



Manual de tutorías

Cuarto Semestre

2019

Nombre del Alumno(a):

Nombre de Plantel

Grupo:

Índice

Actividad 1. Presentación del tutor.	5
Actividad 1.1 Carta Preliminar	6
Actividad 2. Capacidades y limitaciones.	7
Actividad 3. Pasos para escuchar con atención.....	8
Actividad 4. Soy dueño de mis emociones.....	11
Actividad 5. Evaluación de mi rendimiento académico.	12
Actividad 6. Un estímulo para estudiar.....	13
Actividad 7. Mis habilidades intelectuales.....	14
Actividad 8. Análisis de refranes. Más vale analizar que solo repetir	24
Actividad 9. La rueda de la verdad	25
Actividad 10. Rúbrica de autoevaluación de mi desempeño académico semestral.	27
CARNET DE ASESORÍAS ACADÉMICAS ENTRE IGUALES	30
Referencias Bibliográficas	31

Presentación

El presente manual de actividades es diseñado con el objetivo de contribuir al desarrollo de competencias genéricas que constituyen el perfil de egreso de la Educación Media Superior a través del desarrollo de actividades y técnicas que te apoyen a:

- ✓ Mantener una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- ✓ Conocer y valorar a ti mismo, abordando problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigues.
- ✓ Practicar y conocer diversas estrategias que te permiten mejorar tu nivel de atención y autoaprendizaje.
- ✓ Reconocer fortalezas y áreas de oportunidad con relación a las exigencias y resultados académicos.
- ✓ Identificar cuál es tu motivación intrínseca y extrínseca que permite interesarte y tener éxito en el estudio.
- ✓ Valorar y reflexionar sobre tus habilidades intelectuales, mismas que practicas y te permiten conocer el mundo.
- ✓ Practicar habilidades cognitivas y valorar cómo se manifiestan las mismas en tu persona.
- ✓ Participar y colaborar de manera efectiva en equipos diversos.
- ✓ Escuchar, interpretar y emitir mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios y herramientas apropiadas.
- ✓ Mantener una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

Las actividades han sido organizadas tomando como referencia al Programa de Actividades de Acción Tutorial. Así mismo, es importante que tengas en cuenta realizar un seguimiento puntual de tus calificaciones e inasistencias, ya que, se ven reflejadas en tu promedio de aprovechamiento; por lo cual, dentro de las actividades podrás llevar el registro de las faltas y calificaciones de las evaluaciones parciales con el propósito de establecer metas académicas, organices y tengas en cuenta las estrategias que implementarás para obtener mejores resultados, concluyas con éxito tus estudios de bachillerato; así mismo, permitirá que el tutor realice el seguimiento oportuno de tu desempeño académico.

Para la realización de los ejercicios y llenado de cuestionarios contarás con el apoyo del tutor asignado al grupo, quien será el encargado de guiar y orientar el proceso de tu formación académica como estudiante del Colegio.

ACTIVIDADES DE ACCIÓN TUTORIAL

CUARTO SEMESTRE

Consolidación Escolar

Actividad 1. Presentación del tutor.

Competencia. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores e ideas y prácticas sociales.

Instrucciones: Escucha con atención la presentación del profesor-tutor, realiza las preguntas necesarias para conocer aspectos importantes de su trayectoria profesional, asimismo las formas en que podrás comunicarle los diversos problemas que enfrentes como estudiante, por ello, se recomienda que obtengas información para completar la siguiente imagen.



Objetivo de la tutoría:

Mi trayectoria profesional:

Asignaturas que imparto:

Actividad 1.1 Carta Preliminar

Competencia: Se conoce y valora a sí mismo, aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Instrucciones: Contesta las preguntas con base en tus necesidades como persona y estudiante de cuarto semestre de preparatoria. La información que proporciones permite relacionar y ajustar las actividades del programa de tutorías de acuerdo a las principales necesidades del grupo.

¿Cuáles son tus necesidades más importantes como persona?

¿Cuáles son tus necesidades más importantes como estudiante?

¿Qué esperas del curso?

¿Qué puedes dar?

¿Cuál es tu compromiso para el desarrollo del curso?

Se recomienda realizar una discusión grupal, sobre como de se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Actividad 2. Capacidades y limitaciones.

Competencia. Se conoce, valora a sí mismo, aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Instrucciones: En la columna derecha enlista todas tus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, en la columna izquierda las debilidades, limitaciones, incapacidades y errores, tomando en cuenta las siguientes áreas:

- Física
 - Intelectual
- Emocional
 - Social

Al terminar el listado, analiza tus respuestas y coloca: Una "C" si es factible de cambio, "D" si es factible de desarrollo y "A" si no es factible ninguna de las dos.

Debilidades, limitaciones, incapacidades y errores:		Habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas	
Ejemplo: Hablar poco	C	Ejemplo: Hablar en público	D

Al terminar el listado, integra equipo con cuatro compañeros para dar respuesta a manera de conclusión: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo?

