



Tecnológico
de Monterrey

una



pausa



para



unirnos





ESCUELA DE NEGOCIOS
DEPARTAMENTO GESTIÓN Y LIDERAZGO

EL PRESENTE MANUAL ES EL RESULTADO
DEL TRABAJO COLABORATIVO DE UN
GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA MATERIA

**“ADMINISTRACIÓN ESTRATÉGICA DE LA
CAPACITACIÓN”**

A CARGO DE LA PROFESORA

MARÍA DE LOURDES FRANCKE RAMM

SOFÍA LONGORIA ESCOBEDO - LPO

ANDREA SANTOS GUZMÁN - LPO

MARÍA ELISA TREVIÑO LOZANO - LPO

PAULA GUAJARDO GARCÍA - LPO

MARA MIER DE LA GARZA - LPO

MAYO 2020
MONTERREY, N. L. MEXICO



El día que México declara estar en un estado de contingencia sanitaria, la mayoría de las frases que se oían eran: *“No puedo ir a la oficina”, “No puedo ir a cenar a un restaurante”, “Mis hijos no pueden ir a la escuela”, “No puedo juntarme en casa de un amigo” “No puedo ver a mis hijos y nietos”,* verdaderamente no estábamos preparados para estar en aislamiento. Mensajes repletos de noticias alarmantes, fotos y videos desastrosos en la televisión y redes sociales, y uno debe estar encerrado en casa.

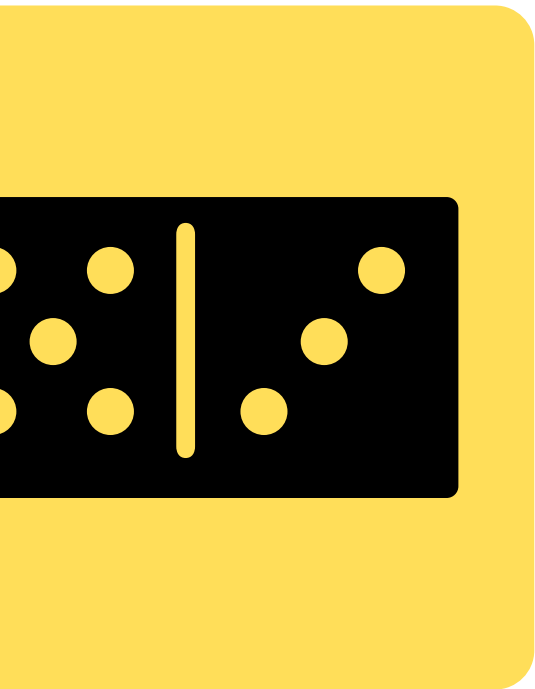
El ser humano es un ser social por naturaleza, y es evidente que el aislamiento le está detonando emociones relacionadas a la tristeza, enojo, ansiedad, desesperación y miedo. Sin embargo, es hora de cambiar el pensamiento del *“No puedo”* y comenzar a ver las oportunidades de aprender; es importante despejar la mente de lo negativo, y ver la relevancia del juego y las actividades didácticas porque aún y para los adultos éstas distraen y reducen el estrés.

Somos un grupo de estudiantes del Tecnológico de Monterrey, *Paula, María Elisa, Andrea, Sofía y Mara,* y estamos seguras de que en estos tiempos de contingencia podemos hacer algo para despejar nuestra mente de todas aquellas noticias que nos alarman día a día. Hoy queremos ayudarte a ti y a tu familia a divertirte y a aprender en casa; estamos contigo.

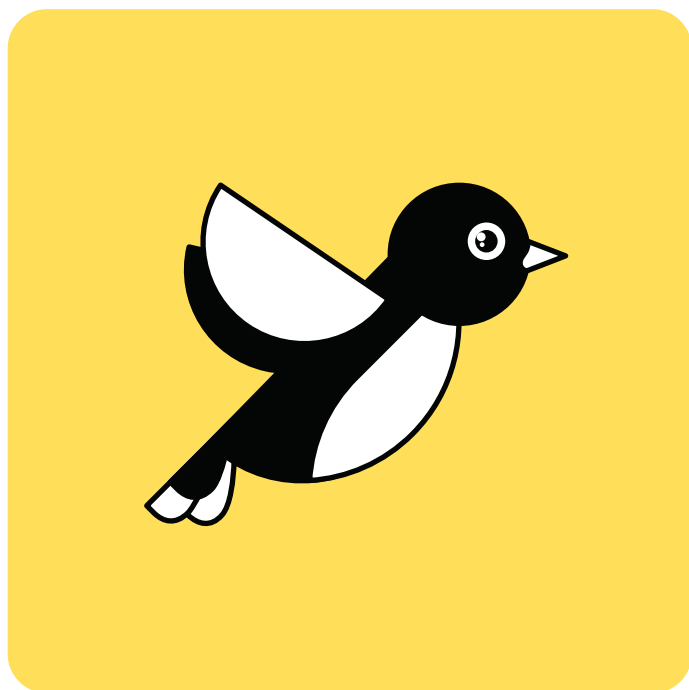
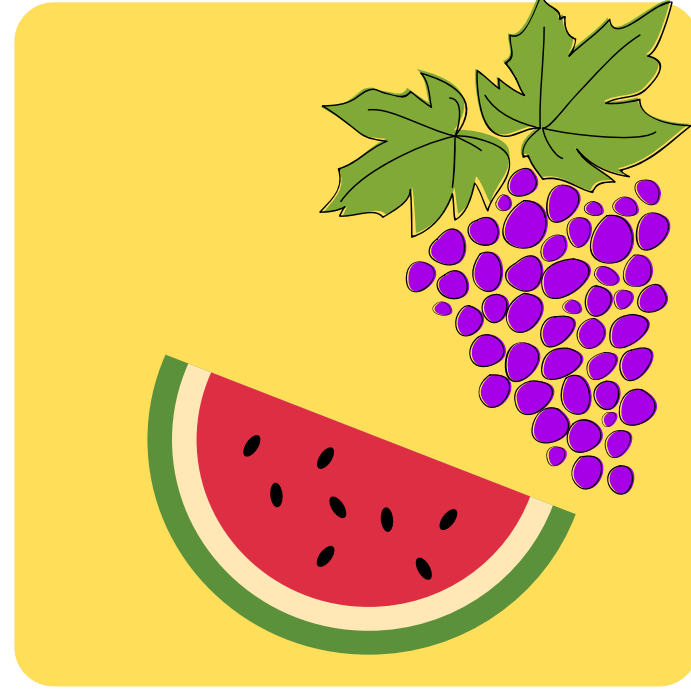
En este manual, presentamos actividades atractivas que se pueden realizar para el desarrollo de competencias ante la situación de contingencia (o crisis). Cada actividad está diseñada para realizarse en el patio o interior de la casa. Este manual, tiene la intención de proponer actividades didácticas para toda la familia en conjunto y algunas otras dinámicas específicas de acuerdo a la edad de cada individuo.

¡Que lo disfrutes!

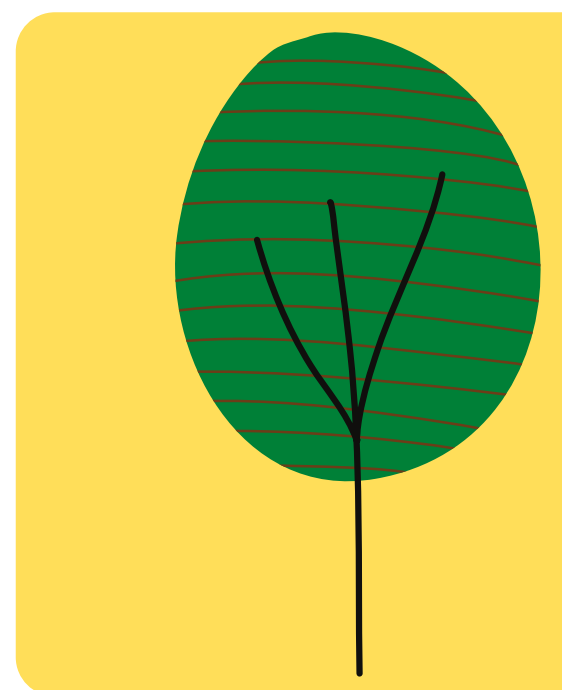
NIÑOS



DOMINÓ DE
FRUTAS



BIRD
FEEDER



BÚSQUEDA
DEL TESORO



JÓVENES



ZOOM TIME

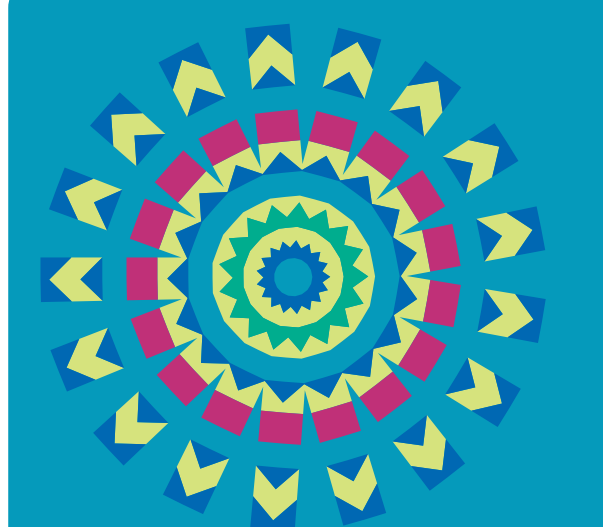


NETFLIX

MOVIE TIME



LEER ES VIAJAR
POR DENTRO



MANDALAS



CAPTURE
THE
MOMENT



ADULTOS MAYORES



JUEGOS DE
MESA
EN CASA



APRENDIENDO
A UTILIZAR
APPS



GUÍA
PARA
USAR
NETFLIX

NETFLIX



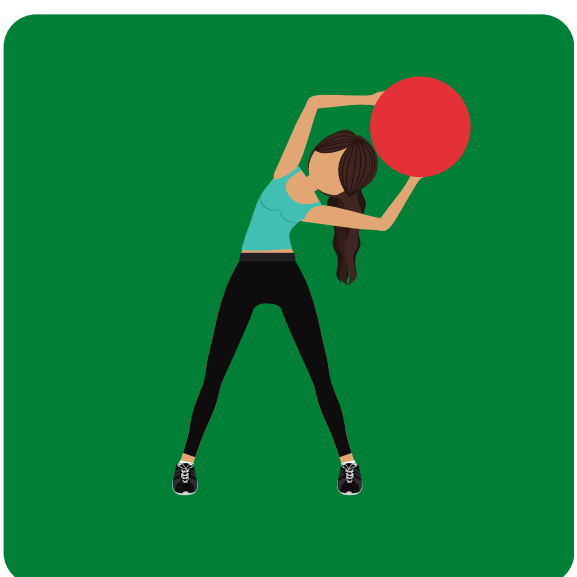
MERIENDA
VIA ZOOM



YO NUNCA
NUNCA...



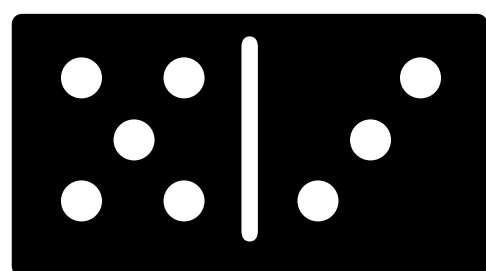
EN FAMILIA





**Ninguna circunstancia
apagará la alegría de un
niño...**

DOMINÓ DE FRUTAS



OBJETIVO: REFORZAR EL CONOCIMIENTO DE LAS FRUTAS Y SU BENEFICIO PARA LA SALUD.



Competencias:

Memoria
Pensamiento lógico
Imaginación



Material requerido:

Plantilla de dominós*
Marcadores o colores
Tijeras



Desarrollo de la actividad:

- 1) Pintar las frutas
- 2) Recortar cada pieza de dominó
- 3) ¡A JUGAR!



Aprendizajes y reflexión: Los niños tendrán la oportunidad de aprender y/o recordar el nombre, color y forma de cada fruta y aprender sobre el beneficio para nuestra salud. Además pondrán en práctica su creatividad y lógica ante problemas para poder ganar en el juego.

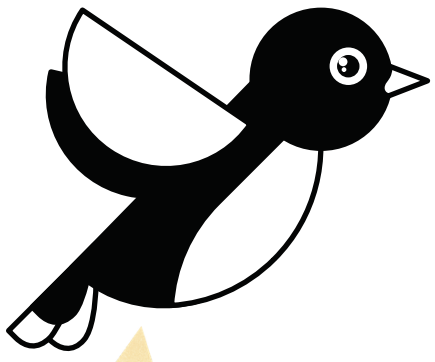
****ES IMPORTANTE QUE AL IR PONIENDO CADA PIEZA DEL DOMINÓ, DIGAN LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA FRUTA: FORMA, COLOR, SABOR, Y EN QUÉ BENEFICIA NUESTRA SALUD.**

Niños: ¿Les gustó? ¿Qué aprendieron? ¿Qué no les gustó? ¿Podríamos hacer otro dominó con otros alimentos u otras cosas? ¿Cómo cuáles?

Padres: Empezar una bitácora sobre el desempeño de los niños, como van aprendiendo/memorizando los beneficios de las frutas de forma semanal o diaria.

Hacerme preguntas de acuerdo a la edad. Ejemplo: ¿Cómo fue la actitud del niño ante esta actividad? ¿Qué descubrieron al hacer esta actividad de cada hijo?

BIRD FEEDER



OBJETIVO: CONCIENTIZAR A LOS NIÑOS SOBRE EL CUIDADO DE LA NATURALEZA Y LOS ANIMALES.



