. Elabore cuatro diapositivas en PowerPoint, deben contener los siguientes aspectos:
 - a. Presentación.
 - b. Foto de la infancia con los recuerdos positivos.
 - c. Foto de la adolescencia y los hechos más impactantes.
 - d. Foto actual, con lo que sueña para su vida.

Mientras se hacen las diapositivas, habrá un participante utilizando el escáner, e irán pasando uno a uno, siempre orientados por el gerente.

4. Escribo una carta, lo más profunda y sincera posible, teniendo en cuenta que me la enviaré yo mismo, nadie más la va a leer. En ella describo lo que me gusta hacer, cómo soy, qué me disgusta (de mi físico y de mi carácter). Al final, me ofrezco como amigo de mí mismo, recalando mis cualidades. Por ejemplo: "me gusta ayudar en todo lo que pueda..."
5. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Trabajo en plenaria

Cada uno presenta su autobiografía.

La vida es una sucesión de cambios que la enriquecen

E

Actividades de Complementación

Amplieemos el conocimiento

Trabajo con el gerente

1. El gerente realiza y analiza una presentación o una película sobre La Pirámide de Maslow, fomentando la discusión y el debate.

La Pirámide de Maslow

El psicólogo Abraham Maslow desarrolló su Teoría de la Motivación, una jerarquía de las necesidades que los hombres buscan satisfacer. Estas necesidades se representan en forma de La Pirámide de Maslow:



La interpretación de la pirámide nos proporciona la clave de su teoría: Un ser humano tiende a satisfacer sus necesidades primarias (más bajas en la pirámide), antes de buscar las de más alto nivel.

Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas son satisfechas mediante comida, bebidas, sueño, refugio, aire fresco, una temperatura apropiada. Si todas las necesidades humanas dejan de ser satisfechas, entonces las fisiológicas se convierten en la prioridad más alta.

Necesidades de seguridad

Cuando las necesidades fisiológicas son satisfechas, entonces el ser humano se vuelve hacia las de seguridad, que surgen cuando la persona requiere seguridad y protección. Dentro de las necesidades de seguridad se encuentran:

Seguridad física

- Seguridad de trabajo.
- Seguridad de ingresos y recursos.
- Seguridad familiar.
- Seguridad de salud.

Necesidades de amor, necesidades sociales

Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo. Son las necesidades de asociación, participación y aceptación en el grupo de trabajo, entre estas, se encuentran: la amistad, el afecto y el amor.

Necesidades de reconocimiento, estima, y necesidad de ego

Esto se refiere a la valoración de uno mismo, otorgada por otras personas: confianza, respeto, éxito.

Necesidades de autorrealización del ser y de autoestima

Es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que pueden dar de sí, sus habilidades únicas. Maslow lo describe de esta forma: "Un músico debe hacer música, un pintor, pintar; un poeta, escribir..., si quiere estar en paz consigo mismo. Un hombre (o mujer) debe ser lo que puede llegar a ser. Mientras las anteriores necesidades pueden ser completamente satisfechas, son una fuerza impelente continua. Algunas son: creatividad, espontaneidad, aceptación de hechos, resolución de problemas".

La jerarquía de necesidades de Maslow, se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: Los cuatro primeros pueden ser agrupados

como necesidades del déficit; al nivel superior se le identifica como una necesidad del ser. La diferencia estriba en que, mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, las de ser constituyen una fuerza impelente continua. La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención; sólo una vez se han satisfecho las inferiores en la pirámide, las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento hacia arriba en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo. En términos de economía se usaba mucho este método de jerarquización, hasta que se simplificó en una sola palabra: "felicidad".

2. El gerente explica y analiza otras herramientas de PowerPoint: autoformas y organigramas.

Trabajo individual

3. Represento en el software PowerPoint la Pirámide de Maslow, lo que más me impactó de las necesidades del ser humano.

Trabajo en plenaria

Sustento ante el grupo y el gerente el trabajo realizado.

Bibliografía

http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow
<http://www.gueb.org/motivacion/La-Piramide-de-Maslow>

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo: Conociéndome y queriéndome más

Guía 2: ¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú?

Sesión: 6 Vivencias

Acción	Descripción	Recursos
Recibimiento de las personas	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito y limpio, afiche con la frase de la vivencia, resaltando el nombre de la guía 2 Quién soy quién eres tú.	Frases Para que pueda surgir lo posible es preciso

		intentar una y otra vez lo imposible. Hermann Hesse
Actividades de conjunto 15 minutos	Presentación del video "el mejor día es hoy" Análisis del video a través de las siguientes preguntas orientadoras: - ¿Qué le impactó del video? - ¿Cómo lo relaciona con la vida diaria? - ¿Cómo lo puede aplicar en su vida para marcar la diferencia?	video "el mejor día es hoy"
Escuela virtual 15	Presentación en PowerPoint y explicación de los telecentros comunitarios.	Presentación telecentros
Guía 2: ¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú? Vivencia 20 minutos	Si no han terminado de hacer la película con todas las actividades de la guía 1, se continúa realizando. Análisis del afiche con la frase Desarrollo del trabajo individual, elaboración del retrato. Socialización y análisis (trabajo colectivo, actividades 3, 4 y 5) Discusión de la importancia del autoconocimiento.	Hojas en blanco frase
Trabajo en el computador 45 minutos	Trabajo en grupo actividad 6, elaboración de la película en crayola, donde represente las preguntas de la actividad 4 del trabajo colectivo. Participación en los consultorios virtuales Explicación detallada de PowerPoint. Cómo entrar, cómo escribir texto, como hacer un fondo y cómo guardar una diapositiva. Desarrollo de la actividad 8, del trabajo en grupo. Socialización del trabajo.	Programas Crayola PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Cada uno gritará imitando un animal. El que grite más duro se gana un dulce, se repite dos veces. El resultado es que todos ganaron un dulce. Invitarlos a dejar el salón organizado, limpio, equipos apagados	dulces
Bitácora 5 minutos	Cada participante expresa sus sentimientos de la sesión de trabajo, en la bitácora.	Bitácora