Actividad 3. Pasos para escuchar con atención.

Competencia. Practica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.

Instrucciones. Escuchar con atención, se basa en mantenerte activo. Para ello te recomendamos los siguientes pasos:

- Preparar tu disposición
- Tomar notas o apuntes
- Discutir internamente

Preparar tu disposición

La comprensión de lo que escuchas aumenta si te preparas con anterioridad en cuanto a tu actitud y en cuanto a tu información o conocimiento del tema.

En cuanto a tu actitud se requiere de tu parte un esfuerzo por no dejarte llevar por prejuicios, o por los sentimientos que te inspira la persona que habla o porque consideras el tema poco interesante. Preparar tu actitud se refiere a vencer todas las resistencias que puedas tener para mantenerte abierto al contenido de lo que se dice.



Preparar tu información o conocimiento se refiere a que antes de empezar a escuchar te interrogues a ti mismo acerca de lo que sabes del tema.

Preparar tu disposición te facilita atender al contenido de lo que se dice y comprender lo que oyes.

Tomar notas o apuntes

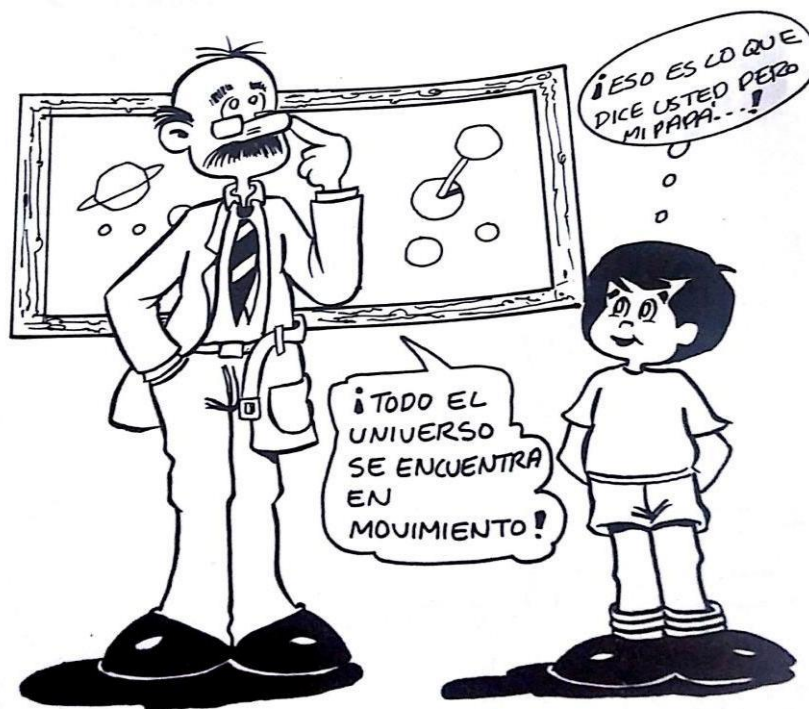
Tomar notas o apuntes de lo que oyes te mantiene en una actividad que te permite estar atento. Conlleva una acción motora y otras de tu pensamiento que disminuyen las distracciones. Siempre que puedas toma notas o apuntes de lo que escuchas.



Discutir internamente

Mantenerte activo al escuchar se te facilita si te pones a discutir internamente con el que habla. Esto hace que internamente te mantengas alerta, que te contrapongas, si algo de lo que se dice contradice lo que tú sabes, que te adelantes a lo que se está diciendo.

Tu actividad interna la puedes apoyar con tu participación, al hacer preguntas para aclarar tus dudas o confrontar tus puntos de vista. Recuerda que atender – comprender – aprender forma un continuo que resulta de preparar tu disposición y estar activo al escuchar.



Tu habilidad para escuchar con atención la puedes ejercitar en clase, en alguna conferencia, incluso al ver en la televisión algún programa cultural y en cualquier situación en donde estés como oyente.

Antes de empezar prepara tu disposición, tal como se te enseñó.

Mientras escuchas mantente activo tomando notas y discutiendo internamente.

Al final contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la idea central o tema principal tratado?

2. ¿Cuáles argumentos a favor o en contra se presentaron?

3. ¿Qué puntos o aspectos apoyaron el tema central?

4. ¿Qué aspectos confirman lo que sé del tema?

5. ¿Qué aspectos contradicen lo que sé del tema?

6. ¿Qué aspectos desconocía del tema?

7. ¿Cuál fue la causa más frecuente de mis distracciones?

8. ¿Qué puedo hacer para vencer esa causa en el futuro y mantenerme activo y atento al escuchar?

Cada situación en la que estas como oyente es una oportunidad para enriquecer tu habilidad para escuchar con atención, comprender y aprender. Puedes ejercitarla siempre.

