

# Escuela Preparatoria número seis, Tlaltizapán Plan de Acción Tutorial

## Datos Institucionales

Escuela Preparatoria Número Seis, Tlaltizapán

Dirección Carretera Tlaltizapán – Yautepec S/N Tlaltizapán, Morelos C.P. 62770

Número de teléfono 739 39 50323, correo electrónico [prepa.tlalti@uaem.mx](mailto:prepa.tlalti@uaem.mx)

Semestre en el que se implementa el PAT Enero 2023

Fecha de Elaboración: 2022

**APROBADO EN CONSEJO TECNICO:**

## Directorio UAEM

Dr. Gustavo Urquiza Beltrán

Rector

Mtra. Fabiola Álvarez Velasco

Secretaria General

Dr. José Mario Ordóñez Palacios

Secretario Académico

Dra. Isabel Gómez Morales

Directora de Investigación Educativa

Psic. Alejandro Eduardo Suástegui Torres

Jefe del Departamento de Orientación Educativa

## DIRECTORIO DE LA ESCUELA

**M.T.I JOSÉ FERNANDO CORTEZ CORRALES**

Director de la Unidad Académica

**L.I. HILDA ADRIANA MORALES HERRERA**

Secretaría de Escuela

**L.I. LETICIA ROJAS AYALA**

Secretaría de Docencia

**LIC. ROBERTO FIGUEROA OCAMPO**

Secretaría de Extensión

**C.P CELIA VELASCO OSORIO**

Jefa de Control Escolar

**ING. GUSTAVO MORALES CHÁVEZ**

Jefe de Extensión

## Contenido

<b>Directorio UAEM</b> .....	2
<b>DIRECTORIO DE LA ESCUELA</b> .....	3
PRESENTACIÓN.....	8
MISION .....	11
VISION .....	11
JUSTIFICACIÓN .....	11
FUNDAMENTACIÓN.....	13
DIAGNÓSTICO .....	14
ANÁLISIS DEL CONTEXTO .....	14
a) CONTEXTO ESCOLAR.....	15
b) CONTEXTO SOCIO-ECONÓMICO .....	15
c) CONTEXTO FAMILIAR .....	16
IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMÁTICA DETECTADA .....	16
CATEGORIZACIÓN DE PROBLEMÁTICAS.....	17
PROBLEMÁTICA 1.....	17
META: .....	17
PROBLEMÁTICA 2.....	19
META: .....	19
CONTENIDO DE LA TUTORÍA DURANTE LOS TRES AÑOS.....	20
PRIMER AÑO (INMERSIÓN) .....	20
SEGUNDO AÑO (PERMANENCIA) .....	21
TERCER AÑO (EGRESO) .....	22
DESARROLLO DE ACTIVIDADES.....	23
PRIMER AÑO (INMERSIÓN) .....	23
<i>PRIMER SEMESTRE</i> .....	23
ACTIVIDAD 1.....	23
ACTIVIDAD 2.....	23
ACTIVIDAD 3.....	24
ACTIVIDAD 4.....	26
ACTIVIDAD 5.....	28
ACTIVIDAD 6.....	28
ACTIVIDAD 7.....	29

ACTIVIDAD 8.....	31
ACTIVIDAD 9.....	31
ACTIVIDAD 10.....	32
ACTIVIDAD 11.....	33
ACTIVIDAD 12.....	38
<i>SEGUNDO SEMESTRE</i> .....	39
ACTIVIDAD 13.....	39
ACTIVIDAD 14.....	39
ACTIVIDAD 15.....	40
ACTIVIDAD 16.....	41
ACTIVIDAD 17.....	43
ACTIVIDAD 18.....	45
ACTIVIDAD 19.....	45
ACTIVIDAD 20.....	46
ACTIVIDAD 21.....	46
ACTIVIDAD 22.....	47
ACTIVIDAD 23.....	48
ACTIVIDAD 24.....	49
ACTIVIDAD 25.....	50
ACTIVIDAD 26.....	51
ACTIVIDAD 27.....	51
SEGUNDO AÑO (PERMANENCIA) .....	53
SEGUIMIENTO AL PROYECTO DE FORMACION.....	53
<i>TERCER SEMESTRE</i> .....	53
ACTIVIDAD 1.....	53
ACTIVIDAD 2.....	54
ACTIVIDAD 3.....	54
ACTIVIDAD 4.....	55
ACTIVIDAD 5.....	55
ACTIVIDAD 6.....	56
ACTIVIDAD 7.....	56
ACTIVIDAD 8.....	57
<i>CUARTO SEMESTRE</i> .....	60