Competencias:

Creatividad
Sostenibilidad
Empatía
Imaginación



Material requerido:

Pintura de colores
Palitos de paleta de madera
Resistol blanco
Pinceles
Estambre o cordón
Semillas / comida para pájaro

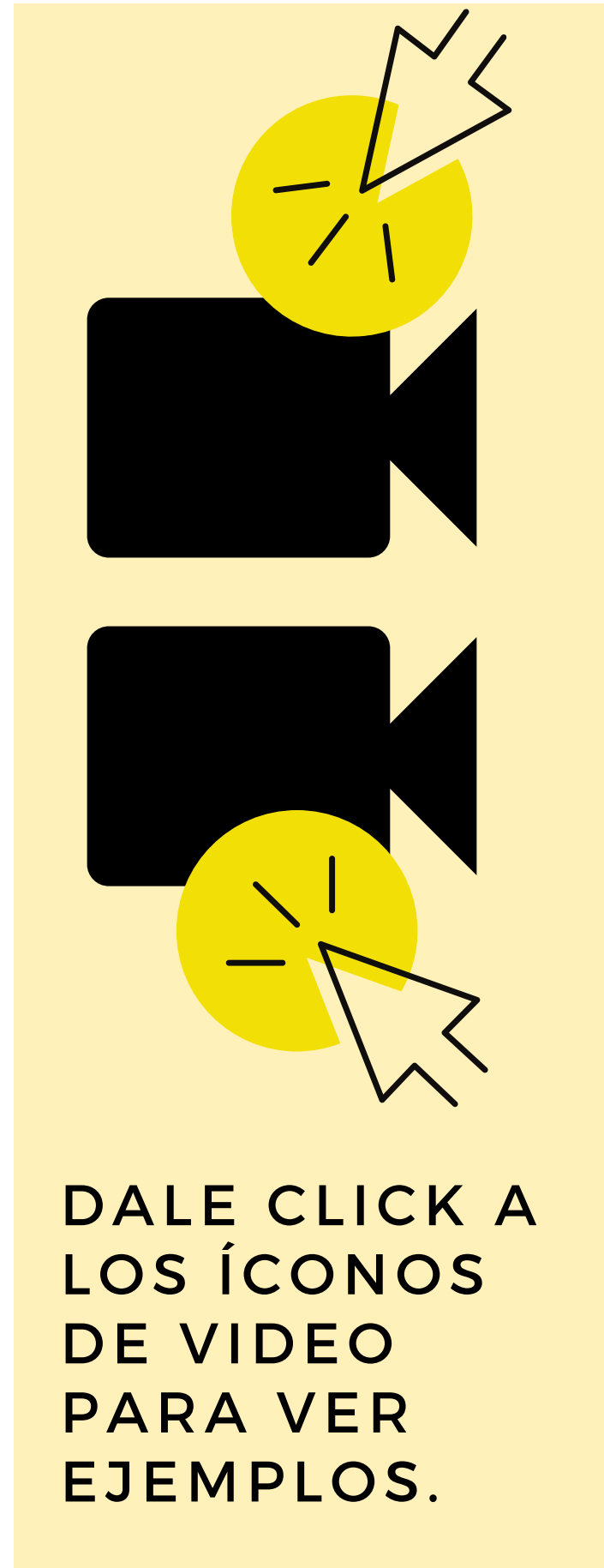


Desarrollo de la actividad:

Primeramente, se pintan los palitos de madera con pintura, después, ya que los palitos estén secos se deben pegar con resistol para formar la casita. Al terminar esto, se debe amarrar la casita con un estambre o cordón, y llenarla con la comida para pájaros, para finalmente, colgarla en un árbol. *Otra opción es agregar en un frasco agua con azúcar y esperar a los colibríes.



Aprendizajes y reflexión:



DALE CLICK A LOS ÍCONOS DE VIDEO PARA VER EJEMPLOS.



Niños: Describir su bird feeder (colores, formas, decorativos) y comentarles que es para que los pájaros puedan comer y mantenerse sanos.

Padres: Continuar con la bitácora revisando si los niños se entretuvieron con la actividad y comentar si les ayudó a distraerse un rato con los niños.

BÚSQUEDA DEL TESORO



OBJETIVO: APRENDER EN FAMILIA A IDENTIFICAR PISTAS Y SOLUCIONAR PROBLEMAS.



Competencias:

Imaginación
Pensamiento crítico
Creatividad
Ejercicio físico



Material requerido:

Hojas de papel
Objetos del hogar



Desarrollo de la actividad: Ubicar en la casa diferentes estaciones con una hoja de papel que incluya una adivinanza y una pista sobre dónde buscar la siguiente estación. Para poder avanzar en la actividad se tiene que resolver la adivinanza y hacer un pequeño ejercicio (ej. 10 sentadillas, 10 burpees, 30 seg sprint etc.). Si hay más de un niño en la casa se pueden hacer equipos para desarrollar la competitividad y hacer la actividad más divertida. En esta actividad puede participar toda la familia.



Aprendizajes y reflexión:

Niños: ¿Cómo se sienten (cansados, felices, emocionados)? ¿Que les gustó más de la búsqueda? ¿Quisieran hacerlo otra vez?

Padres: Continuar con la bitácora revisando el comportamiento del niño.



**Ninguna circunstancia
apagará los sueños de un
adolescente...**

ZOOM TIME



OBJETIVO: SEGUIR EN CONTACTO Y MANTENIENDO AMISTADES.



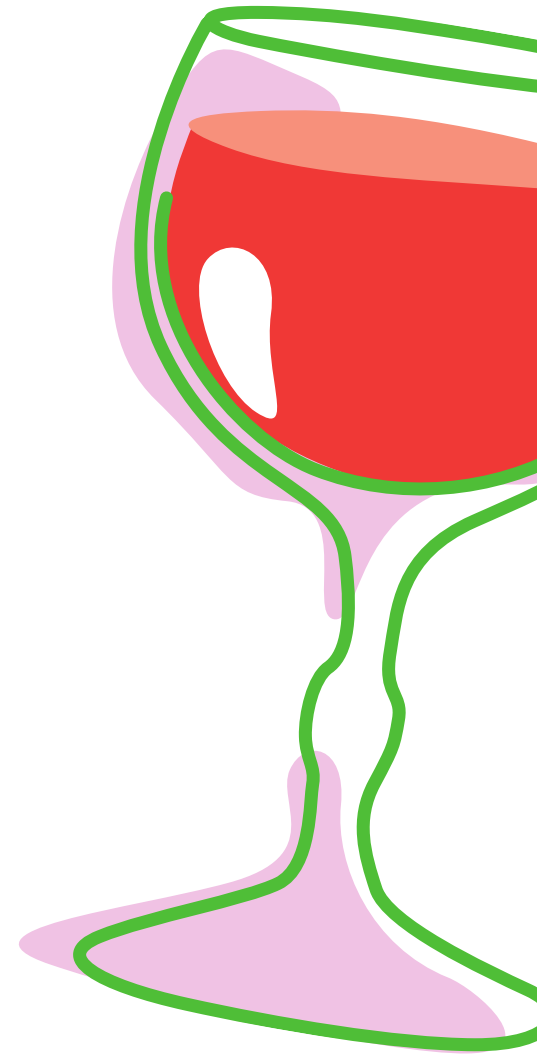
Competencias:

Relaciones interpersonales
Comunicación digital
Creatividad



Material requerido:

Acceso a Internet
Computadora o celular
Aplicación para videollamadas
(Ej. Zoom, Teams, Hangouts).



Desarrollo de la actividad: Que las personas se pongan de acuerdo sobre la hora en la que pueden ingresar a Zoom para que puedan convivir entre ellos. Pueden planear distintas actividades para hacer durante la videollamada (Ej. Juegos en línea como HouseParty).



Face to Face Social Network
Group video chat to help you and your friends be together when you're not together.
houseparty



Aprendizajes y reflexión:

¿Cómo se sintieron al haber convivido y platicado de manera virtual? ¿Qué actividad virtual se podría hacer a la próxima?





MOVIE TIME

OBJETIVO: REUNIRSE ENTRE HERMANOS Y AMIGOS (DE MANERA VIRTUAL) PARA VER PELÍCULAS O SERIES.



Competencias:

Imaginación
Creatividad
Tolerancia
Toma de decisiones
Paciencia



Material requerido:

Plataforma para ver películas
Acceso a Internet
Computadora o televisión



Desarrollo de la actividad:

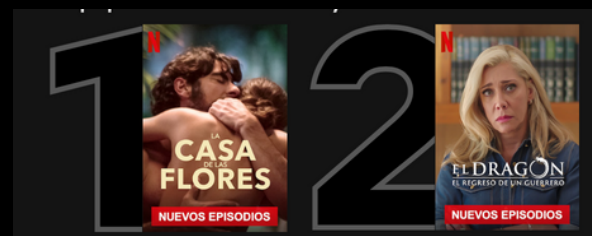
Escoger una película o serie y que las personas reunidas de manera virtual puedan verla al mismo tiempo.



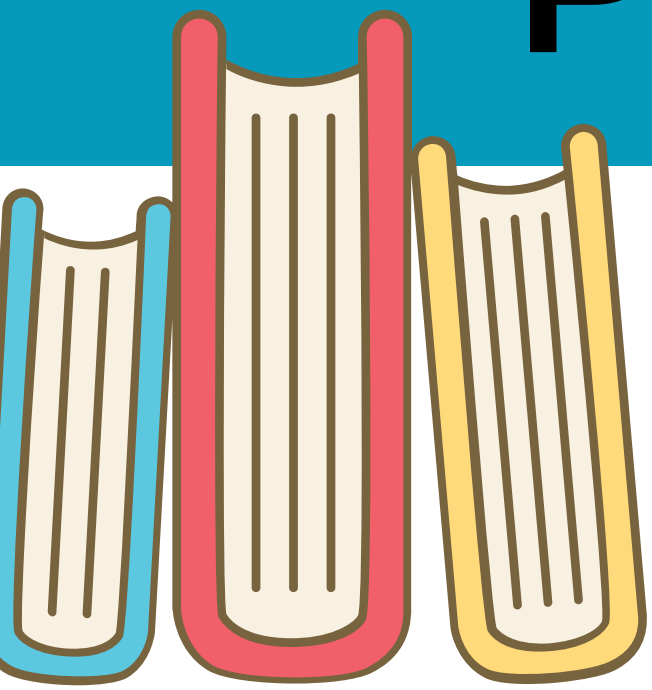
Aprendizajes y reflexión:

¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué se va a cambiar para la próxima reunión? ¿Qué película se verá a la siguiente?

TOP 5 NETFLIX



LEER ES VIAJAR POR DENTRO



OBJETIVO: FOMENTAR EL HÁBITO DE LA LECTURA.



Competencias:

Imaginación
Creatividad
Auto aprendizaje
Comprensión lectora
Memoria funcional
Vocabulario
Atención



Material requerido:

Computadora
Acceso a Internet
Plataforma para leer libros gratuitos



Desarrollo de la actividad: Que la persona ingrese a alguna plataforma que proporcione libros electrónicos para que continúe aprendiendo y leyendo por entretenimiento.



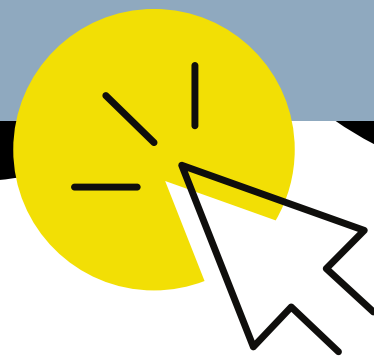
Aprendizajes y reflexión:

¿Leer por entretenimiento o aprender algo nuevo me ayudó a relajarme por las noticias alarmantes? ¿Cómo me siento después de haber realizado esta actividad? Sería ideal registrar la cantidad de libros leídos en una bitácora y al finalizar la cuarentena sorprenderse de la cantidad de libros leídos.



planetalibro.net

PlanetaLibro.net:
Leer libros gratis



MANDALAS

OBJETIVO: FOMENTAR LA CONCENTRACIÓN DE LA ENERGÍA EN UN SOLO PUNTO DURANTE EL DÍA.



Competencias:

Imaginación
Creatividad
Concentración



Material requerido:

Mandalas*
Colores



Desarrollo de la actividad:

Consiste en que la persona pinte y se relaje con mandalas. Si no se cuenta con un libro de mandalas, se pueden descargar en internet o imprimir los que proporcionamos al final del manual



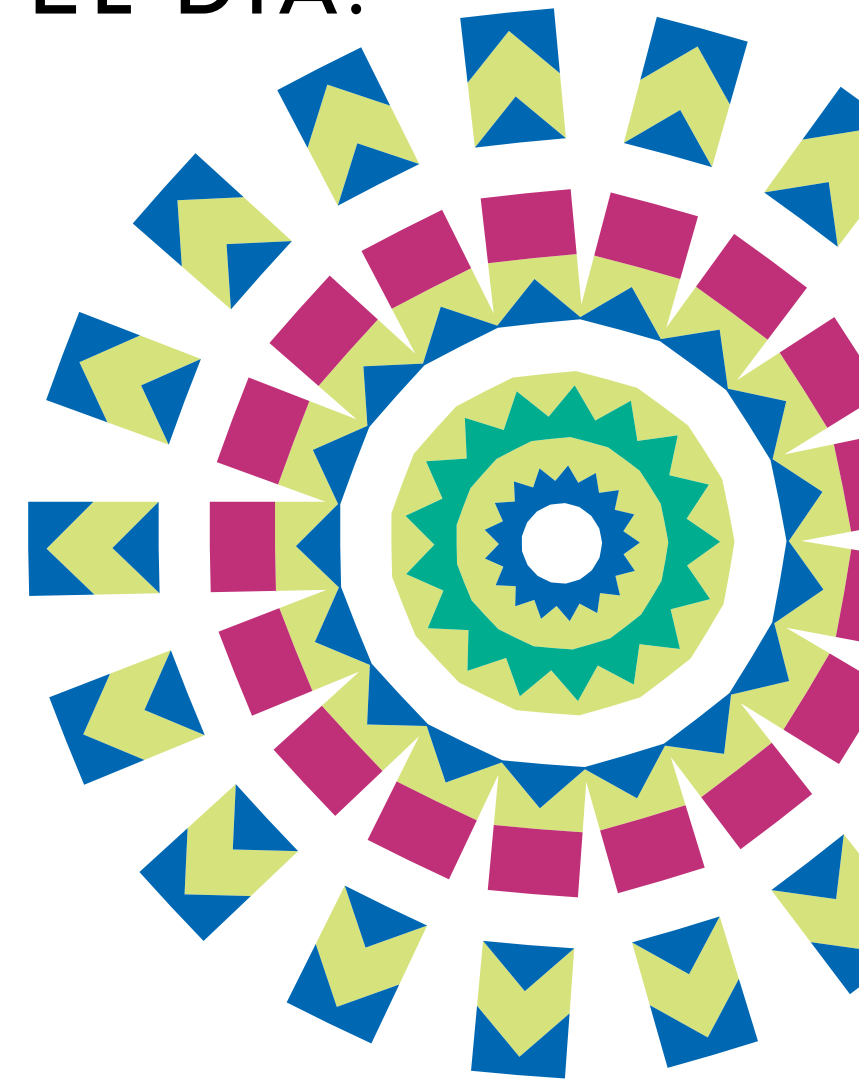
Aprendizajes y reflexión:

Antes de la actividad:

¿Cómo te sientes en este momento?

