

THE MARK

PROGRAM

# LIBRO DEL PROFESOR

Guía didáctica general. Año I





# Índice

I. Guía didáctica general.....	Pág 2
0. Consideraciones generales.....	Pág 2
1. Seminars ilustrados.....	Pág 3
2. Workshops.....	Pág 6
II. Cuadro-Resumen Año I	
Preguntas de reflexión y <i>Workshop</i> .....	Pág 7
IIV. Cómo tomar notas.....	Pág 8





# I. Guía didáctica general

La presente Guía didáctica tiene como objetivo ayudar a impartir mejor los *Seminars* y realizar bien las actividades de los *Workshops* de TheMark como camino para preparar bien la conversación con el mentor, que es el elemento clave del Programa. Todo el programa está orientado a la conversación de mentoría. Es más, TheMark es un programa de transformación personal que tiene como pieza clave la mentoría.

En primer lugar, conviene repasar las consideraciones que sobre *Seminars* y *Workshop* que se han hecho en las Instrucciones para la puesta en marcha del Programa.

En segundo lugar, esta guía no pretende ser un tratado de didáctica sino unas **sugerencias breves y sencillas** que puedan ayudar a un mejor desarrollo del Programa. Los moderadores en unos casos son profesionales de la educación o de otras actividades con experiencia en la transmisión de conocimientos; en otros casos, son voluntarios de entidades juveniles, con cierta formación didáctica y con experiencia en acompañamiento de jóvenes.



## 0. Consideraciones generales

**El TherMark es un programa de mentoring** con un fundamento teórico que ayuda a que éste se realice con una mayor amplitud y profundidad. A este fin se dirigen los *Seminars* y los *Workshops*.

Como ya indicamos en las Instrucciones generales para la puesta en marcha, conviene procurar un marco físico habilitado para un aprendizaje adecuado: las sesiones no son ni una tertulia ni una charla formativa.

# 1. *Seminars*

Los *Seminar* han de recoger los elementos claves del documento elaborado. Lo más adecuado es que los imparta el mentor para facilitar la sintonía de las sesiones y de la conversación de mentoring. Si lo imparte otra persona, porque parece más adecuado, es conveniente que: a) el ponente recoja los contenidos previstos (aunque los imparta con su estilo); b) el mentor esté presente en la sesión. Si el mentor no está en la sesión **debe** leer los documentos *Seminars* y *Workshops* antes de la sesión de mentoría.

La exposición debe tener dos características básicas:

1. Claridad y organización. Por este motivo, quien dé la sesión tiene que tener las ideas muy claras y bien organizadas: puede ayudar un sencillo power-point. Puede facilitar este trabajo, el apartado **Ideas clave del *Seminar*** de la Guía didáctica de cada tema.
2. Ser significativas para los jóvenes. Conviene que los ejemplos sean adecuados a los oyentes y que se fomente la participación (que no la discusión) de los chicos y chicas.

Los participantes han de tomar notas de la sesión. Este aspecto es parte clave de la metodología por varios motivos:

1. Se potencia la atención.
2. Las ideas se fijan mejor en la cabeza.
3. Se remarca que estamos ante una actividad profesional.

Para su realización hemos propuesto el método “Jim Kwik” que se explica en el documento “Cómo tomar notas”, que encontrarás más adelante en la página 8. En la parte izquierda recogemos la información básica que da el moderador y en la derecha nuestras preguntas, ideas que nos vienen a la cabeza, opiniones, aplicaciones prácticas, etc. Y -muy importante- anotamos aspectos que nos gustaría hablar con el mentor: a veces para esto solo hace falta subrayar en un determinado color alguna idea que consideramos significativa. Con el tiempo -y así hay que explicarlo a los chicos- se darán cuenta si, en su caso, la división del papel ha de ser 50%-50%, 60%-40% o 70%-30%. Y siempre recuerda que **el momento central de TheMark es la conversación con el mentor.**

Como sabes, un día normal de TheMark consiste en dos sesiones (*Seminar y Workshop*) separadas por un descanso reparador. Cada una de las sesiones no debe pasar de los 55 minutos.

**La sesión *Seminar* está compuesta de una intervención del moderador y una preguntas de reflexión para los alumnos.**

En su puesta en práctica más sencilla sugerimos una distribución de 35 minutos de intervención del moderador, seguidas 15 minutos de preguntas de reflexión. Estas se pueden trabajar de distintas maneras:

1. Contestación personal por escrito (7') y puesta en común general (pc)(7')
2. Contestación oral en común (pc) (15')
3. Contestación en grupo (2-4 chicos) con alguien que anote sucintamente la respuesta del grupo (10') y luego pueda expresarla oralmente en una puesta en común (5').