ACTIVIDAD 9.....	60
ACTIVIDAD 10.....	60
ACTIVIDAD 11.....	61
ACTIVIDAD 12.....	63
ACTIVIDAD 13.....	65
ACTIVIDAD 14.....	67
ACTIVIDAD 15.....	68
ACTIVIDAD 16.....	71
ACTIVIDAD 17.....	73
ACTIVIDAD 18.....	77
ACTIVIDAD 19.....	78
TERCER AÑO (EGRESO) .....	79
<i>QUINTO SEMESTRE</i> .....	79
EFICIENCIA TERMINAL.....	79
ACTIVIDAD 1.....	79
ACTIVIDAD 2.....	79
ACTIVIDAD 3.....	80
ACTIVIDAD 4.....	80
PROYECTO DE VIDA .....	81
ACTIVIDAD 5.....	81
ACTIVIDAD 6.....	82
ACTIVIDAD 7.....	82
ACTIVIDAD 8.....	83
ACTIVIDAD 9.....	84
ACTIVIDAD 10.....	84
ACTIVIDAD 11.....	84
ACTIVIDAD 12.....	86
ACTIVIDAD 13.....	87
<i>SEXTO SEMESTRE</i> .....	89
CONTINUACIÓN DE ESTUDIOS .....	89
ACTIVIDAD 14.....	89
ACTIVIDAD 15.....	91
ACTIVIDAD 16.....	92

ACTIVIDAD 17.....	93
ACTIVIDAD 18.....	94
ACTIVIDAD 19.....	94
ACTIVIDAD 20.....	95
ACTIVIDAD 21.....	95
ACTIVIDAD 22.....	95
ACTIVIDAD 23.....	96
ACTIVIDAD 24.....	96
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN .....	97
APROBACIÓN DEL PLAN .....	98

### ***Índice de Tabla***

Tabla 1. De absorción, deserción y eficiencia terminal .....	15
Tabla 2. Orden de atención de la problemática.....	17
Tabla 3. De análisis de reprobación y metas alcanzar .....	17
Tabla 4. Líneas de acción para disminuir el índice de reprobación .....	18
Tabla 5. Líneas de acción para promover la formación integral de estudiante.....	19
Tabla 6. Lineamientos de las buenas peleas .....	52
Tabla 7. Tipos de obstáculos.....	58

### ***Índice de Imágenes***

Ilustración 1. Esquema del Proceso de acreditación de las asignaturas.....	30
Ilustración 2. Diagrama estudiar me permite .....	42
Ilustración 3. Metacognición.....	68
Ilustración 4. Escalera de la Metacognición .....	71
Ilustración 5. Hábitos de estudio.....	73
Ilustración 6. Método Reforzado .....	76

## PRESENTACIÓN

La Universidad Autónoma del Estado de Morelos, en su interés por enfrentar los retos de la Educación Media Superior establece el Programa Institucional de Tutorías (PIT) 2015, con la intención de ofrecer al estudiantado un acompañamiento durante su trayecto formativo en caso de presentar algún problema que ponga en riesgo su formación, así como la de disminuir los índices de deserción y reprobación e incrementar la eficiencia terminal.

El presente Plan de Acción Tutorial (PAT) de la Escuela Preparatoria número seis, Tlaltizapán, se define como un instrumento de planeación donde se diseña el contenido, las acciones, estrategias y la ejecución de la tutoría en el contexto de las necesidades e intereses del estudiantado, llevándose a cabo desde el ingreso del alumnado a la institución durante los estudios y al final de los estudios, se ejecuta por los diferentes actores que participan en la acción tutorial.