Al finalizar la actividad:

¿Cómo te sientes después de haber pintado? ¿Qué representan los colores que elegiste?



¡DALE CLICK PARA ENCONTRAR MANDALAS GRATIS!

EN LA ÚLTIMA SECCIÓN DEL MANUAL ENCONTRARÁS ALGUNAS PLANTILLAS

CAPTURE THE MOMENT



OBJETIVO: DOCUMENTAR FOTOS DE LO QUE SE ESTÁ VIVIENDO DURANTE LA CUARENTENA PARA VER EL LADO POSITIVO DE CADA DÍA.



Competencias:
Creatividad
Innovación



Material requerido:
Cámara de celular
Polaroid*



Desarrollo de la actividad: Toma una foto de algo que le haya gustado a la persona en su día como alguna actividad realizada, la comida del día, entre otras cosas.



Aprendizajes y reflexión:
Cada vez que se capture una foto escribir al reverso la respuesta a la pregunta: ¿Qué agradezco en este día?
¿Qué pienso hacer con las fotos recolectadas?

PUEDES HACER TU ÁLBUM DIGITAL EN LA SIGUIENTE LIGA:
[HTTPS://PADLET.COM](https://padlet.com)



**Ninguna circunstancia
apagará la sabiduría y
disfrute de un adulto
mayor...**



JUEGOS DE MESA EN CASA

OBJETIVO: ENTRETENERSE Y DIVERTIRSE UN MOMENTO DEL DÍA.



Competencias:

Comunicación
Memoria
Destreza



Material requerido:

El material varía dependiendo del juego, por ejemplo, recomendamos jugar: dominó, memorama, sudoku, cartas, lotería. Es importante que se utilicen juegos que ya se tienen en casa.

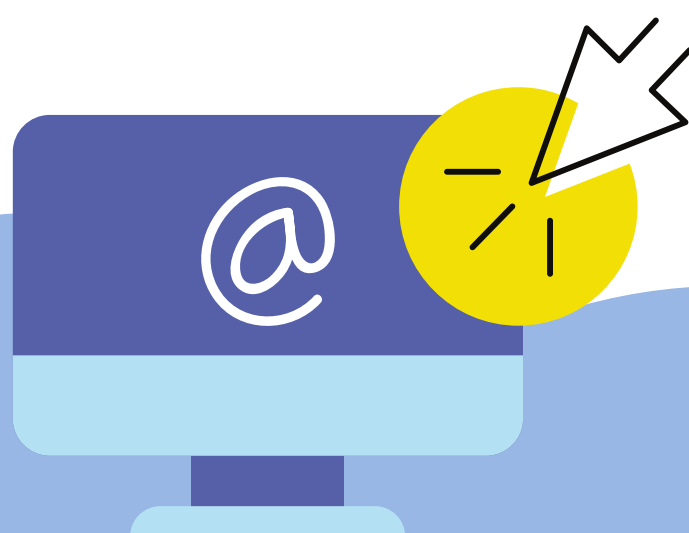


Desarrollo de la actividad: La idea es que los adultos mayores puedan divertirse con los juegos que tengan en casa, siguiendo las reglas de cada juego.



Aprendizajes y reflexión:

¿Cómo te sentiste durante el juego? ¿La actividad te ayudó a despejar la mente de la situación que estamos viviendo? ¿Qué otro juego te podría interesar?



¡Puedes encontrar más juegos aquí, dale click!

APRENDIENDO A UTILIZAR APPS

OBJETIVO: APRENDER A DESCARGAR APLICACIONES PARA ESTAR EN CONTACTO CON LA FAMILIA.



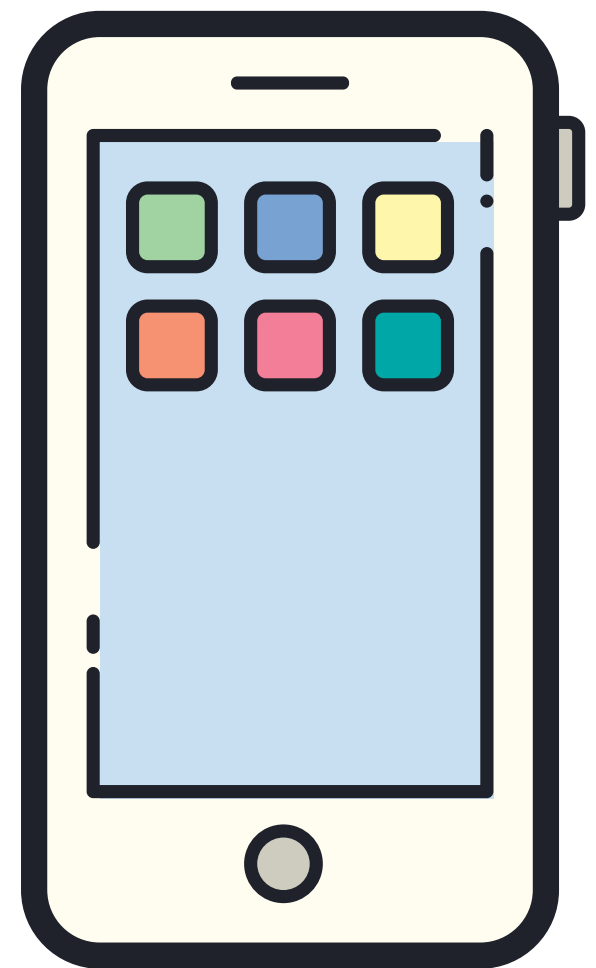
Competencias:

Atención al detalle
Adaptación al cambio
Tolerancia al estrés
Conocimiento tecnológico



Material requerido:

Teléfono celular
Acceso a Internet



Desarrollo de la actividad: Con ayuda de un hijo o nieto descargar las aplicaciones por medio del envío de la liga de descarga en Whatsapp. Adicional a ello, también se recomienda que sus queridos les envíen capturas de pantallas o un paso a paso de lo que deben hacer al momento de querer descargar una aplicación y con ello puedan darse una idea de lo que les estará apareciendo en su celular.



Aprendizajes y reflexión:

¿Cómo me sentí al hacer esta actividad?, ¿En algún momento me desesperé?

¿Creo que es de utilidad el aprender a descargar aplicaciones? ¿El proceso me quedó más claro?

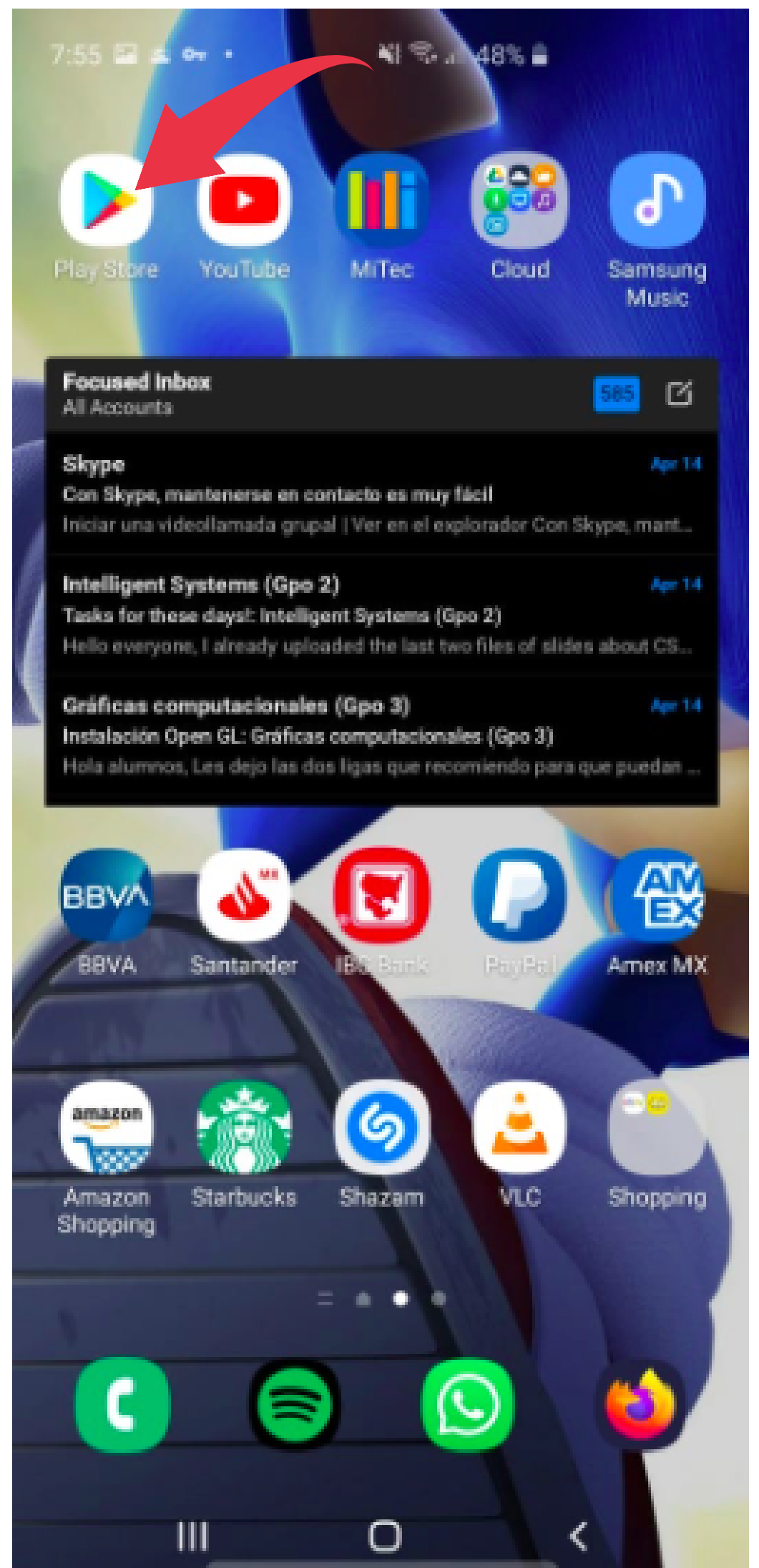
EJEMPLO GUÍA

1

ENTRA A LA APLICACIÓN
APP STORE O PLAY STORE.