En el Cuadro-resumen general -que incluimos a continuación en la página 7- hemos distinguido entre preguntas de reflexión generales y preguntas de reflexión personales. En la puesta en común (pc) de las preguntas personales hay que tener cuidado en no forzar la exposición pública no querida de asuntos personales.

Cuando se trata de preguntas generales, si el moderador lo considera interesante se puede pasar directamente a la discusión general pública.

Pero la regla general ha de ser clara:

1. El *Seminar* no puede ser tedioso sino ágil.

Con este objetivo, tenemos los pdf ilustrados de los *Seminar* con la forma de darlo de un moderador veterano. En él se va indicando la puesta en escena que incluyen preguntas para facilitar la interacción con los chicos y, por tanto, la agilidad y amenidad del *Seminar*.

2. La sesión del moderador no debe pasar de los 35 minutos.
3. El objetivo del *Seminar* no es exponer un temario, es que entiendan: más vale poco y bien. El texto está dividido en 3 ó 4 grandes apartados que visualizan las 3 ó 4 grandes ideas que se quiere transmitir, recogidas en **Ideas clave de la Guía Didáctica** de cada tema. **Este apartado de la Guía puede servir como estructura para un ppt, en caso de que quieras prepararlo.**

A su vez, cada epígrafe de las Ideas clave del Documento lleva resaltado en **negrita** las ideas clave. No es necesario transmitir todos los contenidos resaltados en negrita: el objetivo es transmitir bien las 3 ó 4 grandes ideas reflejadas en los 3 ó 4 grandes apartados.

4. Las preguntas de reflexión. El objetivo es que aprendan a reflexionar, que se den cuenta de que se puede “pensar” y en qué consiste; por tanto no es absolutamente necesario realizar o corregir todas las preguntas de reflexión. El tiempo es de 15 minutos.

Por último, conviene que el moderador -salvo que sea una persona muy experimentada- responda él antes de la sesión -al menos mentalmente- las preguntas de reflexión.

Posiblemente, cuando hayas dado dos o tres temas, te preguntes si cada mes van a poder poner en práctica lo que han aprendido. La respuesta es que seguramente sólo en parte. Es lo previsto. El objetivo del proyecto es que “aprendan a pensar” en estos campos, tengan herramientas y guarden un reservorio que puedan ir aplicando poco a poco en su vida.



## 2. *Workshop*

Las actividades propuestas en los *Workshop* tienen como objetivo que los participantes puedan acercar la reflexión en torno al tema que se está trabajando a su caso particular, para poder acudir posteriormente a la charla con el mentor con temas, preguntas, propuestas concretas. El objetivo de la sesión con el mentor es que el chico profundice en la reflexión, amplíe horizontes y concrete acciones de mejora. Siempre debemos recordar que TheMark **es un programa de transformación personal**.

Cada tema tiene una pequeña guía didáctica en las que se encuentran algunas recomendaciones para desarrollar adecuadamente las actividades. Pero, en todos los casos, no debemos olvidar que:

1. No debe exceder los 50-55 minutos. No siempre hay que realizar todas las actividades. El moderador elegirá las que le parecen más significativas y el tiempo que va a dedicar a cada una.
2. El moderador debe tener muy claro cómo se ha de realizar la actividad y los objetivos que se persiguen con ella.
3. Para acabar dedicaremos 5-10 minutos a una actividad central: la **Guía Mejora**. Con esta guía el alumno prepara “la guinda” del Proyecto que es la conversación de mentoría.