Actividad 4. Soy dueño de mis emociones.

Competencia. Se conoce y valora a sí mismo, aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Instrucciones. El docente tutor iniciará la sesión mencionando el objetivo de la actividad, consecuentemente te pedirá contestar las siguientes preguntas?

Para reflexionar:

¿Cómo te sientes cuando vas a tener un examen muy *difícil*?

Cuando enfrentas una situación difícil ¿Sientes dolor en alguna parte de tu cuerpo?

¿A veces sientes que las emociones te rebasan y no puedes manejarlas?

¿Cuántas veces has dicho cosas que no querías o sientes cuando estas enojada o enojado?

Después de la hacer tu reflexión, sigue paso a paso las indicaciones del docente tutor:

1. Siéntate cómodo y concéntrate en tu respiración. Intenta dejar de prestar atención a los ruidos ambientales.
2. Identifica qué emoción experimentas justo ahora: ¿alegría, tristeza, enojo, miedo, euforia?
3. Trata de mantener esa emoción presente por un momento.
4. Observa cómo reacciona tu cuerpo e identifica en que parte se manifiesta la emoción, ¿se siente en el estómago?, ¿en la cabeza?, ¿en la garganta?
5. Identifica cómo sueles reaccionar ante situaciones similares: ¿gritas?, ¿huyes?, ¿lloras?, ¿ríes?
6. Identifica si este tipo de reacciones te han beneficiado o perjudicado en general.
7. Recuerda que detectar la manera en la que tu cuerpo reacciona ante lo que sucede en el entorno, ayuda a identificar la emoción que prevalece en ti y te permite saber cómo reaccionar frente a situaciones adversas.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunicad?

Esta actividad reconoce la importancia de reflexionar acerca de sí mismo. Pasamos mucho tiempo realizando diferentes actividades, pero es mínimo o nulo el que destinamos para el autoconocimiento; cuando mejoramos el autoconocimiento también fomentamos relaciones sanas con los demás.

Actividad 5. Evaluación de mi rendimiento académico.

Competencia: Reconoce fortalezas y áreas de oportunidad de mejora para el establecimiento de sus metas académicas.

Instrucciones: En el cuadro "Metas para el mejoramiento de tu rendimiento académico", anota el número de faltas que tuviste en cada materia y la calificación correspondiente al 1er. parcial, después pinta de color rojo las asignaturas donde obtuviste una calificación menor a seis (6), ahora en la columna de "Meta 2do. parcial", escribe la calificación que vas a lograr. Contesta las preguntas de la última columna, tus respuestas serán las acciones que te comprometes a realizar por cada materia que pintaste en color rojo.

Materias	Calificaciones del Primer parcial			Meta 2do. parcial	¿Qué necesito mejorar? ¿Qué voy hacer para alcanzar mis metas?
	Faltas	Ordinario	Recuperación		

Compromiso:

Nombre y firma del alumno

Nombre y firma del padre o madre de familia

Actividad 6. Un estímulo para estudiar

Competencia. Identifica cuál es la motivación intrínseca y extrínseca que le permite interesarse y tener éxito en el estudio.

Instrucciones. Sigue las indicaciones por parte del tutor.

La motivación escolar constituye uno de los factores psico-educativos que más influyen en el aprendizaje.

Motivación. Es el interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él. El interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos. Hay que distinguirlo de lo que tradicionalmente se ha venido llamando en las aulas motivación, que no es más que lo que el profesor hace para que los alumnos se motiven.

Ficha de autoreflexión

- a) Describe por escrito que has hecho exteriormente hasta ahora. Por ejemplo: he abierto libro, he agarrado el bolígrafo, no encuentro el cuaderno...

- b) ¿Eres capaz de distinguir partes en el trabajo que has iniciado durante los primeros diez minutos?

- c) Describe por escrito lo que has hecho interiormente durante esos diez minutos. Por ejemplo: "he apretado los dientes", pensé: "no tengo idea", "no encuentro mi bolígrafo", "qué difícil", "estoy muy cansado", "al salir de clase llamaré a Juan"...

- d) Ahora, por último, escribe algún pensamiento sobre el tema "cómo afronto yo un trabajo o una tarea de estudio".

Actividad 7. Mis habilidades intelectuales

Competencia. Valora y reflexiona sobre sus habilidades intelectuales, mismas que practica y le permiten conocer el mundo.

