

5 tips para que todo 'profesor Tec' cumpla sus propósitos este 2019

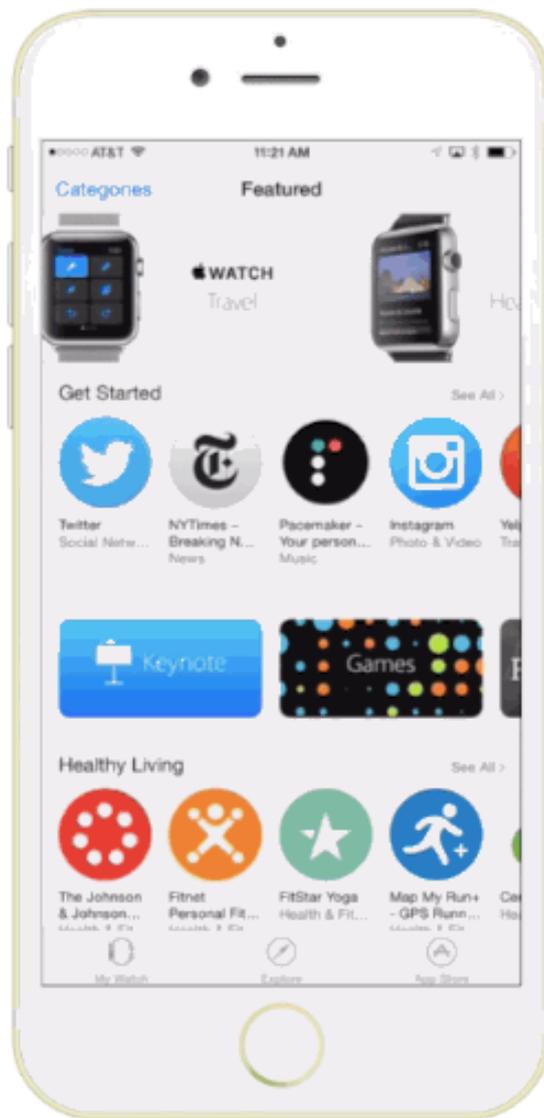


Por **Martha Mariano** | campus Monterrey

Profundizar en la innovación en la enseñanza, **aprender** el funcionamiento de nuevas herramientas y aplicaciones para compartir en el aula o **desarrollar** capacidades y talentos, son sólo algunos de los propósitos para el 2019 que los profesores del Tec tienen en común.

Para lograrlo, de colega a colega, docentes del campus Monterrey comparten con **CONECTA** una lista de recomendaciones para que este año la Comunidad Tec siga avanzando hacia la **vanguardia educativa**.

1. HAZ DE LA TECNOLOGÍA TU MEJOR ALIADA



/>>

Si aún no lo hacen, es muy importante que los docentes exploren y saquen el máximo provecho de **plataformas educativas**, como [Blackboard Learn](#) (*aplicación para enseñanza*) y [Canva](#) (*herramienta de diseño*), para enriquecer las clases, explicó **Claudia Lerma**, profesora del Departamento de Medios y Cultura Digital del campus Monterrey.

La catedrática también recomendó incluir tutoriales de video en las clases y buscar otras herramientas de apoyo, especialmente **para dispositivos móviles**, como:

- [REMIND](#): para envíos de recordatorios, asignaciones, deberes, evaluaciones o mensajes motivadores directamente a los teléfonos de los estudiantes.
- [DRIVE](#) y [ONEDRIVE](#): para monitoreo de tareas y proyectos.
- [SKYPE](#) o [ZOOM](#): para invitar a especialistas o profesores de otros campus o universidades a compartir experiencias con los alumnos.