# II. Preguntas de reflexión y Workshop. Cuadro-resumen Año I

Nombre del tema y Preguntas de reflexión	Workshop + SIEMPRE (excepto tema 1) COMPLETAR HOJA MEJORA (5-10 m.)
<p>1. Conócete a ti mismo para llegar a ser tu mejor versión</p> <p>Preguntas de reflexión: 4 generales (y 1 personal); 5 minutos + tiempo de puesta en común.</p>	<p>A1: Rueda de la vida. Genial 15-20 m.</p> <p>A2: Me conozco más. 10 preguntas. 10m+pc. Permite profundizar.</p> <p>A3: Complementaria: Video Oprah Winfrey. 35 minutos. Se podría incluso quitar. No tiene Hoja Mejora. La conversación se prepara en torno a la Rueda de la vida, con la ayuda de “Me conozco un poco más”.</p>
<p>2. Diseña las metas de tu futuro</p> <p>Preguntas de reflexión: 7 personales; 7 minutos + tiempo de puesta en común.</p>	<p>A1: Círculo de oro... es como una lección de teoría. (12m). En la segunda parte, se hace Análisis objetivos a la luz Golden, con 12 preguntas... un poco largo (12 m+pc). Posiblemente se puede suprimir la 2ª parte en especial si se han hecho bien las PR y pasar a las A2 (que es la clave).</p> <p>A2: Actividad final para la toma de decisiones. Comienza con reflexión a 5 años y acaba con Tabla objetivos para 1 año. Muy buena y definitiva. (25 m).</p> <p>A3. Actividad complementaria: Vision board. Puede ser más bien complementaria, para que cada uno haga por su cuenta.</p>
<p>3. Estudia: prepárate para cambiar el futuro</p> <p>Preguntas de reflexión: 5 personales (y algo generales); 5 minutos + tiempo de puesta en común.</p>	<p>A1: Piensa los motivos por los que estudias. 7m+pc</p> <p>A2: Evalúa dónde estás para mejorar tu estudio. 10-15m</p> <p>A3: Elabora tu horario de estudio. 20m</p>
<p>4. Encuentra los poderes de tu personalidad</p> <p>Preguntas de reflexión: 6 generales (+ 1 personal); 7 minutos + tiempo de puesta en común.</p>	<p>A1: Vídeo Pablo España. El vídeo dura 8 minutos, más el trabajo personal y la pc: 25 minutos.</p> <p>A2: Escala de madurez. 10 minutos para completarla. Luego pueden leer alguno de los elementos seleccionados o hacerlo en casa.</p>
<p>5. Descubre que vivir es convivir</p> <p>Preguntas de reflexión: 6 personales (+ 1 general); 7 minutos + tiempo de puesta en común</p> <p>*posible estrategia 3, 2, 1.</p>	<p>A1: Cuestionario los amigos y la amistad. 8-10m+pc (que ha de ser extremadamente cuidadoso).</p> <p>A2: Yo y mis amigos: análisis de mis relaciones de amistad.</p>
<p>6. Forja el líder que hay en tu interior</p> <p>Preguntas de reflexión: 8 generales; 8 minutos + tiempo de puesta en común.</p>	<p>A1: Concurso express. Requiere 40m. El moderador debe llevarla bien preparada.</p> <p>A2: Test de liderazgo. 5m.</p>
<p>7. Camina hacia la felicidad</p> <p>Preguntas de reflexión: 10 generales; 10 minutos + tiempo de puesta en común.</p>	<p>A1: La mochila de Melendi. Requiere unos 20 m.</p> <p>A2: La brújula de la felicidad. 15-20 minutos. Conviene hacerla con serenidad. <b>No hay que hacer la hoja Mejora</b>, ya que A2 concluye con lo que quieren hablar con el mentor.</p>



# IV. Cómo tomar notas

## El método “Jim Kwik” para tomar notas

Existe una curva de aprendizaje (el tiempo que tardas en aprender algo) y una curva de olvido (el tiempo que tardas en olvidar algo que estudiaste). Según distintos estudios, en menos de 48 horas puedes perder más del 80% de lo que has aprendido.

Mucha gente sobreestima lo que puede hacer en un día y subestima lo que puede hacer en 30 días. Mucha gente que va al gimnasio es capaz de levantar pesos muy grandes. Puedes verlo y decir: ¡qué fuerte es! ¡Mira, qué pesos levanta! Pero esa persona no nació así. Levanta pesos muy grandes porque ha entrenado mucho. ¿Ves la diferencia? Es importante aprender a aprender.

Si tomas notas podrás recordar más. Hay varias formas de tomar notas. La peor manera de tomar notas es NO tomar notas. La segunda peor manera de tomar notas es anotar palabra por palabra lo que dice el profesor.

¿Por qué sucede esto? Porque puedes apuntar palabra por palabra, pero no distingues qué es más importante y qué es menos importante.

Te voy a explicar una forma de tomar notas que se llama CAPTURAR y CREAR. Así la podrás utilizar durante este curso.

Es algo muy sencillo. Lo primero que te recomiendo es que escribas a mano, si es posible. Varios estudios demuestran que cuando tomas notas a mano tienes mejores resultados que cuando las tomas por ordenador. Una de las razones es que, si estás entrenado, puedes escribir todo lo que yo diga en un ordenador. Pero si lo haces a mano, no puedes hacerlo tan rápido. Eso te lleva a filtrar la información, a clasificarla.

Para tomar notas pon una línea vertical en la mitad del folio. En el lado izquierdo tomarás notas (CAPTURAR IDEAS que dice el profesor) y en el lado derecho crearás notas (CREAR IDEAS que se te ocurran). En el lado izquierdo apuntas ideas de la sesión que aporta el profesor y en el lado derecho apuntas tus ideas, tus preguntas, tus opiniones, tus sugerencias, tus impresiones.

Apunta lo que estás creando. ¿Cómo aplico esto a lo que sé? ¿Cómo explicaría esta lección a un amigo? Si te distraes, no hagas dibujos. Si te distraes, hazlo en el lado derecho de la página. Recuerda que tu memoria, tu imaginación, tu creatividad y tu capacidad de concentrarse, no son fijas. Pueden crecer si las entrenas.