El Plan de Acción Tutorial se implementó en esta institución desde el ciclo Escolar 2017-2018 y ha contribuido en el proceso integral del estudiantado, se ha trabajado desde ese entonces en la modalidad de tutoría presencial, pero en la pandemia del 2020, provocada por el virus SARS-CoV-2, las tutoras y los tutores trabajaron en la modalidad de tutoría virtual, utilizando algunas de las siguientes plataformas: Microsoft teams, classroom, entre otras, pese a las precarias y deficiencias tecnológicas con las que cuenta la población de esta región, se trató de no dejar a los alumnos sin el acompañamiento de los tutores.

Las formas de atención que se llevan a cabo son la tutoría individual, grupal y la tutoría entre pares, esta última se ha implementado para apoyar a los alumnos que tienen materia reprobadas y que necesitan acompañamiento académico en alguna área específica.

El programa de Tutorías del NMS, contempla las figuras de asesoría, consejería, orientación, acompañamiento en contexto y acompañamiento académico, cabe señalar que la figura de asesoría y orientador no se contemplan para el tutor de grupo, puesto que la asesoría es de apoyo experto de carácter disciplinario y el de orientación es exclusivo para el departamento de orientación educativa.



El PAT, ha sido elaborado y actualizado de acuerdo a los lineamientos establecidos en el Programa Institucional de Tutorías (PIT) 2015, al Plan Institucional de Desarrollo (PIDE) 2018-2023, al Modelo Universitario (MU) 2020, a los lineamientos de diseño y reestructuración curricular y al Plan de Estudios 2021 vigente en esta institución educativa.

La tutoría se concibe como una actividad esencial en la formación integral del estudiante, cuyo propósito es promover un acompañamiento y una orientación, por parte de la planta docente de tutores y tutoras de la unidad académica.

De acuerdo con el Modelo Universitario, la formación es el proceso educativo por el que la persona se estructura como sujeto integral mediante la producción que resulta de su actividad creativa, las interacciones con otros y la recuperación reflexiva de su experiencia.

Los altos índices de reprobación y deserción, rezago y bajos índices de eficiencia terminal, son retos que tienen que enfrentar las Instituciones, para tratar de disminuir la situación anterior se implementan diversas estrategias, una de ellas es orientar académicamente al estudiantado, al considerar que estos tienen capacidades y potencialidades propias.

Por ello cada estudiante requiere un acompañamiento personalizado, que le proporcione los fundamentos necesarios para tomar mejores decisiones respecto a su formación profesional. La actividad tutorial tiene una especial relevancia, ya que complementa la labor docente.

La tutoría en el contexto educativo y en particular de la Escuela Preparatoria número seis, Tlaltizapán, se concibe como un acompañamiento durante el proceso formativo del estudiantado, para mejorar su rendimiento escolar, desarrollar hábitos de estudio, enfrentar y resolver problemas, existiendo una estrecha comunicación con el departamento de orientación educativa, canalizando los casos de situaciones familiares y emocionales, de tal manera que permita abatir el rezago, la deserción, la reprobación e incrementar la eficiencia terminal y el logro del perfil de egreso.

Lo anterior hace necesario implementar un Plan de Acción Tutorial en las Instituciones Educativas de Nivel Medio Superior, que considere un programa de retención del alumnado, atendiendo los problemas de deserción escolar, reprobación y rezago educativo. Esta misma necesidad ha sido considerada en el eje estratégico de Formación del PIDE 2018-2023, en el apartado 1.4., Formación integral y acompañamiento, a través de las metas que señalan:

- 1.4.1 Al 2023 el 100% de las unidades académicas de bachillerato y licenciatura contarán con un Plan de Acción Tutorial (PAT).
- 1.4.2 Al 2023 al 100% de las y los estudiantes de bachillerato que soliciten tutoría individual se les dará la atención.
- 1.4.4 Al 2023 al 100% de las y los estudiantes de bachillerato recibirán tutorías grupales.
- 1.4.6 Al 2023 el 50% de las y los estudiantes de bachillerato recibirán tutorías multimodales.
- 1.4.7 Al 2023 el 100% de las unidades académicas de bachillerato habrán implementado al menos un proyecto (PAT, federal, extraordinario, entre otros) que permita incrementar la tasa de retención.
- 1.4.9 Al 2023 el 100% de las unidades académicas de bachillerato habrán implementado al menos un proyecto (PAT, federal, extraordinario, entre otros) que permita incrementar la tasa de egreso y titulación.