Los seres humanos poseen distintos tipos de inteligencia, los cuales nos permiten conocer el mundo, y son: lingüística, lógico – matemática, espacial, musical, corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

Habilidad	Para qué sirve
Lingüística	Para leer, escribir y comunicarse con palabras. Los escritores, periodistas, poetas, oradores y comediantes cuentan con este tipo de aptitudes.
Musical	Para cantar bien, ejecutar instrumentos musicales, componer, comprender y apreciar la música. La poseen los músicos, cantantes, compositores e ingenieros de sonido.
Lógico – matemático	Para razonar y calcular, así como para pensar de manera lógica y sistemática. Es importante para ingenieros, científicos, economistas, actuarios, contadores, detectives y administradores.
Espacial	Para pensar en imágenes visualizado un resultado futuro. Se manifiesta como una gran capacidad imaginativa, orientación espacial y destreza para presentar la realidad gráficamente o por medio de dibujos. Es muy notable en arquitectos, pintores, escultores, marinos, fotógrafos, cineastas y planificadores estratégicos.
Corporal	Para ocupar el cuerpo con destreza y resolver problemas, crear productos o expresar ideas o emociones. Es importante para atletas, actores, cirujanos y bailarines.
Interpersonal	Para trabajar de manera efectiva con la gente y relacionarse con ella demostrando empatía y comprensión. También manifiesta la capacidad para darse cuenta de las motivaciones, necesidades y metas de otras personas. Es muy importante en personas que se dedican a la docencia, ventas, relaciones públicas, mercadotecnia y ministerios religiosos.
Intrapersonal	Para hacer autoanálisis. Implica la destreza para evaluar nuestro proceder revisar nuestra conducta y nuestros sentimientos más profundos. Es notable en filósofos, psicólogos, sacerdotes y creativos.
Naturalista	Para hacer distinciones en el mundo de la naturaleza y usar este conocimiento de manera productiva. Es importante para biólogos, ingenieros agrónomos, ecologistas, ambientalistas, veterinarios y geólogos.

El siguiente material, ofrece una valiosa oportunidad para reflexionar entorno a tus habilidades intelectuales.

Encuesta de habilidades intelectuales

A continuación encontrarás varios cuadros con afirmaciones, lee con cuidado y de manera honesta, calificando del 0 al 5 de acuerdo con las siguientes pautas:

0	Sé que soy incapaz de realizar la acción descrita.
1	Sé que puedo realizar la actividad referida, pero de manera muy deficiente.
2	Sé que puedo realizar la actividad señalada tan bien como la mayoría de las personas de mi edad.
3	Estoy seguro de que puedo realizar la actividad mencionada mejor que la mayor parte de las personas de mi edad.
4	Sé que puedo realizar con excelencia la actividad a la que se hacer referencia.
5	Estoy seguro de que soy una persona privilegiada para desempeñar la actividad descrita. Es difícil que alguien de mis compañeros pueda realizarla mejor que yo.