Ejemplo iOS

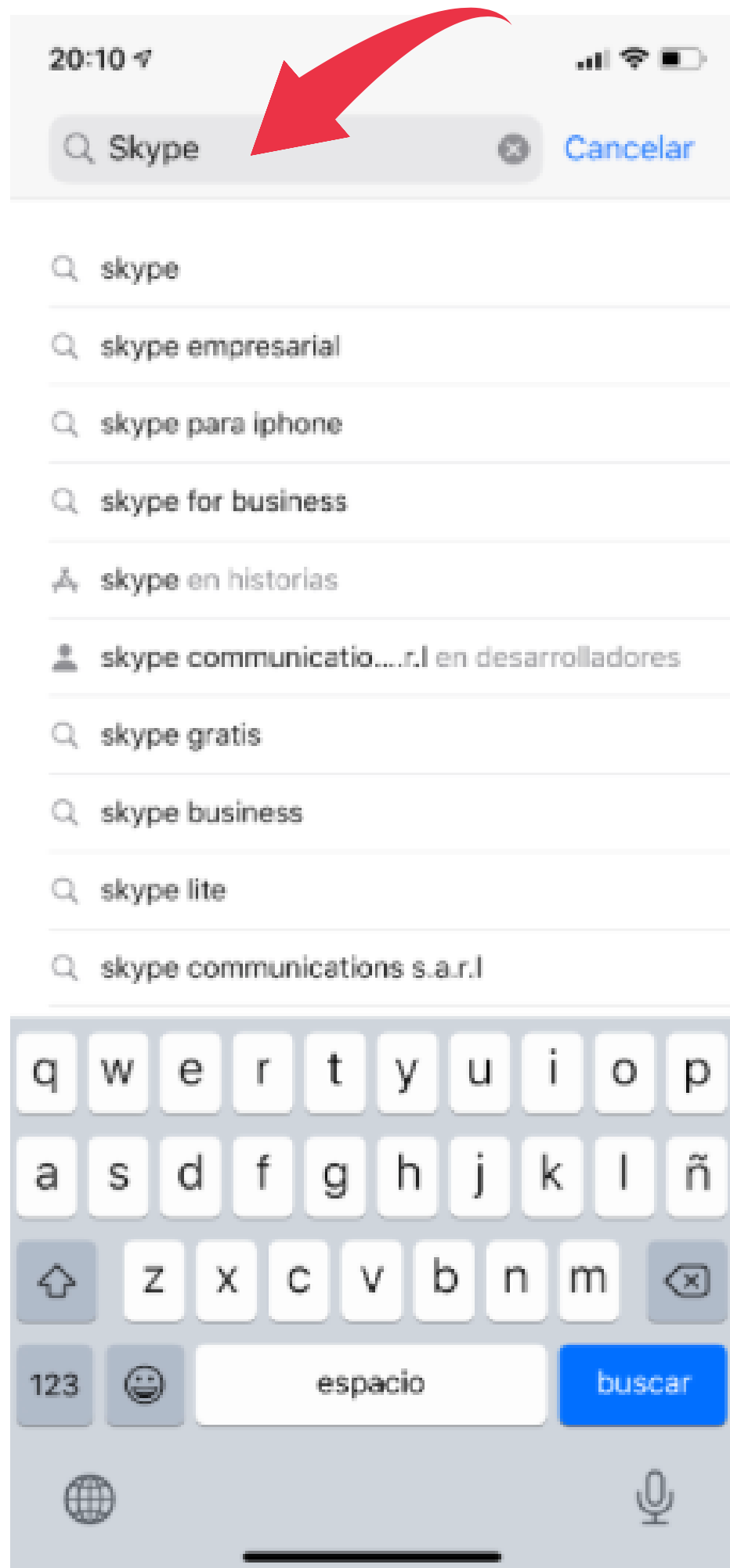


Ejemplo Android

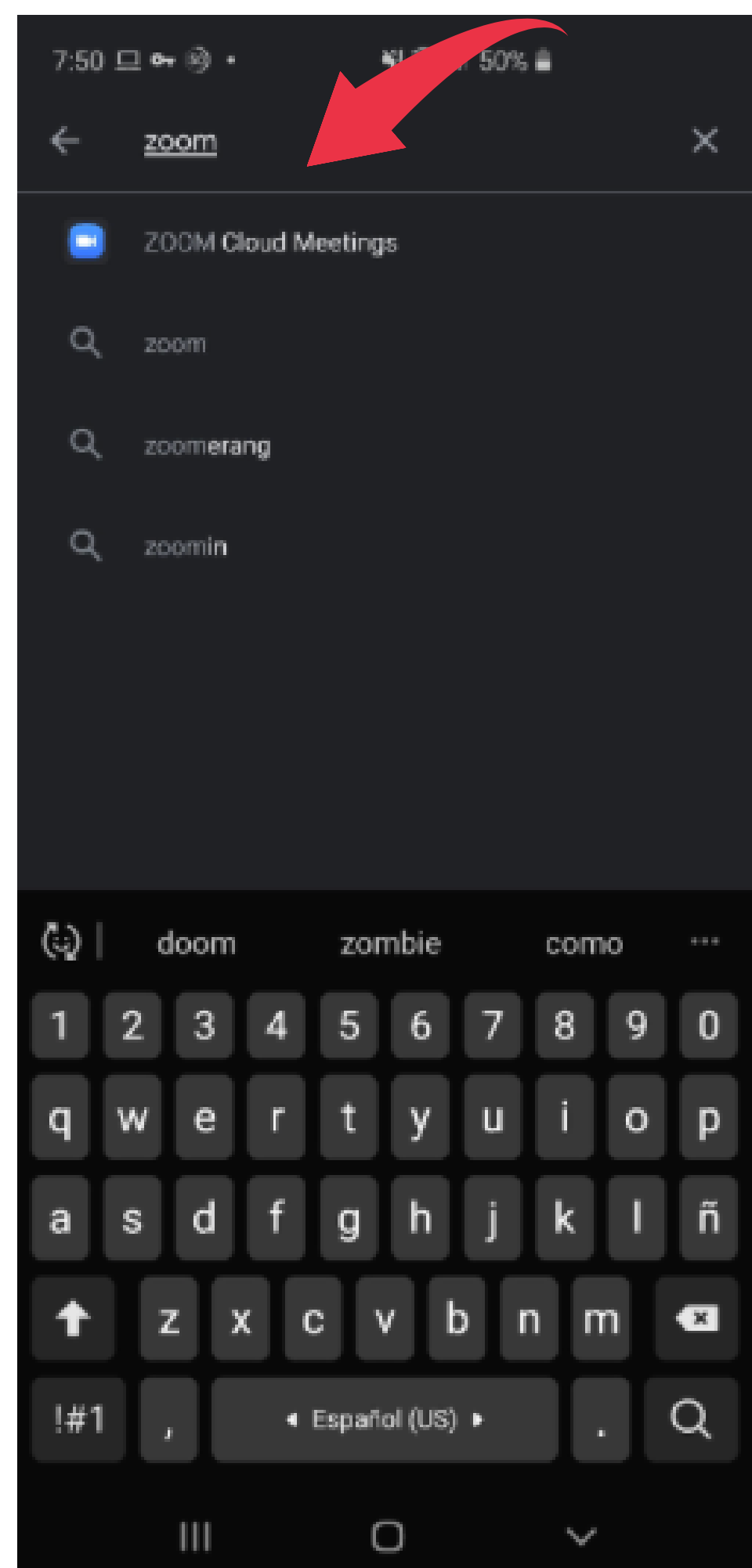
EJEMPLO GUÍA

2

BUSCA LA APLICACIÓN
QUE QUIERES DESCARGAR
DENTRO DE APP STORE O
PLAY STORE.



Ejemplo iOS

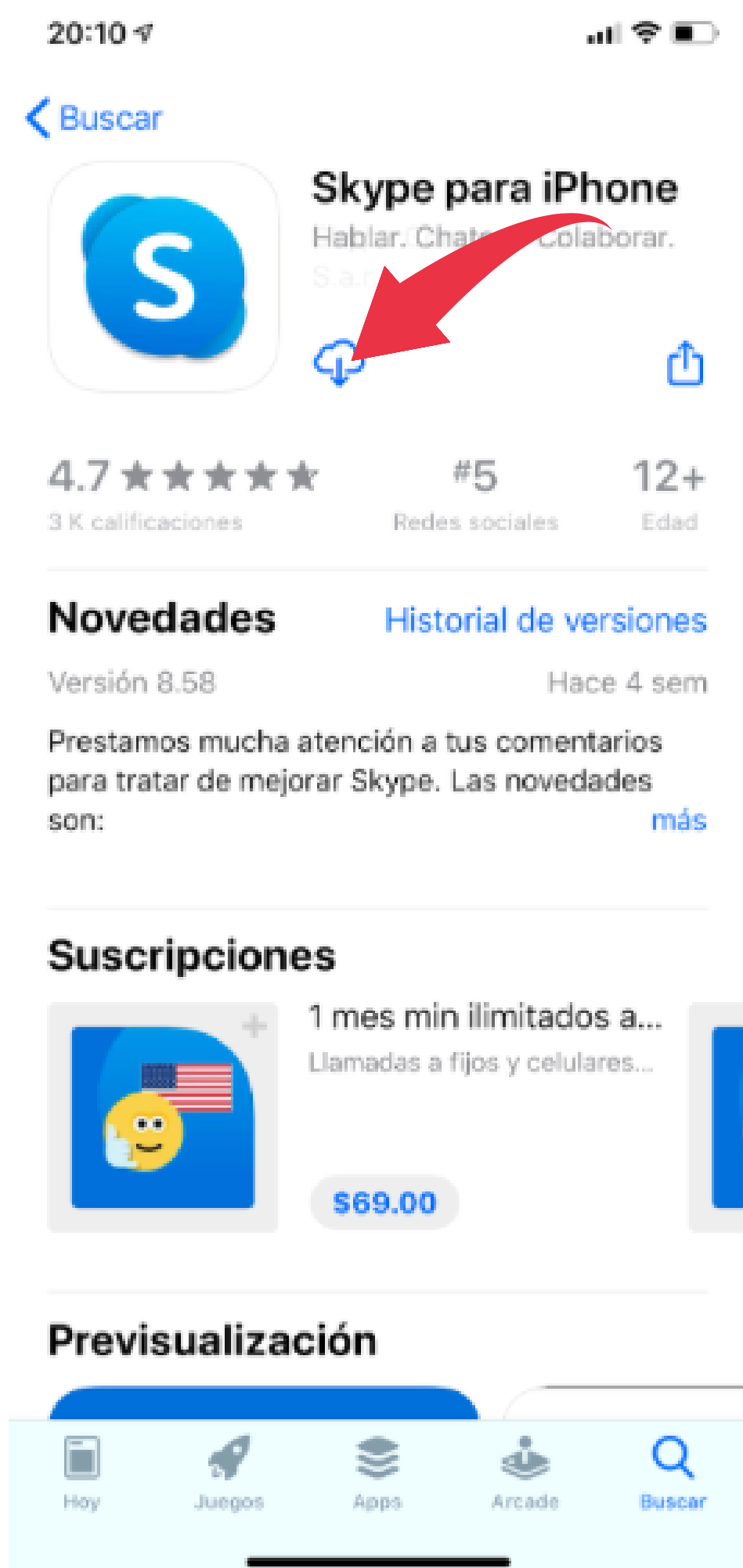


Ejemplo Android

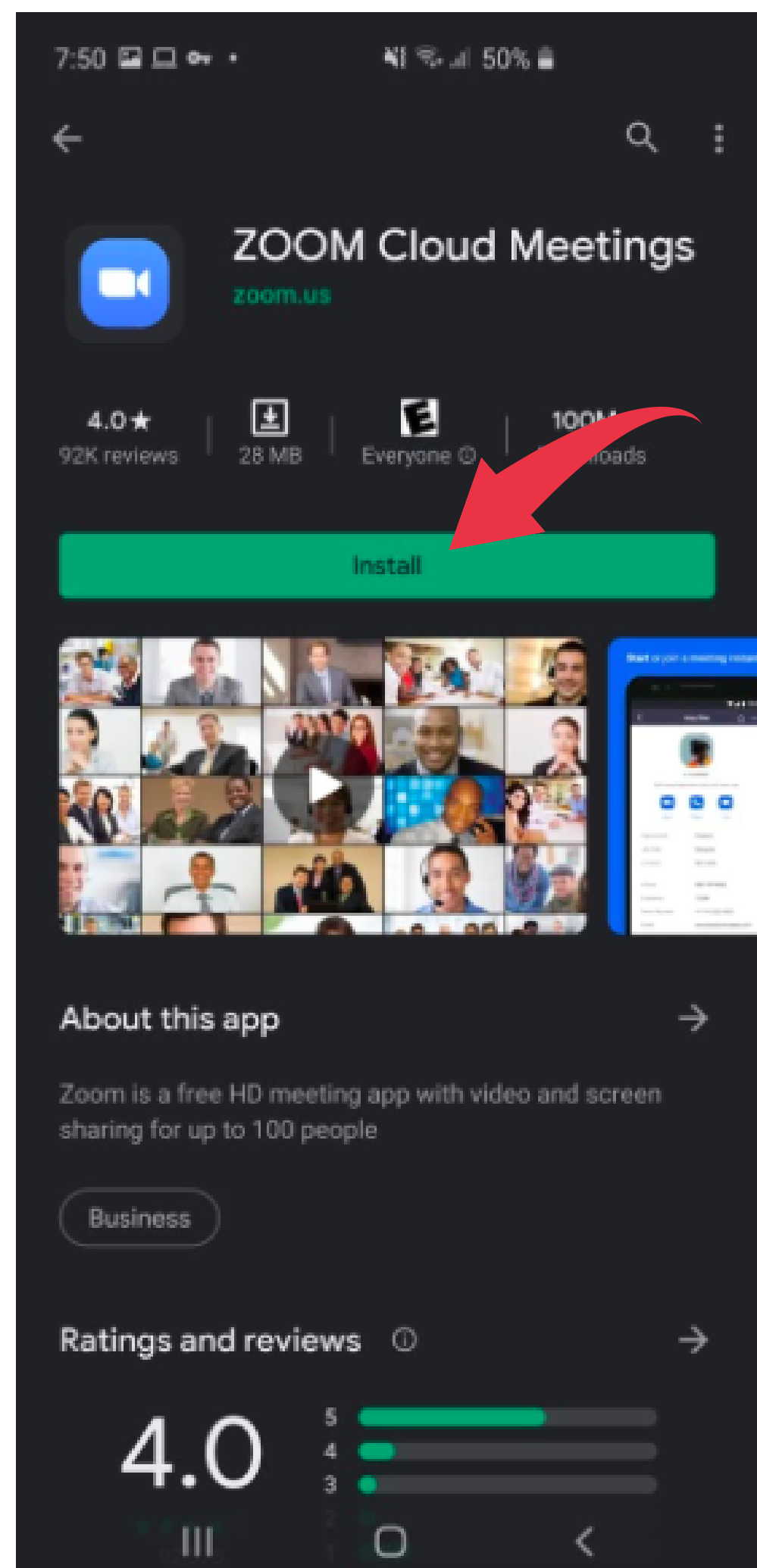
EJEMPLO GUÍA

3

SELECCIONA EL NOMBRE DE LA APLICACIÓN Y DA CLICK EN DESCARGAR.