## MISION

Brindar acompañamiento al estudiantado durante su ingreso, permanencia y egreso, a través del Programa de Acción Tutorial, que le permita mejorar su rendimiento escolar, y que contribuya a la formación integral, evitar la deserción escolar, el rezago educativo y lograr el perfil de egreso.

## VISION

Ser una Institución que forme al estudiantado a través del acompañamiento integral de tutorías, que favorezca la permanencia, el buen desempeño, la continuidad y la conclusión satisfactoria de los estudios.

## JUSTIFICACIÓN

La educación es un pilar importante en el desarrollo y crecimiento social, económico y político de un País, es por ello que, a nivel internacional, nacional y regional, se está trabajando continuamente en los procesos educativos, para mejoras en el desempeño académico.

En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en su artículo tercero, establece que la educación debe ser de excelencia, entendida como una educación integral que fortalece los lazos entre escuela y comunidad. Que los aprendizajes y conocimientos adquiridos sean útiles y acordes a las exigencias y desafíos del desarrollo regional, nacional y mundial.

Sin embargo, la educación media superior, en los resultados de PLANEA 2017, muestran bajo niveles de desempeño (Programa sectorial de la educación 2020- 2024), por lo que es importante elevar la calidad educativa, con el fin de que los jóvenes permanezcan en la Institución hasta el final de su trayectoria académica. Por lo cual, es fundamental la participación activa del personal docente como agentes de cambio en los procesos educativos.

La educación tiene retos muy importantes no solo en el contexto escolar, sino también en el contexto social, es decir contemplar al estudiante de forma integral, es por ello que el modelo Universitario UAEM 2020, indica que en “el nivel medio superior la tutoría es eminentemente una guía. Establece figuras fundamentales: la asesoría, la consejería, la orientación, el acompañamiento en contexto y el acompañamiento académico”. (Modelo Universitario, 2020). Así también “fortalece la formación integral de los estudiantes de los tres niveles educativos de la universidad, a través de actividades que les permitan adquirir y potenciar habilidades del conocimiento, de su formación profesional y para la vida.

Simultáneamente, el acompañamiento permanente a los estudiantes a lo largo de su formación permitirá mejorar la eficiencia terminal y la inserción laboral” (PIDE 2018-2023)

La tutoría en la escuela de nivel medio superior es un desafío, que permite un acercamiento entre las y los tutores y el estudiantado de manera individual y/o grupal, con la finalidad de guiar, orientar y acompañar al tutorado, a lo largo de su trayectoria escolar, para fortalecer el desempeño académico, que contribuya a la disminución de la deserción, reprobación, rezago y abandono escolar; así como a la formación integral, que pretende que el estudiante se dote de competencias para estar en condiciones de integrarse a la sociedad y a conseguir un empleo.

El Programa Institucional de Tutorías (PIT) aprobado el 2013 por el H. Consejo Universitario, constituye el conjunto de elementos y disposiciones que delimitan los marcos de actuación y conceptualización de la acción tutorial que permitan su implementación en los programas educativos (PE) que oferta la UAEM, en el marco de la normatividad institucional y los lineamientos del Modelo Universitario, para ayudar en la formación integral del estudiantado.

## FUNDAMENTACIÓN

El escenario educativo nacional, según la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística señala que se tuvo una eficiencia terminal en 2022 de 70.2%, derivado de esto se valora la implementación de la acción tutorial, como lo indica la UNESCO (1998), la cual “comprende un conjunto de actividades que propician situaciones de aprendizaje y apoyan el correcto desarrollo del proceso académico, personal y profesional, al orientar y motivar al estudiantado, para que a su vez avancen y concluyan eficazmente su propio proceso formativo”.