	0	1	2	3	4	5
1. Escribir poemas	0	1	2	3	4	5
2. Aplicar reglas gramaticales	0	1	2	3	4	5
3. Pronunciar un discurso	0	1	2	3	4	5
4. Impartir una clase	0	1	2	3	4	5
5. Convencer a otras personas con argumentos	0	1	2	3	4	5
6. Recordar hechos	0	1	2	3	4	5
7. Construir metáforas	0	1	2	3	4	5
8. Expresar con palabras lo que siento	0	1	2	3	4	5
9. Empezar un texto escrito	0	1	2	3	4	5
10. Entender un texto escrito	0	1	2	3	4	5
11. Entender un discurso	0	1	2	3	4	5
12. Analizar un escrito	0	1	2	3	4	5
13. Analizar un discurso	0	1	2	3	4	5
14. Leer libros	0	1	2	3	4	5
15. Aprender idiomas nuevos	0	1	2	3	4	5
16. Contar historias	0	1	2	3	4	5
17. Inventar historias	0	1	2	3	4	5
18. Usar el lenguaje con propiedad	0	1	2	3	4	5
19. Escribir ensayos	0	1	2	3	4	5
20. Comprender lo que dicen otras personas	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Tocar un instrumento musical	0	1	2	3	4	5
2. Identificar diferentes tipos de música	0	1	2	3	4	5
3. Comprender melodías	0	1	2	3	4	5
4. Imitar sonidos musicales	0	1	2	3	4	5
5. Expresarme mediante la música	0	1	2	3	4	5
6. Imaginar una melodía	0	1	2	3	4	5
7. Identificar el ritmo de una melodía	0	1	2	3	4	5
8. Utilizar la música como lenguaje	0	1	2	3	4	5
9. Comprender lo que quiere decir la música	0	1	2	3	4	5
10. Apreciar diferentes tipos de música	0	1	2	3	4	5
11. Relacionar la música con un sentimiento	0	1	2	3	4	5
12. Seguir el ritmo de una melodía	0	1	2	3	4	5
13. Recordar melodías y canciones	0	1	2	3	4	5
14. Recordar biografías de músicos	0	1	2	3	4	5
15. Inventar canciones	0	1	2	3	4	5
16. Leer signos musicales	0	1	2	3	4	5
17. Interpretar partituras musicales	0	1	2	3	4	5
18. Distinguir las partes de una pieza musical	0	1	2	3	4	5
19. Identificar los instrumentos con los que se interpreta una melodía	0	1	2	3	4	5
20. Reproducir una pieza musical	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Realizar de memoria cálculos aritméticos simples	0	1	2	3	4	5
2. Resolver de memoria cálculos aritméticos complejos	0	1	2	3	4	5
3. Comprender símbolos numéricos	0	1	2	3	4	5
4. Realizar operaciones numéricas	0	1	2	3	4	5
5. Comprender las leyes matemáticas	0	1	2	3	4	5
6. Comprender el sentido de las operaciones numéricas	0	1	2	3	4	5
7. Leer signos matemáticos	0	1	2	3	4	5
8. Interpretar la realidad en números	0	1	2	3	4	5
9. Realizar demostraciones geométricas	0	1	2	3	4	5
10. Resolver problemas aritméticos	0	1	2	3	4	5
11. Solucionar problemas algebraicos	0	1	2	3	4	5
12. Resolver problemas geométricos	0	1	2	3	4	5
13. Transformar números en objetos concretos	0	1	2	3	4	5
14. Realizar procedimientos para resolver un problema matemático	0	1	2	3	4	5
15. Diseñar procedimientos para resolver un problema matemático	0	1	2	3	4	5
16. Comprender teoremas	0	1	2	3	4	5
17. Hacer demostraciones matemáticas	0	1	2	3	4	5
18. Aprender conceptos matemáticos nuevos	0	1	2	3	4	5
19. Traducir un problema cotidiano a términos matemáticos difíciles	0	1	2	3	4	5
20. Resolver problemas matemáticos difíciles	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Identificar figuras idénticas	0	1	2	3	4	5
2. Identificar formas a pesar de su posición en el espacio	0	1	2	3	4	5
3. Imaginar formas tridimensionales a partir de dibujos bidimensionales	0	1	2	3	4	5
4. Seguir instrucciones para dibujar	0	1	2	3	4	5
5. Crear imágenes mentales	0	1	2	3	4	5
6. Recordar con exactitud los detalles de un lugar conocido	0	1	2	3	4	5
7. Recordar con exactitud los detalles de un lugar conocido	0	1	2	3	4	5
8. Percibir los detalles de un lugar que se visita por primera vez	0	1	2	3	4	5
9. Dibujar objetos reales	0	1	2	3	4	5
10. Dibujar personas reales	0	1	2	3	4	5
11. Dibujar paisajes reales	0	1	2	3	4	5
12. Dibujar objetos imaginarios	0	1	2	3	4	5
13. Dibujar personas imaginarias	0	1	2	3	4	5
14. Dibujar paisajes imaginarios	0	1	2	3	4	5
15. Realizar dibujos técnicos	0	1	2	3	4	5
16. Imaginar el mecanismo de un artefacto	0	1	2	3	4	5
17. Entender la relación entre las partes de un objeto	0	1	2	3	4	5
18. Diseñar un objeto novedoso	0	1	2	3	4	5
19. Realizar mejoras al diseño de un objeto	0	1	2	3	4	5
20. Transformar un objeto	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Expresar emociones con el cuerpo	0	1	2	3	4	5
2. Realizar ejercicios gimnásticos	0	1	2	3	4	5
3. Bailar	0	1	2	3	4	5
4. Nadar	0	1	2	3	4	5
5. Ejecutar clavados	0	1	2	3	4	5
6. Realizar trabajos delicados con las manos	0	1	2	3	4	5
7. Jugar fútbol	0	1	2	3	4	5
8. Jugar básquetbol	0	1	2	3	4	5
9. Actuar	0	1	2	3	4	5
10. Tener un sentido claro del tiempo	0	1	2	3	4	5
11. Tener sentido de orientación	0	1	2	3	4	5
12. Realizar secuencias de movimientos corporales	0	1	2	3	4	5
13. Describir mis movimientos corporales	0	1	2	3	4	5
14. Imaginar movimientos antes de realizarlos	0	1	2	3	4	5
15. Mover los dedos y manos con precisión	0	1	2	3	4	5
16. Realizar actividades atléticas	0	1	2	3	4	5
17. Manipular materiales	0	1	2	3	4	5
18. Hacer mímica	0	1	2	3	4	5
19. Realizar movimientos armónicos	0	1	2	3	4	5
20. Coordinar mis extremidades en movimientos complejos	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Entender los sentimientos de otras personas	0	1	2	3	4	5
2. Actuar como líder en un grupo	0	1	2	3	4	5
3. Percibir cómo se llevan entre sí los miembros de un grupo	0	1	2	3	4	5
4. Conversar y permitir que me conozcan	0	1	2	3	4	5
5. Organizar otras personas para lograr un objetivo	0	1	2	3	4	5
6. Comunicar ideas con claridad	0	1	2	3	4	5
7. Dar a conocer mis emociones a los demás	0	1	2	3	4	5
8. Negociar y resolver conflictos	0	1	2	3	4	5
9. Fungir como intermediario cuando hay desacuerdos	0	1	2	3	4	5
10. Trabajar en equipo	0	1	2	3	4	5
11. Relacionarme con otras personas	0	1	2	3	4	5
12. Ser comprensivo con los demás	0	1	2	3	4	5
13. Entender las motivaciones de otras personas	0	1	2	3	4	5
14. Asesorar o enseñar a mis semejantes	0	1	2	3	4	5
15. Formar parte de un equipo o grupo con una meta en común	0	1	2	3	4	5
16. Practicar juegos de mesa	0	1	2	3	4	5
17. Ser buen amigo	0	1	2	3	4	5
18. Ayudar a otras personas a resolver sus problemas	0	1	2	3	4	5
19. Platicar con mis semejantes	0	1	2	3	4	5
20. Aprender acerca de otras culturas	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Conocer mis propias emociones	0	1	2	3	4	5
2. Darme cuenta de mis alcances	0	1	2	3	4	5
3. Percatarme de mis limitaciones	0	1	2	3	4	5
4. Tener confianza en mí mismo	0	1	2	3	4	5
5. Ser soñador	0	1	2	3	4	5
6. Trabajar en soledad	0	1	2	3	4	5
7. Perseverar en mis intereses e ideas	0	1	2	3	4	5
8. Tener metas claras	0	1	2	3	4	5
9. Disfrutar de la soledad	0	1	2	3	4	5
10. Hacer un autoanálisis	0	1	2	3	4	5
11. Reflexionar acerca de mis acciones	0	1	2	3	4	5
12. Reconocer mis logros	0	1	2	3	4	5
13. Ser creativo respecto a mis acciones	0	1	2	3	4	5
14. Revisar mis sentimientos más profundos	0	1	2	3	4	5
15. Hacer planes	0	1	2	3	4	5
16. Plantear mis propias metas	0	1	2	3	4	5
17. Conocerme	0	1	2	3	4	5
18. Llevar un diario personal	0	1	2	3	4	5
19. Tener una afición que no comparto con otras personas	0	1	2	3	4	5
20. Realizar actividades en soledad. (viajar dar un paseo, ir al cine, escuchar música).	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