Ejemplo iOS

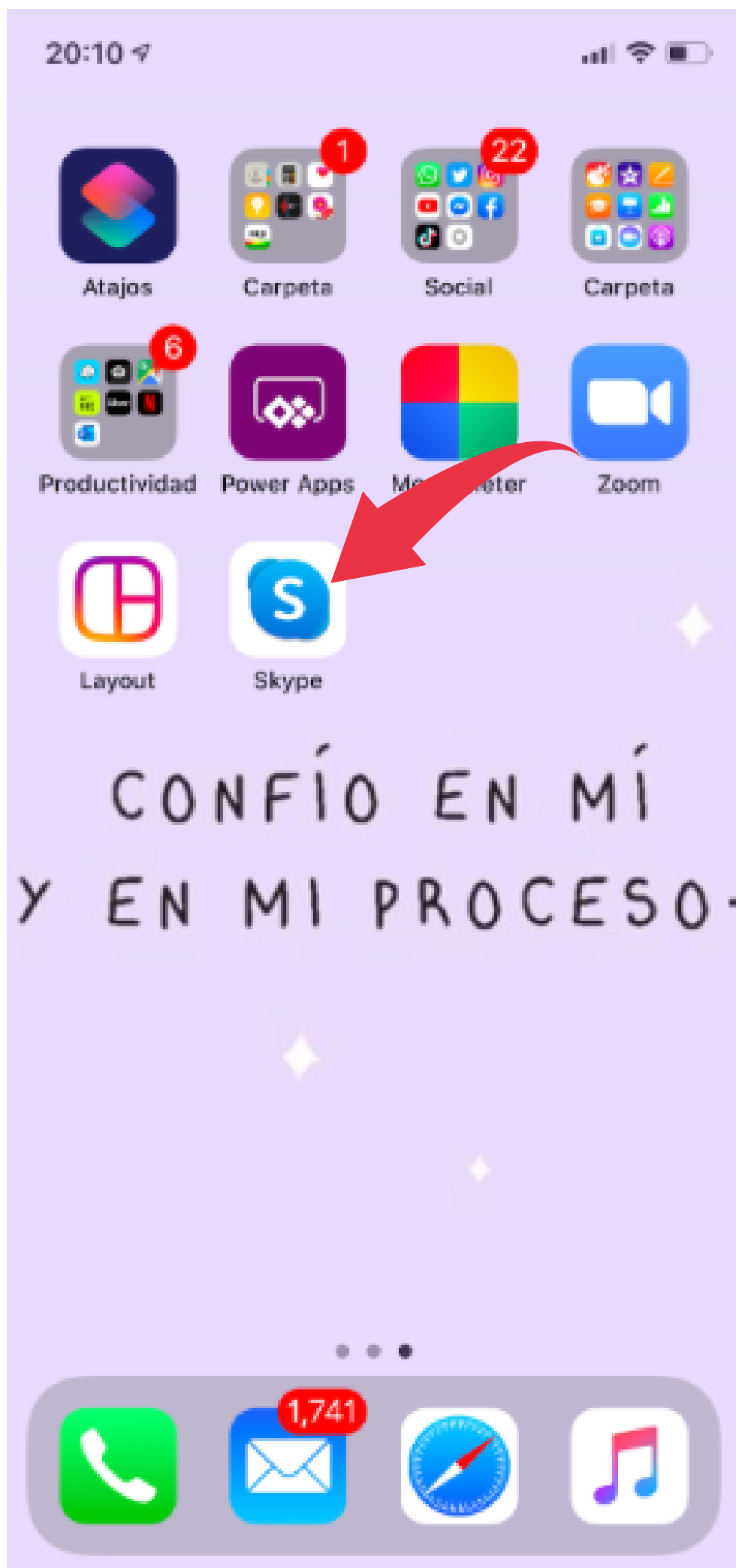


Ejemplo Android

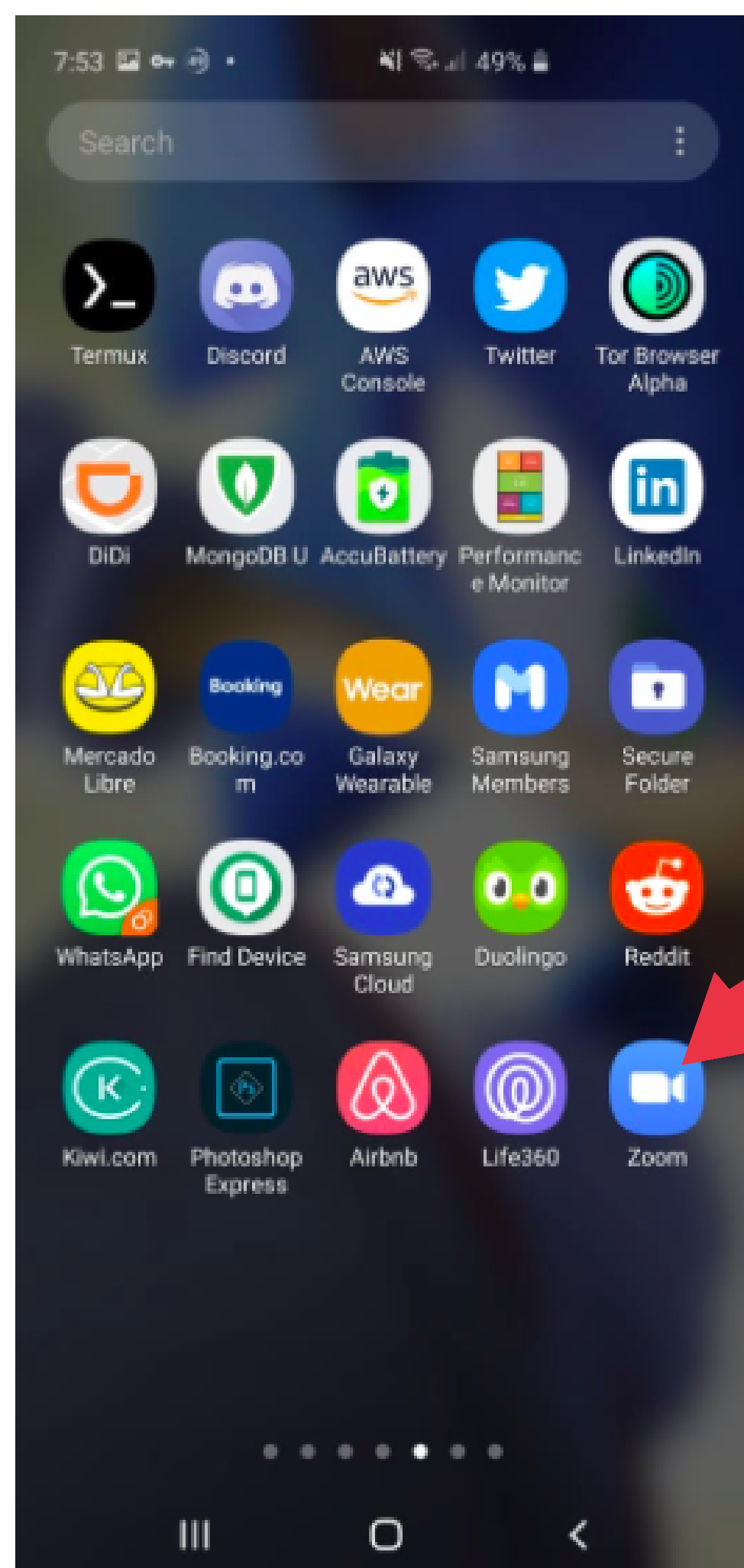
EJEMPLO GUÍA

4

REGRESA A LA PANTALLA DE INICIO Y DA CLICK EN TU NUEVA APLICACIÓN Y COMIENZA A UTILIZARLA.



Ejemplo iOS



Ejemplo Android

GUÍA PARA USAR NETFLIX

OBJETIVO: TENER UN MANUAL DE APOYO EN CASO DE TENER ALGUNA DUDA RELACIONADA CON EL USO DE NETFLIX.



Competencias:

Atención al detalle
Adaptación al cambio
Tolerancia al estrés
Conocimiento tecnológico

NETFLIX



Material requerido:

Acceso a Internet
Aplicación Netflix



Desarrollo de la actividad: Con ayuda de un nieto o hijo puedan seguir la guía visual sobre los pasos para utilizar Netflix (ver ejemplo guía).



Aprendizajes y reflexión:

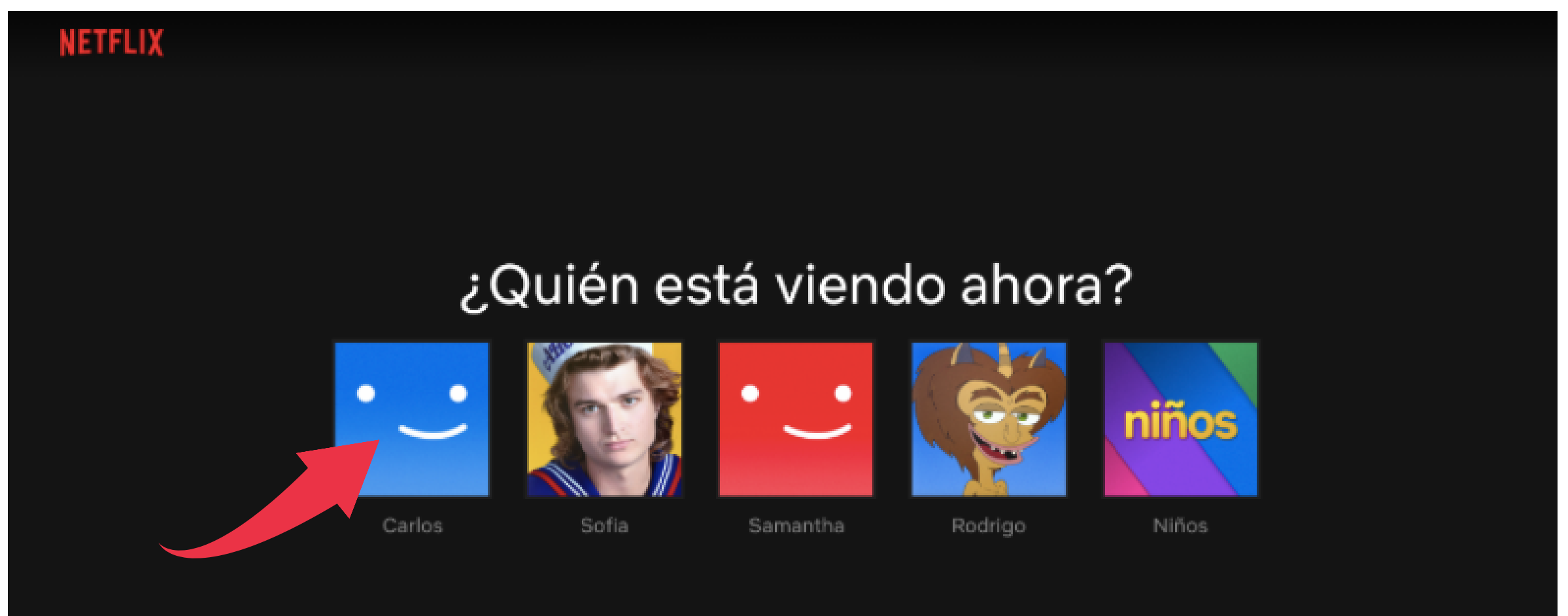
¿El proceso me quedó claro? ¿Los pasos ahora serán más sencillos de recordar?
¿Podría explicarle a una comadre o compadre cómo ver las películas y series?
De ser así, lo ideal sería apuntar el proceso en una libreta, apoyarse en eso y compartirlo.



EJEMPLO GUÍA

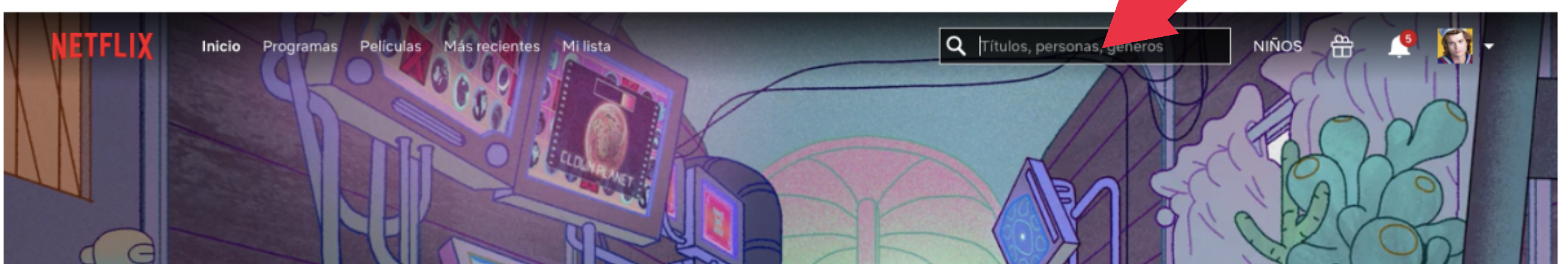
1

SELECCIONA TU ÍCONO
PARA INGRESAR A
NETFLIX.



2

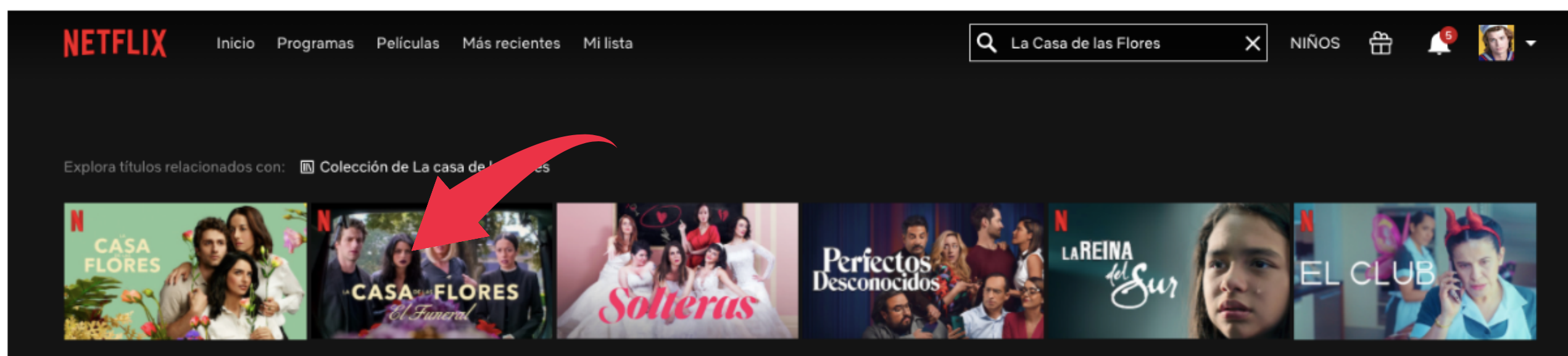
EN EL BUSCADOR INGRESA EL
NOMBRE DE LA SERIE O
PELICULA QUE QUIERES VER.