Por su parte la ANUIES, (2000) establece que: “La tutoría es un acompañamiento personal y académico a lo largo del proceso formativo para mejorar el rendimiento académico, facilitar que el estudiante solucione sus problemas escolares, desarrolle hábitos de estudio, trabajo, reflexión y convivencia social”.

De esta forma, la tutoría ha contribuido en lo posible en el desarrollo integral del estudiantado, de tal manera que cuenten con un apoyo que les ayude a continuar en su proceso formativo, ya que pretende favorecer su desempeño académico a través de un acompañamiento durante su proceso de enseñanza-aprendizaje.

El gobierno de la Cuarta Transformación asume el compromiso de garantizar el pleno ejercicio del derecho a la educación en todas las regiones del país y para todos los grupos de la población, a fin de contribuir al propósito más importante plasmado en el Plan Nacional de Desarrollo (PND 2019-2024), que establece en la estrategia prioritaria “consolidar esquemas de acompañamiento y convivencia escolar orientados a disminuir el abandono escolar y mejorar la eficiencia terminal favoreciendo la transición entre los tipos, niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional”.

A su vez en el Plan de Desarrollo Estatal (2019-2024), en la línea de acción 3.2.2.2 de educación pública del eje rector 3. Justicia Social para los y las morelenses menciona que se debe promover la permanencia en la educación media superior para asegurar que se concluya el nivel educativo.

Atendiendo a lo anterior, la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, considero pertinente implementar un Programa Institucional de Tutorías (PIT) en el Nivel Medio Superior (EMS), el cual surge de la necesidad de atender los problemas de deserción, reprobación y rezago educativo que presentan estas. Esto ha sido planteada en el Plan Institucional de Desarrollo (PIDE) 2018-2023, a través del objetivo que señala fortalecer la formación integral de los estudiantes de los tres niveles educativos de la universidad, a través de actividades que les permitan adquirir y potenciar habilidades del conocimiento, de su formación profesional y para la vida. Simultáneamente, el acompañamiento permanente al estudiantado a lo largo de su formación permitirá mejorar la eficiencia terminal y la inserción laboral.

## DIAGNÓSTICO

### ANÁLISIS DEL CONTEXTO

Actualmente se cuenta con una matrícula de 332 alumnos y alumnas, de la cual 187 son mujeres y 145 hombres, 116 son de primer grado, 105 de segundo grado y 111 de tercer grado

En el Ciclo Escolar 2021-2022, egresaron 62 alumnos y alumnas sin problemas de reprobación de un total de 72, de los cuales el 26.3% obtuvo su título por diplomado, 38.8% por promedio, 20.8% de la población estudiantil no se titulan y el otro 13.8% egresan de forma extemporánea por causas de reprobación.

En la siguiente tabla se presenta información estadística de los últimos cinco ciclos escolares, en la que se muestra el comportamiento y evolución del ingreso, reingreso, matrícula total por ciclo escolar, número de egresadas y egresados por generación, así como los índices de absorción, deserción y la eficiencia terminal.

CICLO ESCOLAR	NUEVO INGRESO	REINGRESO	TOTAL	EGRESADOS	INDICE DE ABSORCIÓN %	DESERCIÓN %	EFICIENCIA TERMINAL %
2014-2015	153	193	346	81	53	24	76
2015-2016	171	199	370	84	49	38	62
2016-2017	190	250	444	95	50	37	62
2017-2018	169	252	421	112	66	34	65
2018-2019	114	204	307	99	87	47	52
2019-2020	103	205	308	104	101	38	61
2020-2021	148	170	318	71	97	37	62
2021-2022	123	190	313	62	85	39	60

Tabla 1. De absorción, deserción y eficiencia terminal

### a) CONTEXTO ESCOLAR

La Escuela Preparatoria número seis, se ubica a 1.8 km de la cabecera municipal y se encuentra a bordo de carretera, lo que le hace de fácil acceso a la población estudiantil.