1. Clasificar objetos	0	1	2	3	4	5
2. Ser sensible	0	1	2	3	4	5
3. Organizar información	0	1	2	3	4	5
4. Reconocer diferentes tipos de flores, árboles y plantas	0	1	2	3	4	5
5. Reconocer diferentes especies animales	0	1	2	3	4	5
6. Cuidar una mascota	0	1	2	3	4	5
7. Conocer cómo funciona el cuerpo humano	0	1	2	3	4	5
8. Reconocer las huellas de un animal	0	1	2	3	4	5
9. Cuidar un jardín	0	1	2	3	4	5
10. Mantenerme informado respecto al ambiente global	0	1	2	3	4	5
11. Interesarme en la evolución del universo	0	1	2	3	4	5
12. Conocer las teorías acerca del origen de la vida	0	1	2	3	4	5
13. Formar colecciones (timbres, rocas, etcétera)	0	1	2	3	4	5
14. Realizar acciones para proteger el ambiente	0	1	2	3	4	5
15. Efectuar actividades al aire libre	0	1	2	3	4	5
16. Conocer las costumbres animales	0	1	2	3	4	5
17. Conocer las teorías sobre la evolución de las especies	0	1	2	3	4	5
18. Interesarme en proteger la biodiversidad	0	1	2	3	4	5
19. Proteger a los animales	0	1	2	3	4	5
20. Observar cambios en la naturaleza	0	1	2	3	4	5
Sumas parciales						
Total						

TIPOS DE HABILIDAD INTELECTUAL		PUNTAJE
I.	Lingüística	
II.	Musical	
III.	Lógico – matemático	
IV.	Espacial	
V.	Corporal	
VI.	Interpersonal	
VII.	Intrapersonal	
VIII.	Naturalista	

Gráfica los puntajes y analiza los resultados (utiliza colores para identificar las barras)

PUNTAJE	100								
	90								
	80								
	70								
	60								
	50								
	40								
	30								
	20								
	10								
	0								
Tipo de habilidad		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.

Analiza los resultados obtenidos, identifica cuál es tu fortaleza y área de oportunidad de mejora, se recomienda acercarte con tu orientador y hacer un cruce de información en cuanto a tu interés y perfil vocacional ¿qué habilidad requieres fortalecer para lograr tus metas?

Actividad 8. Análisis de refranes. Más vale analizar que solo repetir

Competencias. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios y herramientas apropiadas.

Instrucciones. Busca tres refranes o dichos que hayas escuchado alguna vez y que hayan llamado mucho tu atención alguna vez. Para cada refrán o dicho elegido responde las siguientes preguntas:

Refrán 1. _____

Refrán 2. _____

Refrán 3. _____

¿A qué se refieren los refranes o dichos que elegiste?