EJEMPLO GUÍA

3

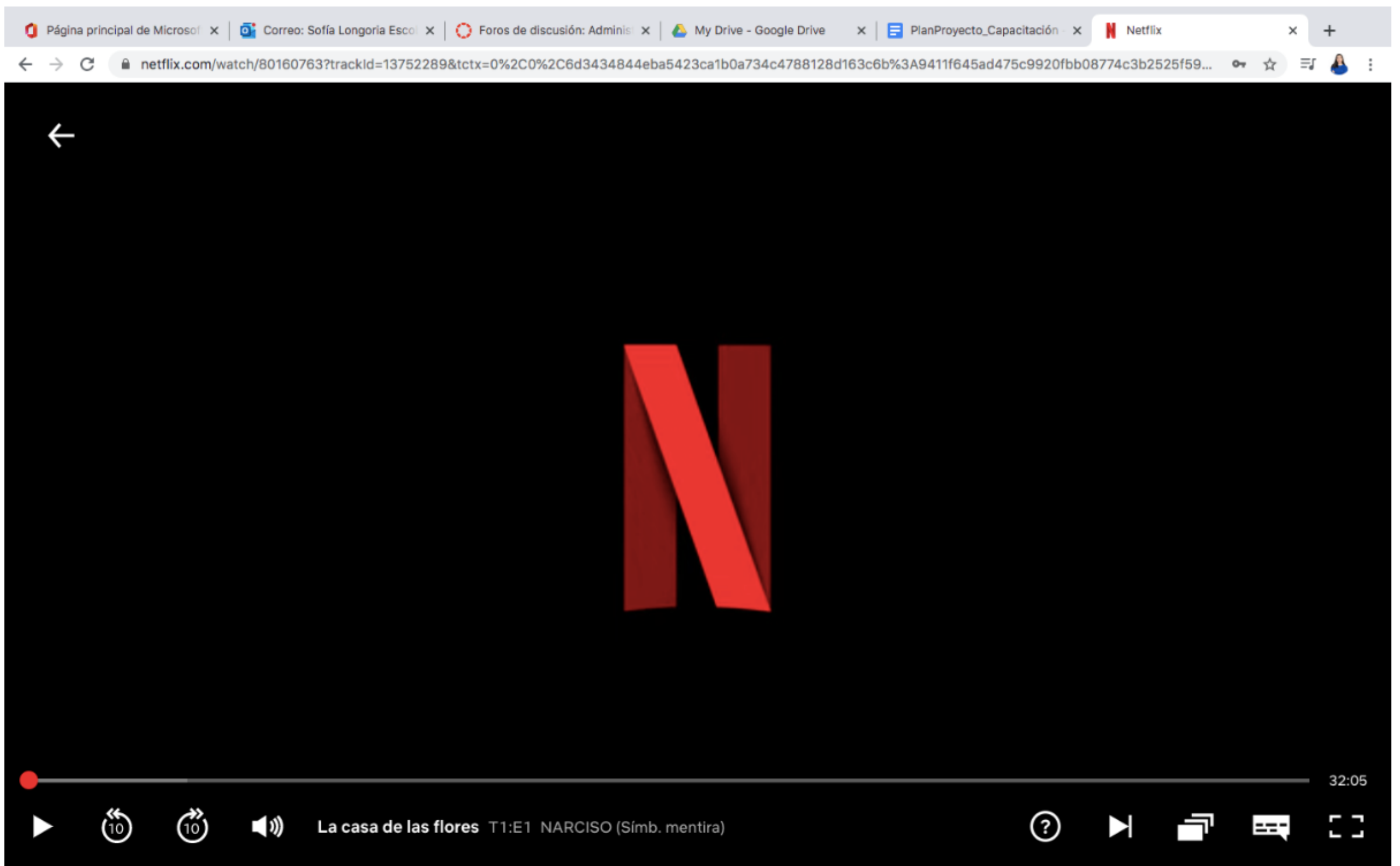
DE LA LISTA DE OPCIONES
QUE APARECEN, SELECCIONA
LA SERIE O LA PELICULA QUE
ESTÁS BUSCANDO.



EJEMPLO GUÍA

4

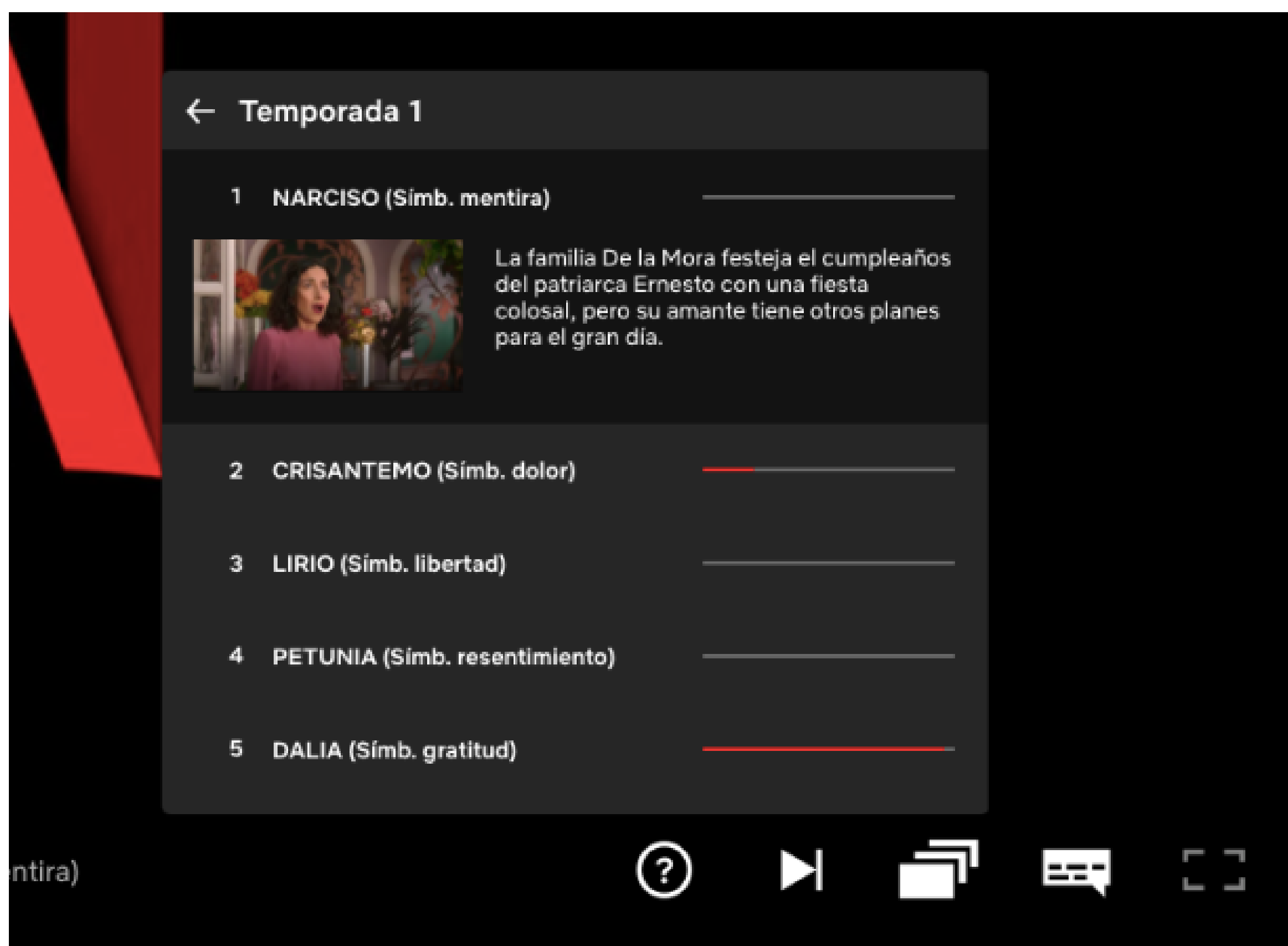
DA CLICK EN EL TÍTULO DE TU SERIE O PELÍCULA Y A PARTIR DE ESE MOMENTO INICIARÁ. EN CASO DE QUE QUIERAS VER UNA SERIE TENDRÁS QUE SELECCIONAR EL CAPITULO Y TEMPORADA (REVISA EL PASO 5).



EJEMPLO GUÍA

5

PARA ELEGIR EL CAPÍTULO O LA TEMPORADA DE LA SERIE QUE QUIERES VER, DEBERÁS SELECCIONARLO DENTRO DEL SIGUIENTE ESPACIO.



EJEMPLO GUÍA

6

PARA REGRESAR A LA PANTALLA DE INICIO DE NETFLIX (DONDE PUEDES ELEGIR MÁS PELÍCULAS O SERIES) DEBERÁS DAR CLICK A LA FLECHA QUE TE APARECE EN LA PARTE SUPERIOR IZQUIERDA DE LA PANTALLA.



MERIENDAS POR VIDEOLLAMADA

OBJETIVO: MANTENER LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS SERES QUERIDOS A PESAR DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL.



Competencias:
Comunicación digital
Adaptación



Material requerido:
Un teléfono celular
Acceso a Internet
Aplicaciones de videollamada (Whatsapp, Zoom, Skype)



Desarrollo de la actividad: Para poder realizar una videollamada grupal, es importante que el adulto mayor cuente con acceso a una de las aplicaciones que permiten realizar videollamadas (revisar act. ¿Cómo descargar una aplicación?). Una vez dentro de la aplicación, alguno de sus queridos puede marcarle para dar inicio a la reunión. Recomendamos que se conecten varias personas por un tiempo aproximado de 40 minutos para simular una merienda.



Aprendizajes y reflexión:
¿Cómo te sentiste al ver a tu familia o amigos reunidos otra vez?, ¿Qué fue lo que más te gustó de la conversación?
¿Pensarías en volver a hacer una merienda virtual? De ser así, planear en un calendario con las siguientes meriendas virtuales.

YO NUNCA NUNCA...

OBJETIVO: CONOCER EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.



Competencias:

Comunicación

Empatía

Respeto



Material requerido:

Teléfono celular, computadora o Ipad

Acceso a Internet

Acceso a una plataforma de videollamadas (Whatsapp, Skype, Zoom, Facetime)



Desarrollo de la actividad: Un joven o adulto haga preguntas sobre la vida de sus abuelos, y que los abuelos lancen preguntas de la misma manera a los nietos o hijos, entonces, cada vez que a alguien le toque realizar una pregunta dirá: "Yo nunca nunca..." (Ej. me he cambiado de casa, he vivido en otra ciudad, me he casado, he emprendido) y algunos de los que sí hayan vivido o tenido esa experiencia tienen que contar a manera de anécdota su vivencia.



Aprendizajes y reflexión:

¿Qué me llevo con esto? ¿Qué sentí al recordar mis historias? ¿Qué sentí al escuchar las historias de los demás?





**Ninguna circunstancia
detendrá la unión y el
amor de la familia...**

COCINA FÁCIL

OBJETIVO: CONVIVIR EN FAMILIA COCINANDO RECETAS FÁCILES, RÁPIDAS Y DELICIOSAS.



Competencias:

Comunicación
Organización
Tolerancia
Creatividad



Material requerido:

Ingredientes de cocina dependiendo de la receta a cocinar.
Celular o computadora
Utensilios



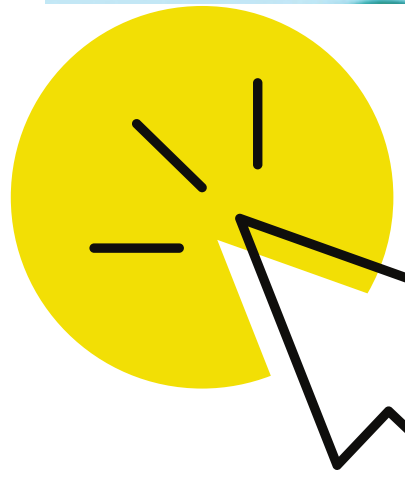
Desarrollo de la actividad: La familia entrará a un sitio digital (Ej. <https://tasty.com> o el canal "Desde mi Rancho a tu Cocina" en Youtube) y elegirán una receta para preparar, hay que asegurarse de tener todos los utensilios e ingredientes. Se asignarán roles para que cada miembro de la familia se encargue de una instrucción de la receta.



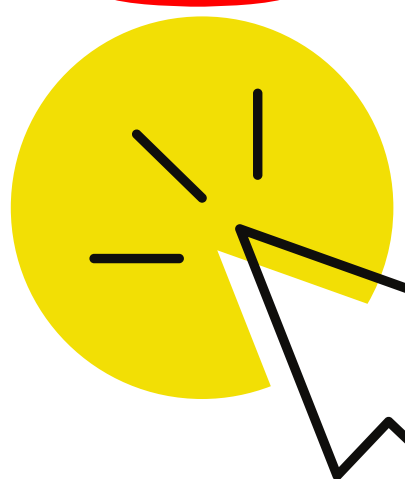
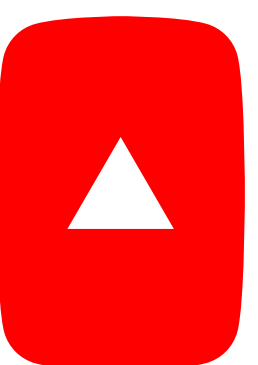
Aprendizajes y reflexión:

¿Cómo se sintieron al cocinar todos juntos? ¿Qué le agregarían a esta actividad?

Crear un recetario o libro de cocina familiar recopilando todas las recetas que se junten durante la cuarentena.



YouTube



HOY QUIERO DECIRTE...

OBJETIVO: FOMENTAR LA REUNIÓN FAMILIAR ESCRIBIENDO LO QUE ADMIRAN Y/O AGRADECEN DE CADA MIEMBRO.



Competencias:

Relaciones interpersonales
Sensibilidad social
Empatía
Honestidad
Organización



Material requerido:

Sobres de papel
Hojas
Lápiz / pluma



Desarrollo de la actividad: Todos los miembros de la familia colocarán un sobre afuera de su puerta todas las noches. Todas las noches, los integrantes escribirán en papel algo que agradezcan o admiren de cada miembro de la familia y lo colocarán en el sobre de cada uno. Al finalizar la semana, la familia se reunirá a leer los papelitos de su sobre.



Aprendizajes y reflexión:

¿Qué pienso sobre lo que me escribieron?

¿De qué estoy agradecido?

Hacer una lista de aspectos positivos de mi personalidad y al finalizar la cuarentena leerla.

EN FAMILIA PARA LA COMUNIDAD

OBJETIVO: APOYAR A LA COMUNIDAD EN FAMILIA.