De la comunidad estudiantil que asiste a nuestra institución el 59% vive en la misma localidad y el 41% en los municipios aledaños como Yautepec, Zacatepec, Tlaquiltenango, Jojutla y Xoxocotla, según expedientes que obran en el archivo de control escolar de la Institución. El 90% de los alumnos que ingresan a nuestra Institución, la eligen como primera opción, lo anterior, con base al número de fichas vendidas, el resto es por reubicación.

El bajo promedio con el que ingresa el estudiantado, representa una problemática que debe atenderse inmediatamente, toda vez que esto conlleva a la reprobación por carecer de los conocimientos básicos necesarios para abordar las asignaturas.

### b) CONTEXTO SOCIO-ECONÓMICO

La situación económica de la mayoría de los padres y madres de familia no es muy buena, ya que perciben un salario mínimo para sustentar los gastos familiares, siendo sus áreas laborales principales: El campo, la construcción, el comercio, empleados en el área turística y en el ámbito profesional.



De la población total el 45% de alumnos y alumnas trabajan los fines de semana, algunos por la tarde y otros por la noche y en períodos vacacionales, el porcentaje aumenta considerablemente de acuerdo con las encuestas aplicadas por el departamento de Orientación Educativa (cuestionario socio-económico).

### c) CONTEXTO FAMILIAR

Dentro del núcleo familiar, la falta de atención por parte de los padres y madres de familia hacia las y los estudiantes representa un factor importante en el poco interés de estos al estudio, las familias disfuncionales constituyen también una causa fundamental para que un número estimado de la comunidad estudiantil no tengan un buen aprendizaje, ya que al verse obligados a estar bajo la tutela de abuelos u otros familiares no le permite tener un buen rendimiento académico, la necesidad de los padres y madres de familia de buscar oportunidades de trabajo para mejorar sus situaciones económicas, les conlleva a prestar poca atención a sus hijos e hijas, por lo que muchos de ellos no se enteran de su desempeño académico.

### IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMÁTICA DETECTADA

Nuestra labor docente y el análisis realizado, nos permitieron detectar las principales problemáticas que influyen en la reprobación, deserción y rezago educativo.

- Desinterés por el estudio
- Carencia de hábitos de estudio
- Desintegración familiar
- Adicciones (En muy bajo nivel)
- Abandono escolar por cambio de residencia
- Bajo nivel académico de ingreso
- Malas influencias
- Problemas económicos de los padres y madres de familia
- Alto índice de reprobación en algunas asignaturas
- Violencia intrafamiliar
- Salud mental



## CATEGORIZACIÓN DE PROBLEMÁTICAS

Con base al análisis del índice de reprobación, la estadística de eficiencia terminal, la cédula psicopedagógica, y el cuestionario de tamizaje de los problemas en adolescentes (POSIT) y las problemáticas detectadas, se determina la siguiente categorización de problemáticas según su importancia y urgencia para ser atendidas, durante el ciclo escolar 2022-2023.

PROBLEMÁTICA
1. Alto índice de reprobación en algunas asignaturas
2. Salud mental

Tabla 2. Orden de atención de la problemática

Derivado del orden de importancia de las problemáticas categorizadas y del análisis presentado en la siguiente tabla, donde se listan las asignaturas con mayor índice de reprobación en el ciclo escolar 2021-2022, se establecen las líneas de acción pertinentes, que permitan alcanzar las metas establecidas para los próximos ciclos escolares.

### PROBLEMÁTICA 1.

Alto índice de reprobación en algunas asignaturas

#### META:

Disminuir en un 10% la reprobación de la población estudiantil

PROBLEMÁTICA	ASIGNATURA	% DE REPROB.	RESPONSABLES
Alto índice de reprobación en algunas asignaturas	Matemáticas I	13.70	Personal docente, Tutores y tutoras, Departamento de Orientación Educativa, Academias locales, Responsables de las Secretaría de Docencia, Secretaría de Escuela y Dirección
	Matemáticas II	20.30	
	Matemáticas III	16.40	
	Fundamentos de Programación	12.25	
	Base de Datos I	12.54	
	Diseño de Páginas web II	8.52	
	Probabilidad y Estadística II	8.38	
	Probabilidad y Estadística I	7.74	