¿Crees que etiquetan o afectan a alguna persona o grupo de personas? ¿A quién o a quienes?

¿Crees que tiene algún beneficio para la sociedad replantearse las ideas que expresan los refranes o dichos seleccionados?

¿Qué consecuencias crees que tiene seguir utilizando este tipo de refranes o dichos en la sociedad?

Ejemplos de refranes y/o dichos populares:

- “El que nace para tamal, del cielo le caen las hojas”.
- “Árbol que crece torcido, jamás su tronco endereza”.
- “Al buen entendedor, pocas palabras”.
- “El que por gusto es buey, hasta la yunta lame”.

Actividad 9. La rueda de la verdad

Competencia. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

Instrucciones. Formarán un círculo grande y otro más pequeño dentro. Una vez colocados en círculo y mirándose unos a otros, deberán comenzar a preguntar la primera cuestión escrita a tu pareja de enfrente, una vez contestado por ambos se rota y con el compañero que se tiene ahora delante contesta la segunda pregunta. Así se procede sucesivamente hasta terminar de rotar y de contestar a todas las preguntas.

Si se acaban los compañeros antes que las preguntas se volverán a la 1ª. Las respuestas se anotan en la hoja de preguntas. Para rotar a la vez, el tutor(a) dará una palmada y dejará unos dos minutos para responder cada pregunta.

La puesta en común consiste en que cada uno de ustedes trate de responder a las preguntas en función de las respuestas que le hayan dado y comprobar lo diferentes que somos en cuanto a personalidad, intereses, vivencias, etc. El tutor(a) preguntará aleatoriamente sobre las preguntas del cuestionario y así tratarán las respuestas que han anotado.

Lista de preguntas:

1. Ponte un adjetivo que comience por la misma letra de tu nombre.
2. Si tuvieras que cambiarte el nombre, ¿cuál escogerías?
3. ¿Quién es tu héroe preferido? ¿Por qué?
4. ¿Quién es la persona que más ha influido en tu vida y por qué?
5. ¿Qué recuerdas de cuando tenías 4 años?
6. Las mejores vacaciones que has pasado han sido...
7. Si te concedieran la posibilidad de estar una hora hablando con una persona famosa a tu elección ¿a quién elegirías?
8. Di una cosa que te haga feliz.

9. ¿Cuál es tu programa favorito de televisión?
10. Si tuvieras que llevarte a una isla desierta sólo tres cosas ¿qué te llevarías?
11. Di uno o varios hobbies que tienes o prácticas.
12. Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar de la Tierra que quisieras, ¿dónde irías? ¿Por qué?
13. Di una cosa buena que te haya sucedido hace poco.
14. ¿Quién es tu mejor amigo?
15. ¿Qué te gustaría ser de mayor?
16. Si pudieras convertirte en animal, ¿en qué animal te convertirías? ¿Por qué?
17. Si pudieras convertirte en cualquier otra persona del mundo, ¿en cuál te convertirías? ¿Por qué?
18. Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿qué cambiarías?
19. ¿Cuál es la época de tu vida que recuerdas con más alegría? ¿Y la de más tristeza?
20. Si te encontrarás un genio que te concediera 3 deseos, ¿qué le pedirías?

Reflexión para recortar

Actividad 10. Rúbrica de autoevaluación de mi desempeño académico semestral.

Competencia: Aplica la rúbrica para el autoanálisis de su desempeño académico.

Instrucciones: Contesta la siguiente rúbrica sobre tu desempeño académico durante el semestre, observa en cuál de las habilidades deberás poner más atención con el fin de mejorar tu aprovechamiento.

HABILIDAD	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES
1. Cumplí con la asistencia a todas mis materias.			
2. Asistí con la puntualidad que se requiere.			
3. Realicé la entrega de los trabajos que me solicitaron en cada materia.			
4. Participé en las actividades dentro del salón.			
5. Participé con una actitud constructiva en el trabajo colaborativo.			
6. Me responsabilicé de mis comentarios y los argumenté de manera clara.			
7. Relacioné los conocimientos de las diferentes asignaturas en las actividades realizadas.			
8. Utilicé información para dar respuesta a los problemas detectados en las diferentes materias.			
9. Aporté ideas utilizando distintos medios comunicativos orales y escritos.			
10. Utilicé las tecnologías de la información para obtener ideas adecuadas y las expresé por ese medio.			

Anexo 1

Instrucciones: El presente instrumento tiene la finalidad de evaluar el desempeño del tutor durante el ciclo escolar. Para poder retroalimentar y mejorar la tutoría, se te solicita responder de manera objetiva, sincera y respetuosa, así como considerar tu participación efectiva en las sesiones de trabajo y en las actividades sugeridas por el tutor. Marca el número que corresponda a tu opinión de acuerdo a la escala señalada.