Competencias:

Compromiso social
Empatía
Solidaridad
Trabajo en equipo



Material requerido:

Pellón de grosor medio
Resorte tubular o plano
Hilo, agujas, tijeras, regla y lápiz

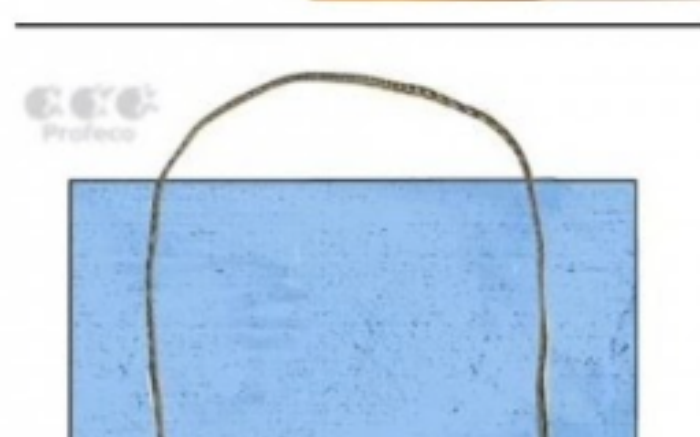
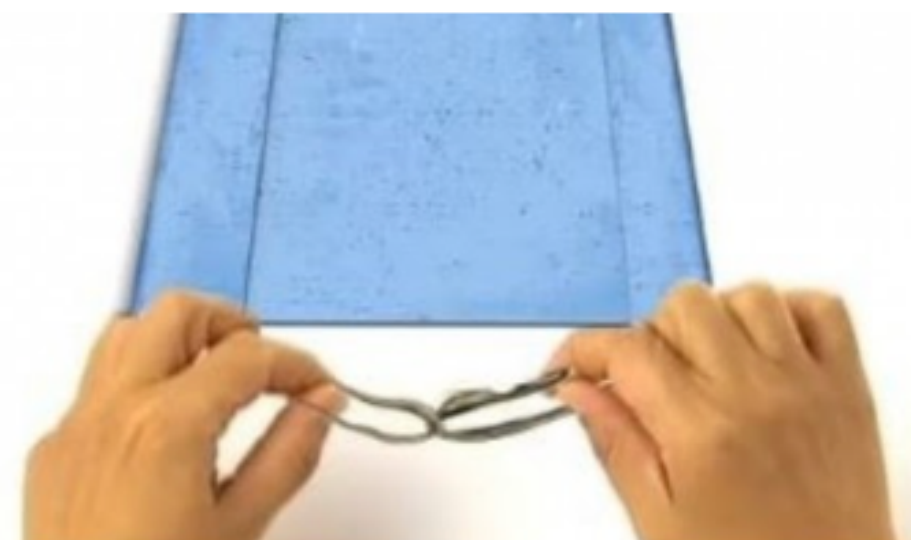


Desarrollo de la actividad: La idea es que todos los miembros de la familia se junten para hacer cubre bocas y regalarlos a la comunidad (lava carros, jardineros, personas que recogen la basura, entre otras).



Aprendizajes y reflexión:

¿Qué sintieron después de haber entregado los cubre bocas a las personas que lo necesitan? ¿Alguna vez pensaron que el ayudar a otros los iba a unir como familia?





CARNE ASADA VIRTUAL

OBJETIVO: MANTENER EL CONTACTO Y LA CONVIVENCIA CON LA FAMILIA.



Competencias:

Comunicación
Comunicación digital
Convivencia virtual
Unión familiar



Material requerido:

Ingredientes para realizar la carne asada, parrillada, o comida de su elección.
Dispositivo con acceso a Internet
Una plataforma para realizar videollamadas (Zoom, Facetime, Skype)

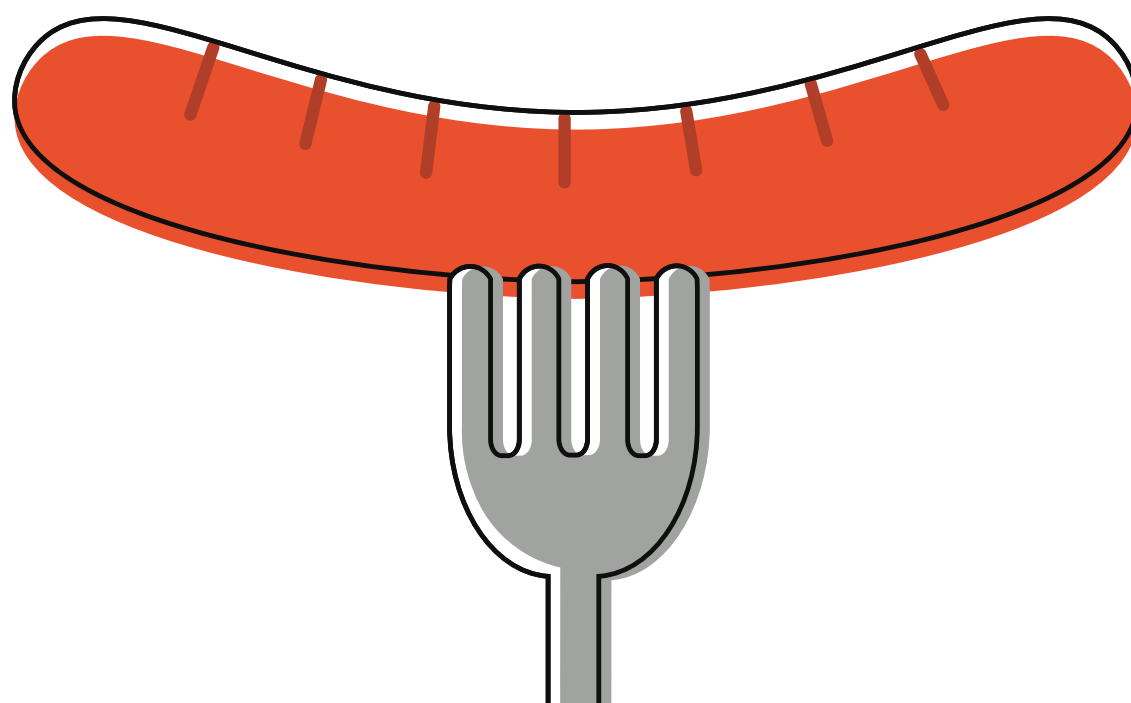


Desarrollo de la actividad: Cada familia debe de organizarse con los ingredientes para la cena que vayan a organizar y ponerse de acuerdo para conectarse a la videollamada a la misma hora. La idea es que todos estén juntos al mismo tiempo compartiendo recetas, vivencias del día a día y tener un tiempo de calidad como si estuvieran reunidos físicamente.



Aprendizajes y reflexión:

¿Les gustó la carne asada virtual? ¿Qué experiencias pueden compartir? ¿Qué se podría agregar para la siguiente?



JUEGOS DE MESA VIRTUALES EN FAMILIA

OBJETIVO: CONVIVIR EN FAMILIA.



Competencias:

Convivencia
Paciencia
Competitividad
Respeto
Tolerancia



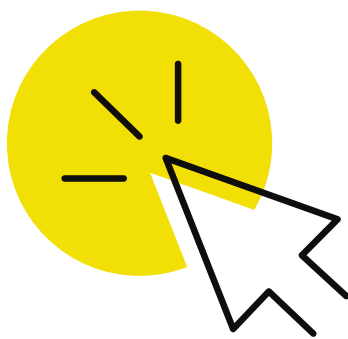
Material requerido:

Juegos de mesa (Sitio web "Cokitos", Clue, Monopoly, Jenga, Scrabble, Headbands, rompecabezas etc.).



Desarrollo de la actividad:

La actividad consiste en asignar un día de la la semana para jugar un juego de mesa. Lo ideal sería encontrar uno que sea el favorito de todos para hacerlo una rutina divertida en familia.



Aprendizajes y reflexión:

Responder una serie de preguntas al finalizar el juego:
¿Cómo se sintieron después de haber jugado? ¿Qué cambiarían de la dinámica?



ACTÍVATE EN FAMILIA

OBJETIVO: GENERAR MOMENTOS EN CASA PARA EJERCITARNOS EN FAMILIA.



Competencias:

Convivencia
Actividad física
Tolerancia
Paciencia
Perseverancia



Material requerido:

Espacio amplio para realizar ejercicio
Apps o Youtube



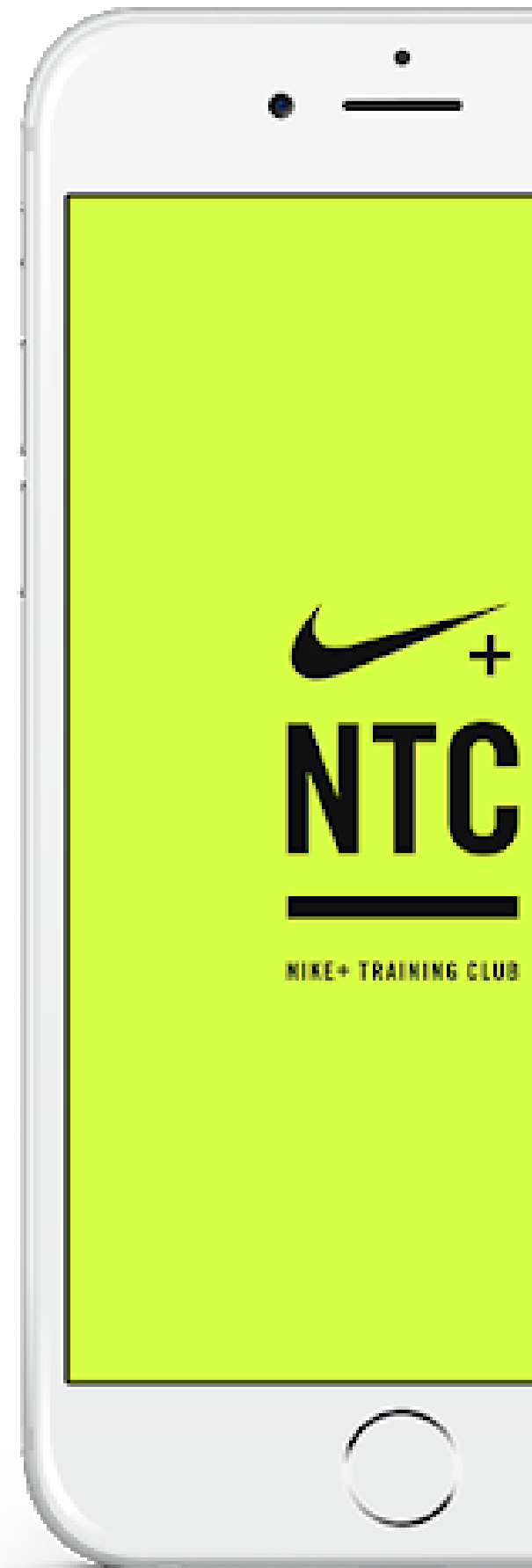
Desarrollo de la actividad:

Establecer un horario y un espacio adecuado. Realizar las rutinas obtenidas por medio de Apps o Youtube.



Aprendizajes y reflexión:

¿La aplicación les ayudó hacer ejercicio? ¿Que faltaría para tener más motivación para hacer ejercicio? ¿Qué quiero mejorar sobre mi condición física?
Crear una bitácora o cronograma de las actividades físicas.





ESCUELA DE NEGOCIOS
DEPARTAMENTO GESTIÓN Y LIDERAZGO

“ADMINISTRACIÓN ESTRATÉGICA DE LA CAPACITACIÓN”

Si has llegado hasta aquí es porque nuestro manual fue de tu interés. Te compartimos nuestro contacto por si quieres enviar retroalimentación o sugerir una actividad para enriquecer nuestro manual.

Sofía Longoria Escobedo LPO 8° semestre
A01176440@itesm.mx

Andrea Santos Guzmán LPO 8° semestre
A01039758@hotmail.com

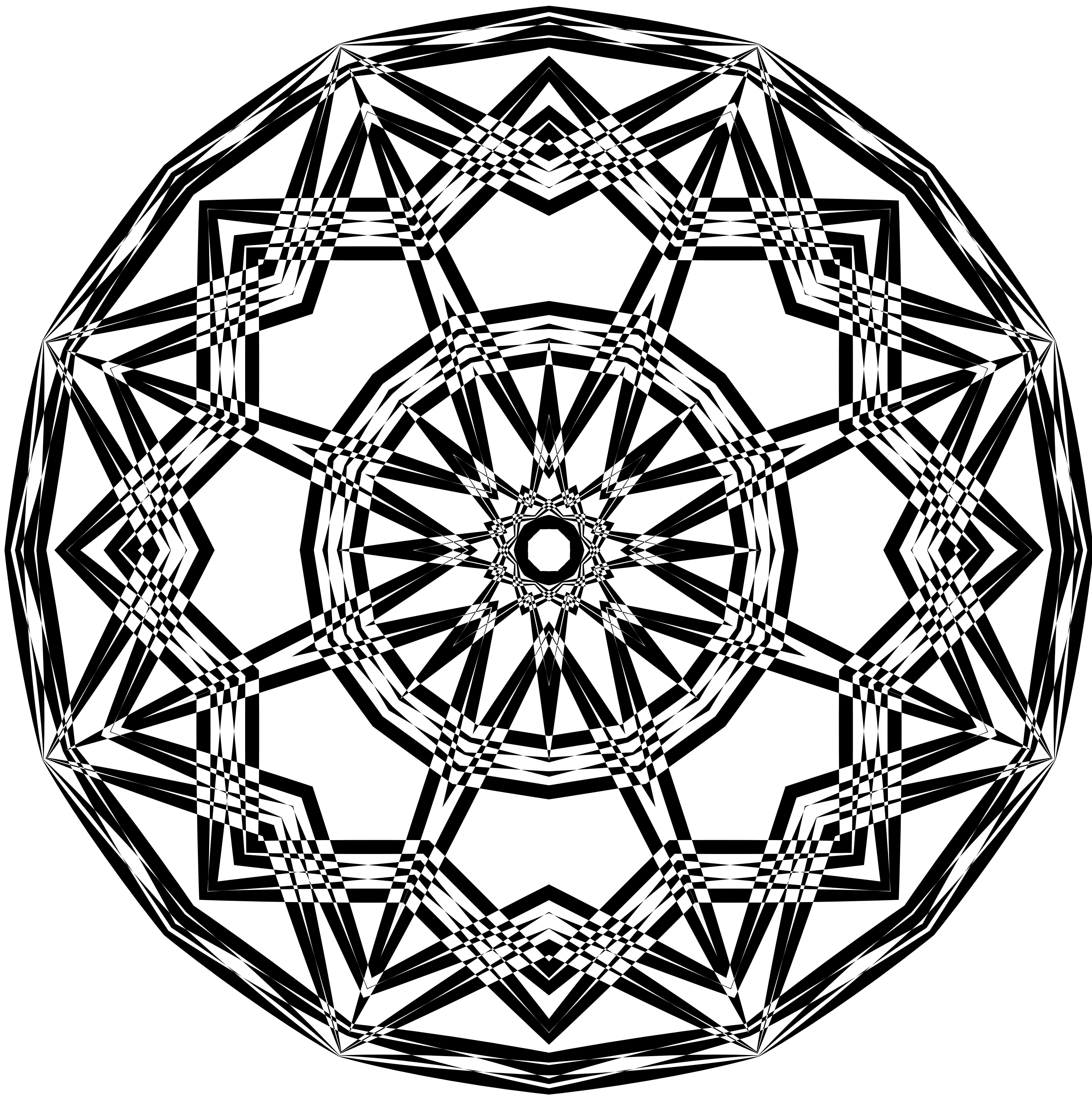
María Elisa Treviño Lozano LPO 8° semestre
A01193912@itesm.mx