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 2: Quién soy Quién eres tú
Sesión: 7 Fundamentación Científica e iniciación de las actividades de ejercitación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio, llamativo. Tratar la gente con respeto	Diapositiva con frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video: idemasiado tarde! Análisis con las siguientes preguntas orientadoras. ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Cómo lo podemos a aplicar a nuestra vida diaria?	Video demasiado tarde
Telecentros 10 minutos	Presentación y explicación de la estructura de formación del telecentro	Presentación telecentros
Guía 2: Quién soy yo quién eres tú Fundamentación y ejercitación 25 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Explicación detallada a través de una presentación en PowerPoint. Autoconcepto, ¿cómo establecemos nuestro yo? Discusión de las preguntas planteadas en la actividad 1, trabajo con el gerente (Ejercitación)	Presentación fundamentación científica y autoconcepto
Trabajo en el computador 45 minutos	Explicación de las herramientas del PowerPoint, cómo insertar imágenes, cómo darles fondo con degradado de colores, cómo agregar una nueva diapositiva y cómo guardar. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 3, del trabajo individual. Elaboración de 4 diapositivas, dando respuesta a las preguntas planteadas en la guía. Plenaria.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Música sorpresiva de la pista 2 y efectos de alarma. Recomendaciones para que dejen el salón muy ordenado.	Pista 2 y efectos de alarma

Bitácora 10 minutos	Cada participante expresa sus sentimientos de la sesión de trabajo, en la bitácora.	Bitácora
------------------------	--	-----------------

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 2: Quién soy Quién eres tú
Sesión: 8 Actividades de Ejercitación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio, llamativo. Tratar la gente con respeto y amabilidad	Diapositiva
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video mejores. Análisis con las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué significa cuando alguien evoluciona, también evoluciona todo a su alrededor? ¿Por qué aprender algo, significa entrar en contacto con un mundo desconocido? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Cómo lo podemos aplicar a nuestra vida diaria?	Video mejores
Telecentros 10 minutos	Presentación las siguiente 3 diapositivas de telecentros comunitarios.	Presentación 3 diapositivas
Guía 2: Quién soy yo quién eres tú Actividades de Ejercitación 25 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Análisis de las preguntas planteadas en la actividad 5, del trabajo en equipo. (actividades de ejercitación).	Presentación proceso metodológico
Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de las herramientas vistas en sesiones anteriores de PowerPoint. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 7, del trabajo individual, elaboración de 5 diapositivas, teniendo en cuenta los aspectos planteados Socialización.	PowerPoint Crayola

Actividad final 5 minutos	Música sorpresiva. Evaluación de la jornada de trabajo Recordar la importancia de dejar el salón ordenado Solicitar a los participantes, traer tres fotos representativas de la infancia, adolescencia y edad adulta, para la próxima sesión.	Música
Bitácora 10 minutos	Cada participante expresa sus sentimientos de la sesión de trabajo, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más

Guía 2: Quién soy Quién eres tú

Sesión: 9 Actividades de Aplicación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Saludar con cariño.	Afiche
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video cómo nace un paradigma. Análisis con las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué le pasó al mono cuando subió a la escalera? ¿Qué les pasaba a los monos cuando intentaban subir la escalera? ¿Por qué les pegaban a los monos? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Cómo lo podemos aplicar a nuestra vida diaria?	Video cómo nace un paradigma
Telecentros 10 minutos	Explicación de lo que es telecentro comunitario, a través de las dos primeras diapositivas.	Presentación telecentros las 2 diapositivas
Guía 2: Quién soy yo quién eres tú Actividades de Aplicación 25 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación de la autobiografía del gerente. Organización de parejas, para que utilizando las fotos que trajeron expongan su autobiografía. Plenaria.	Presentación

Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación del manejo del escáner y cómo insertar fotos a PowerPoint. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de las actividades 1 y 2, del trabajo individual. Elaboración de 4 diapositivas, teniendo en cuenta los aspectos planteados en la actividad. Redacción de la carta. Socialización de los trabajos realizados.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Música sorpresiva efectos del viento. Recomendaciones para dejar el salón ordenado	Efectos de viento
Bitácora 10 minutos	Cada participante expresa sus sentimientos de la sesión de trabajo, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 2: Quién soy Quién eres tú
Sesión: 10 Actividades de Complementación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio, llamativo. Tratar la gente con cariño y respeto.	Afiche
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video: ipirámide! Análisis con las siguientes preguntas orientadoras. ¿Cuál fue el psicólogo que enunció la teoría de las necesidades? ¿Cuáles pueden ser las necesidades básicas? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Cómo lo podemos aplicar a nuestra vida diaria?	Video pirámide
Telecentros 10 minutos	Explicación de lo qué es el telecentro comunitario, cada participante de acuerdo a su vivencia elabora su propia definición de telecentro	Presentación
Guía 2: Quién soy yo quién eres tú Actividades de Complementación 25 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación y explicación a través de una película en Windows Movie Maker de la pirámide de Maslow.	Película

Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de nuevas herramientas de PowerPoint, autoformas y organigramas. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 3 del trabajo individual. Diapositivas de la pirámide. Socialización de los trabajos realizados.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Se le pide a un integrante del telecentro que cuente un chiste o cuento, recomendaciones para dejar el salón ordenado. Evaluación de la jornada de trabajo.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante expresa sus sentimientos de la sesión de trabajo, en la bitácora.	Bitácora