2. DESCUBRE LAS TENDENCIAS MÁS ACTUALES EN EDUCACIÓN



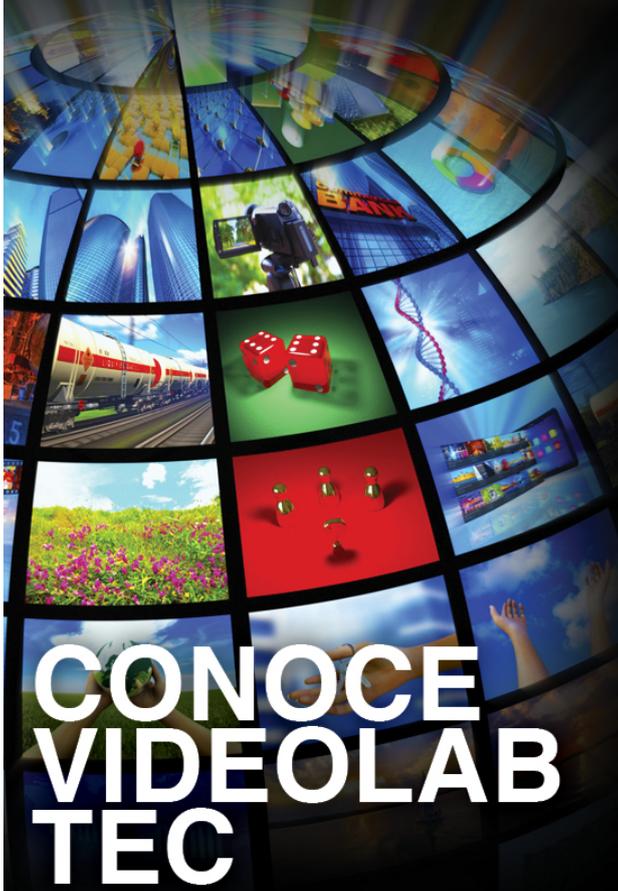
/>>

Las **tendencias** se marcan principalmente en el **uso de aplicaciones para facilitar las tareas académicas**, compartió la profesora.

“La educación a distancia vuelve a tomar un mayor impulso pues las plataformas están adaptando los contenidos a las necesidades sociales actuales, por ejemplo, hacer clases asincrónicas y master clases sincrónicas”, dijo.

Por **ejemplo**, para producir sus propios videos educativos, los docentes pueden aprovechar [VideoLab Tec](#), un espacio digital que busca ser una fuente de información y orientación para profesores, alumnos y público en general.

VIDEOLAB^{TEC}



- > VideoLab Tec es una iniciativa de la Vicerrectoría *Académica y de Innovación Educativa (VAIE)* del Tecnológico de Monterrey, cuenta con expertos en:
 - Educación
 - Diseño
 - Tecnología
- > Allí generan y desarrollan *experiencias de aprendizaje innovadoras* para las iniciativas estratégicas del Tecnológico de Monterrey, a través de cursos, recursos y modelos.
- > En él encontrarás artículos, videos e infografías que te explican todo lo que necesitas saber para crear un *recurso de calidad y atractivo*, como:
 - Qué es el video educativo
 - Consejos prácticos
 - Herramientas y tutoriales
 - Aspectos legales del video
 - Experiencia de profesores
 - Producción de eventos
 - Red de canales de video

/>>

3. REFUERZA TU MOTIVACIÓN Y LA DE TUS ALUMNOS



/>>

Si logramos “*re-pensar*” los problemas o los retos como una situación de crecimiento y de oportunidad para fortalecer nuestras habilidades, actuaremos con mayor confianza y alegría, afirmó **José Luis Montes**, director de la Carrera de Licenciado en Psicología Organizacional (LPO).

“El alumno percibe fácilmente si el profesor está convencido de lo que intenta enseñar”, explicó. “Eso muy relevante en la vida profesional”.

4. DALE UN GIRO A LA RUTINA



/>>

A veces parece difícil cambiar hábitos cotidianos, sin embargo, los expertos recomiendan **realizar o reforzar actividades dinámicas** para vivir nuevas experiencias.

“Es muy importante realizar algún tipo de actividad física al menos 30 minutos al día con una frecuencia de tres veces a la semana”, señaló **Sigifredo Treviño**, director Atlético y Deportivo Región Norte.

“En el campus, los profesores pueden tomar clases de natación, tenis, box, basquetbol, acondicionamiento físico y el programa de bienestar integral”.

Además, los profesores tienen la opción de audicionar y participar en una obra de teatro anual que se presenta en el Auditorio Luis Elizondo, compartió **Marcelo González**, director de Arte y Cultura.

Por otro lado, en el campus Monterrey se ofrece una gran variedad de Cursos de Actualización en la Disciplina (**CADiS**), dirigidos a los profesores de todas las áreas que les ayudarán a sacudirse la rutina.

5. DATE UN RESPIRO



/>>

Pareciera obvio, sin embargo, este es uno de los propósitos que más rápido se olvidan a causa del estrés y la carga de trabajo, para ello el profesor **José Luis Montes** recomienda la técnica CALM, un ejercicio simple, pero efectivo.

Uno de los elementos más simples, pero a la vez poderoso en el *manejo de estrés*, es una vieja técnica llamada **CALM**, por sus siglas en inglés:



C

Cambiar la perspectiva como se aprecian las situaciones (para eso es la actitud positiva).

L

(learning) *Aprender* nuevas habilidades que nos permitan aumentar nuestras fortalezas, basarnos en ellas para afrontar aquellas situaciones que nos generan estrés.

A

Aceptar, aquellas situaciones que no podemos modificar o cambiar porque está fuera de nuestras manos o control.

M

Modificar los hábitos que nos hacen daño y fortalecer y mantener los que nos hacen ser mejores personas.