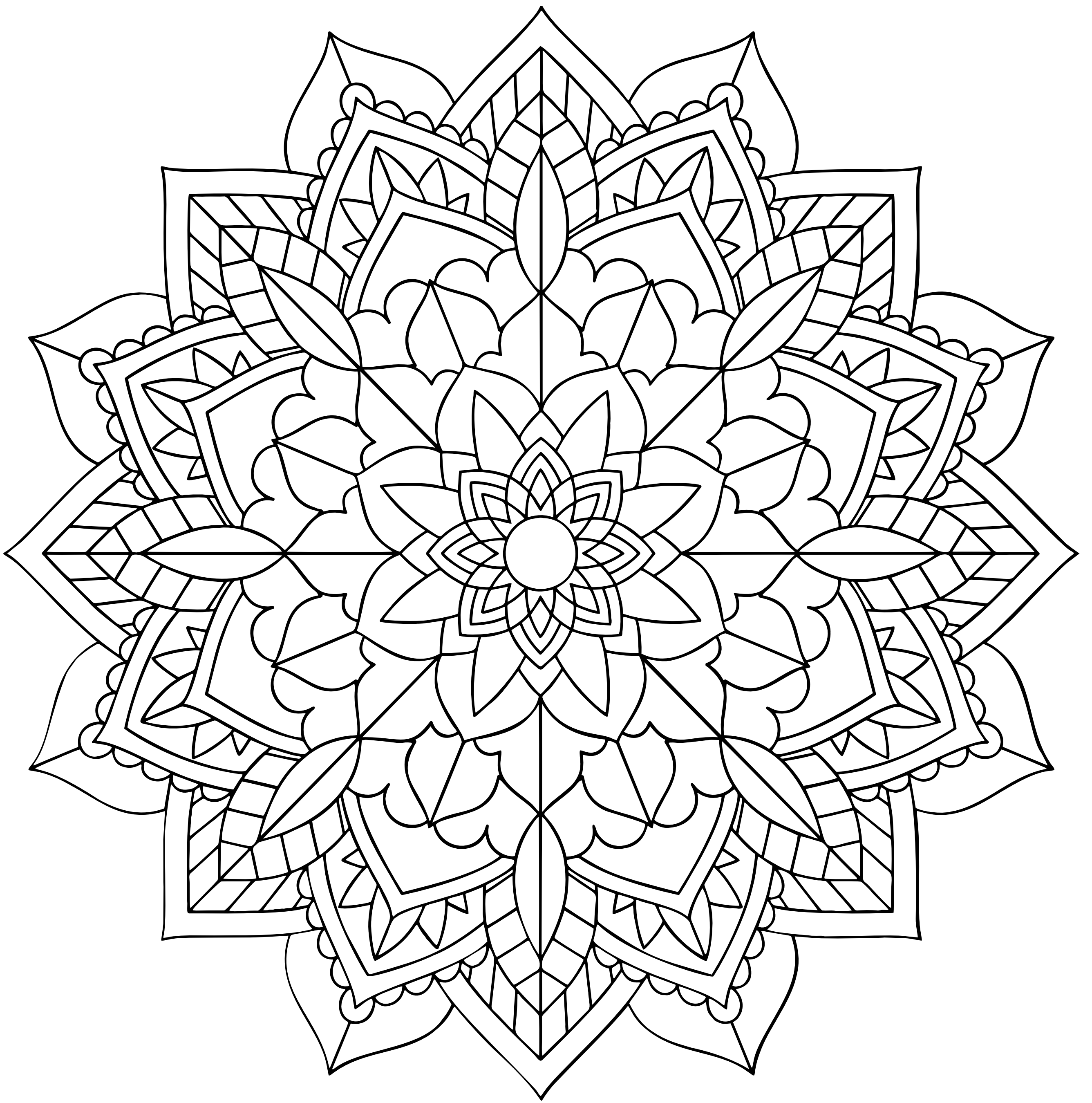
Paula Guajardo García LPO 8° semestre
A01039620@itesm.mx

Mara Mier De la Garza LPO 8° semestre
A00820526@itesm.mx

Agradecemos a la profesora **María Lourdes Francke** por su inmenso apoyo durante la elaboración del manual.

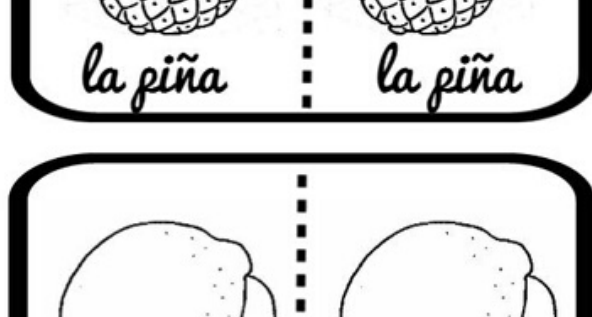
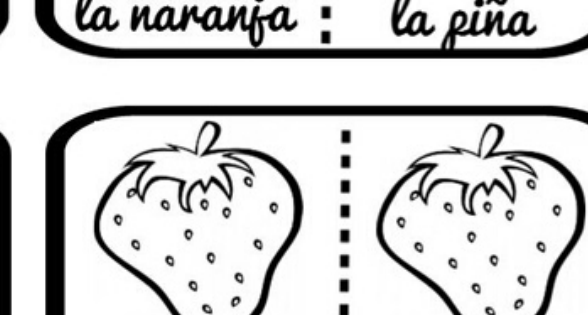
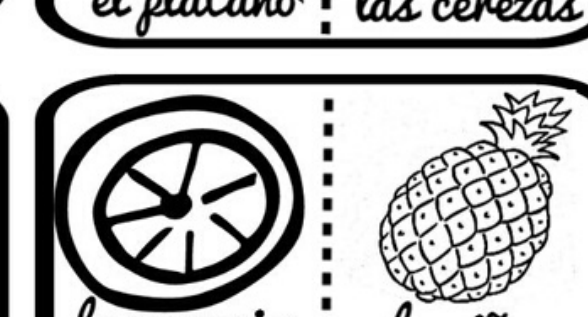
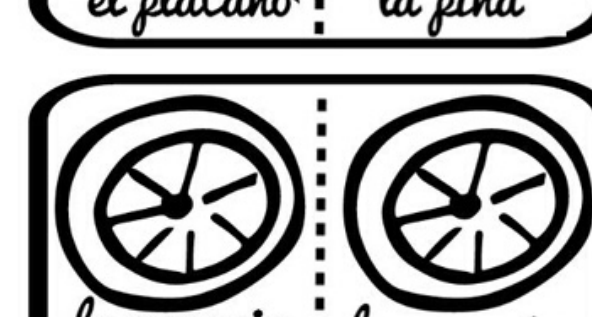
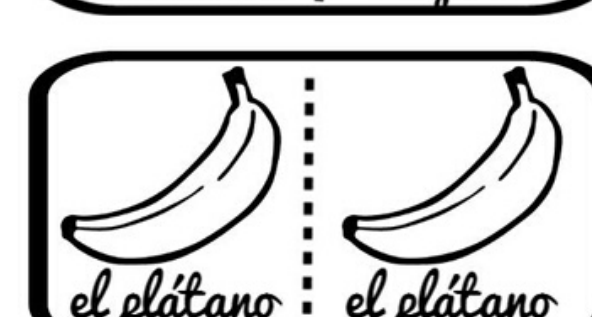
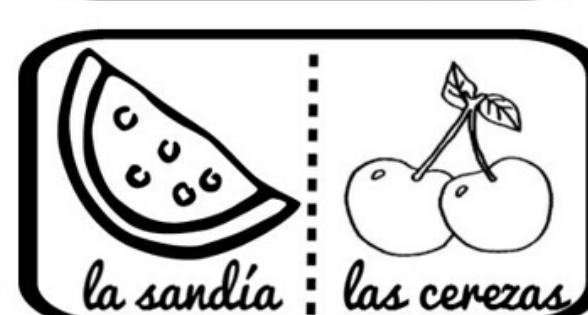
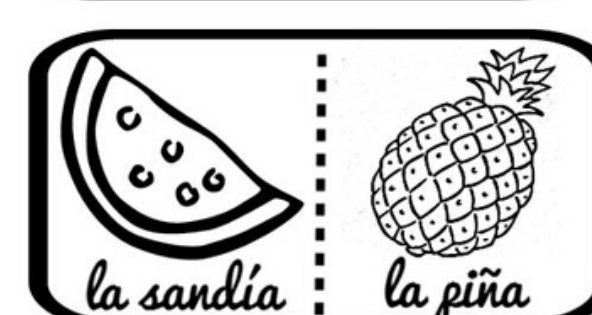
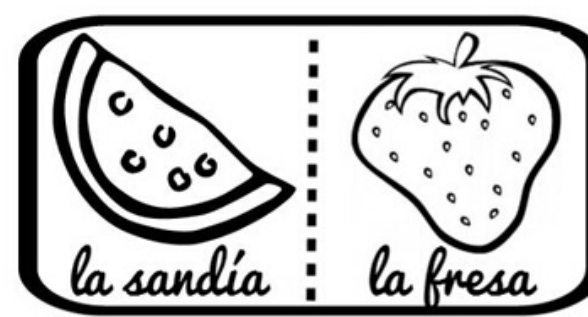
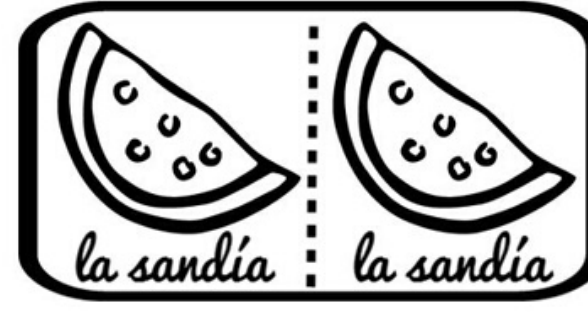
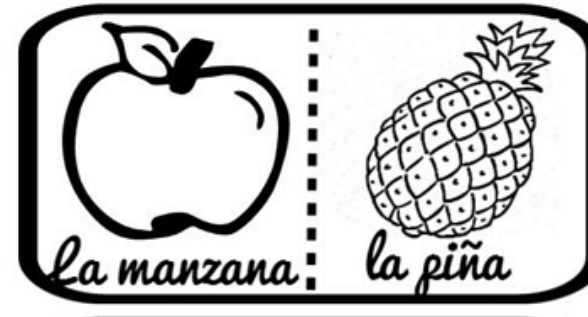
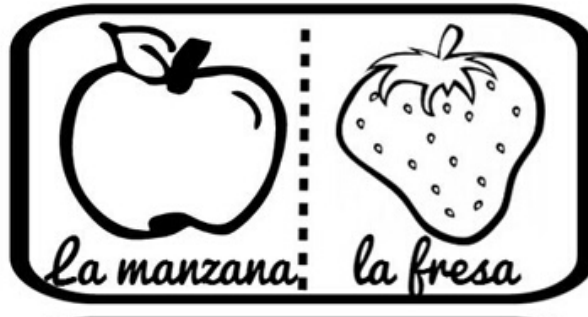
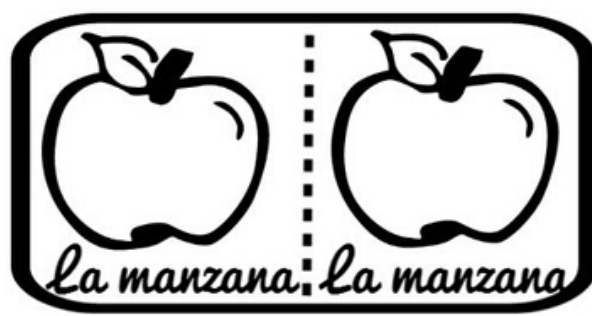
***ANEXOS**





Colorea y RECORTA las fichas para tener tu DOMINÓ de FRUTAS

lapizdelElef.blogspot.es



REFERENCIAS:

DELGADO, P. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA. OBSERVATORIO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA. RECUPERADO EL 26 DE ABRIL DEL 2020 DE:

[HTTPS://OBSERVATORIO.TEC.MX/EDU-NEWS/INTELIGENCIA-EMOCIONAL-EN-TIEMPOS-DE-PANDEMIA](https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia)

N.A. (2020). CONTROLA TUS EMOCIONES FRENTE AL COVID-19. FORBES MÉXICO. RECUPERADO EL 26 DE ABRIL DEL 2020 DE:

[HTTPS://WWW.FORBES.COM.MX/CONTROLA-TUS-EMOCIONES-FRENTE-AL-COVID-19/](https://www.forbes.com.mx/controla-tus-emociones-frente-al-covid-19/)

SARAY (2017). DOMINÓ INFANTIL IMPRIMIBLE GRATIS. EL INVERNADERO CREATIVO. RECUPERADO EL 20 DE ABRIL DEL 2020 DE:

[HTTPS://WWW.ELINVERNADEROCREATIVO.COM/DOMINO-INFANTIL-IMPRIMIBLE-GRATIS/](https://www.elinvernaderocreativo.com/dominio-infantil-imprimible-gratis/)