ASPECTOS A EVALUAR	INDICADORES	Categoría: Siempre= 4 Casi siempre= 3 Algunas veces= 2 Nunca= 1			
<i>Actitud empática</i>	El tutor mostró cordialidad y capacidad para crear un clima de confianza.	4	3	2	1
	El tutor mantuvo respeto y atención en el trato con el grupo en general.	4	3	2	1
<i>Compromiso con la actividad tutorial.</i>	El tutor mostró interés en los problemas académicos y personales que afectan tu rendimiento.	4	3	2	1
	El tutor tuvo la disposición de escuchar y atender tus problemas cuando lo requeriste.	4	3	2	1
	El tutor asistió con regularidad a las sesiones de tutorías.	4	3	2	1
	Asististe de manera regular y cumpliste con el plan de trabajo acordado con el tutor.	4	3	2	1
<i>Capacidad para la acción tutorial</i>	El tutor tuvo la capacidad para diagnosticar las dificultades y proponer las acciones pertinentes para resolverlas.	4	3	2	1
	El tutor tuvo la capacidad para resolver tus dudas académicas.	4	3	2	1
	El tutor te informó y orientó sobre técnicas y metodologías para mejorar tu aprendizaje.	4	3	2	1

	El tutor tuvo la capacidad para estimular el estudio independiente.	4	3	2	1
<i>Capacidad para orientar a los estudiantes en decisiones académicas</i>	Presentó conocimiento de la normatividad de la institución en cuanto a los planes de estudio.	4	3	2	1
	El tutor te canalizó con el orientador o con la instancia correspondiente de acuerdo a la problemática que te dificultó tener un buen desempeño. (Si no tuviste problemas deja en blanco para eliminar la pregunta).	4	3	2	1
<i>Satisfacción</i>	Consideras que el trabajo realizado en la tutoría, contribuyó a que encontraras nuevas perspectivas entorno a tu proyecto de vida.	4	3	2	1
	Consideras que los mejores resultados en tu aprovechamiento escolar se deben en parte al apoyo recibido en la tutoría.	4	3	2	1
	Consideras que el desempeño del tutor fue satisfactorio.	4	3	2	1
<i>Organización académica y escolar</i>	La comunicación entre directivos docentes, tutores, orientadores y padres de familia me comprometo a participar activamente en mi formación y desarrollo.	4	3	2	1

OBSERVACIONES O COMENTARIOS:

CARNET DE ASESORÍAS ACADÉMICAS ENTRE IGUALES

APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE (S)
GRUPO	CAPACITACIÓN	TUTOR DEL GRUPO
ASIGNATURAS REPROBADAS		
NOMBRE DE LA ASIGNATURA	ALUMNO ASESOR ASIGNADO	DÍA, HORA Y LUGAR DE ATENCIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	ALUMNO ASESOR ASIGNADO	DÍA, HORA Y LUGAR DE ATENCIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	ALUMNO ASESOR ASIGNADO	DÍA, HORA Y LUGAR DE ATENCIÓN

ASIGNATURA: _____

FECHA	TEMA	OBSERVACIONES	FIRMA DE ASESOR ACADÉMICO

Referencias Bibliográficas

CBBC. AA. VV. *Lineamientos Generales del Programa de Acción Tutorial*. Diseñado por Fiol Higuera, Mirna G. Tercera edición, noviembre 2013.

CBBC. AA. VV. *Dinámicas vivenciales para el conocimiento del estudiante*. Diseñado por Fiol Higuera, Mirna G. Primera edición, octubre 2010.

CBBC. AA. VV. *Estrategias para favorecer el aprendizaje*. Diseñado por Fiol Higuera, Mirna G. Primera edición, octubre 2010.

Cervio, Ana Lucia. "Las tramas del sentir: ensayos desde una sociología de los cuerpos y las emociones". Estudios Sociológicos Editora. Buenos Aires, 2012. Consultado en <https://books.google.com.mx>

EP, DGB, s/a. *Lineamientos de Acción Tutorial*. México. Consultado en; www.dgb.gob.mx.

SEP, DGB, s/a. *Manual de Tutorías Grupales*. México. Consultado en; www.dgb.gob.mx.

Quesada, Roció. *Estrategias para el aprendizaje significativo: guías del estudiante*. México. Limusa 2008.

La Motivación en el Aprendizaje © Enrique Martínez-Salanova Sánchez
<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0083motivacion.htm>

Secretaría de Educación Pública (SEP) y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (s.f). "*Construye-T: Fichas de actividades para el desarrollo de habilidad socioemocionales*". Recuperado en: http://www.construye-t.org.mx/aprendizaje_socioemocional

<https://onedrive.live.com/view.aspx?cid=69c1594c8a6d221d&page=view&resid=69C1594C8A6D221D!2118&parId=69C1594C8A6D221D!2115&app=Word>