Tabla 3. De análisis de reprobación y metas alcanzar



Línea de trabajo	Acciones	Responsables					
		Tutor	Orientador	Administración	Talleres		
					Científicos	Culturales	Deportivos
Mejorar el rendimiento académico	Detectar estilos de aprendizaje del estudiantado		X				
	Aplicar test de hábitos de estudio	X					
	Análisis de reprobación al concluir cada parcial	X	X	X			
	Detectar alumnos con diferentes problemáticas	X	X	X			
	Canalizar alumnos con problemas de reprobación	X	X		X		
	Reuniones generales con padres y madres de familia	X		X			
	Reuniones con padres y madres de familia de alumnos (disciplina, salud, reprobación)	X	X	X			
	Implementar técnicas de estudio	X					
	Implementar métodos y estrategias para desarrollar la metacognición.	X					
	Seguimiento de cada estudiante recursador.	X	X	X			
	Proporcionar guías de estudio a alumnos con problemas de materias reprobadas al concluir el semestre			X			
	Seguimiento al estudiantado con problemas de reprobación en la semana de recuperación del tercer parcial .	X	X	X			
	Promover los cursos intensivos			X			

Tabla 4. Líneas de acción para disminuir el índice de reprobación

## PROBLEMÁTICA 2.

Salud mental

### META:

Incrementar en un 10% acciones encaminadas a la estabilidad emocional de la comunidad estudiantil

Línea de trabajo	Acciones	Responsables					
		Tutor	Orientador	Administración	Talleres		
					Científicos	culturales	Deportivos
Promover la formación integral del estudiantado	Campañas y conferencias sobre el manejo de emociones	X	X				
	Promover e implementar el Taller de Escuela para padres y madres.	X	X				
	Promocionar eventos culturales	X	X	X	X	X	X
	Proyección y análisis de cine reflexivo en el estudiantado	X	X				
	Promocionar eventos deportivos.	X	X	X	X	X	X

Tabla 5. Líneas de acción para promover la formación integral de estudiante

## CONTENIDO DE LA TUTORÍA DURANTE LOS TRES AÑOS.

### PRIMER AÑO (INMERSIÓN)

Propósito: Que el estudiantado logre identidad universitaria a través del conocimiento de su institución, reglamentos, plan de estudios y servicios, con la finalidad de lograr la integración a la vida universitaria.

- INMERSIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.
  - ¿Qué es la tutoría?
  - Presentación
  - Mi representante de grupo
  - Mi expediente académico
  - Identificando fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas
  - Conocer mi Escuela
  - Sentido de Pertenencia, “Conoce la Preparatoria Número Seis, Tlaltizapán”
  - ¿A dónde quiero llegar?
  - Conociendo el Reglamento General de Educación Media Superior.
  - Conociendo el Reglamento General de Exámenes
  - Plan de Estudios
  - Servicios Universitarios
  - Mis calificaciones semestrales
  - Acción de estudiar.
- COMPETENCIAS ACADÉMICAS (identificación y adquisición para mejora del desempeño).
  - Detectando mis hábitos de estudio
  - Nuestra actitud cuando algunos necesitan apoyo
  - Reconociendo virtudes y capacidades
- PROYECTO DE FORMACIÓN.
  - Como contribuir desde tu institución con acciones de beneficio social
  - ¿Cómo ayudará a la sociedad la carrera que elija?
  - La bitácora de la mejora
  - Resolución de conflictos

## SEGUNDO AÑO (PERMANENCIA)

Propósito: Incrementar los porcentajes de aprovechamiento con la finalidad de que cada estudiante concluya eficazmente su trayectoria académica, a través de la atención de la permanencia, prevención de la deserción y reprobación.

- SEGUIMIENTO AL PROYECTO DE FORMACION
  - Realizar la primera sesión grupal de presentación e integración
  - Planear el desarrollo de dos temas de interés a lo largo del semestre
  - Presentar el plan de Estudios 2021
  - Análisis de aprovechamiento académico
  - Diseñar un Plan de acciones conjuntas a partir del diagnóstico realizado por el tutor o tutora.
  - Atención de alumnos y alumnas con problemas
  - Análisis de los resultados obtenidos en cada parcial del semestre actual
  - Organizando mi semana
  - La metacognición explicada con peras y manzanas
  - ¿Qué son los hábitos?
  - Métodos de estudio básicos reforzados
  - Actividad de reflexión, evaluación general del grupo con base a su desempeño académico
  - Actividad de cierre

## TERCER AÑO (EGRESO)

Propósito: Que cada estudiante concluya sus estudios en el tiempo programado, que obtenga un título y se prepare para su futura inserción e inmersión a la vida laboral a través de la claridad de su plan de vida.

- EFICIENCIA TERMINAL
  - Información de opciones de titulación
  - Diagnostico académico del grupo
  - Reflexiones
- PROYECTO DE VIDA
  - Toma de decisiones
  - Representaciones
  - Mil y una manera
  - Proyecto de vida
  - Un viaje al futuro
  - Mis metas personales y profesionales
  - Mi proyecto de vida
- CONTINUACIÓN DE ESTUDIOS
  - Alternativas del eje de formación (carrera licenciatura)
  - Información sobre estudios de licenciatura
  - Pros y contras
  - Conociendo profesionistas
- INMERSION A LA VIDA LABORAL
  - Competencias laborales (hábitos, ética, cultura laboral)
- EMPLEABILIDAD
  - Estrategias de búsqueda de empleo
  - Curriculum vitae
  - Entrevistas de trabajo
  - Autoempleo y emprendimiento
  - Cerrando ciclos

## DESARROLLO DE ACTIVIDADES.

### PRIMER AÑO (INMERSIÓN)

#### INMERSIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.

#### PRIMER SEMESTRE

### ACTIVIDAD 1

**TEMA:** ¿Qué es la tutoría?

**PROPÓSITO:** El estudiantado identificará las características de la tutoría grupal, mediante la presentación del concepto, funciones y participantes, con el fin de localizar las áreas principales de conocimiento académico y personal.

#### ACCIONES:

1. Explicará de manera general qué es la tutoría, los tipos y modalidades de atención (grupal, e individual), funciones del tutor o tutora y ventajas de este servicio.
2. Después se comentará cuál será la dinámica de trabajo que se llevará a cabo en las diferentes modalidades de la tutoría grupal.
3. Posteriormente se solicitará a las y los estudiantes que, en una hoja de su cuaderno, escriban la respuesta a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué te gustaría aprender en la tutoría?
  - ¿De qué manera te gustaría trabajar en estas sesiones?
  - ¿Qué temáticas te interesa revisar con tu tutor o tutora?
4. Una vez que han concluido, las y los alumnos que lo deseen lo podrán leer en voz alta sus respuestas.
5. Para finalizar, el tutor o tutora concluye comentando la importancia de que los alumnos y alumnas participen en este servicio, tratando tanto de forma grupal como individual

### ACTIVIDAD 2

**TEMA:** Presentación

**PROPÓSITO:** Que las y los alumnos se integren a través de la aplicación de dinámicas que apoyen la creación de un ambiente propicio para trabajar en equipo, con la finalidad de que se identifiquen como un grupo y no solo como un conjunto de individuos.

#### ACCIONES:

1. Se da la bienvenida a las y los alumnos presentándose de forma breve y explicando su función dentro del grupo.
2. Dinámica: Nombres escritos
  - Se forman equipos de 15 personas, procurando que los miembros de los equipos aún no estén muy familiarizados entre ellos.



- Se les solicita a cada estudiante que en una tarjeta escriban su nombre y la peguen en su pecho.
  - Posteriormente se les indica que se sienten en círculo y observen el nombre de sus compañeros tratando de memorizarlo, durante 5 minutos.
  - Al terminar el tiempo estipulado todos se quitan la tarjeta y la colocan en una bolsa,
  - Cada estudiante toma una tarjeta de la bolsa y busca al dueño para entregársela, en menos de 10 segundos.
  - El alumno o alumna que se quede con una tarjeta ajena debe dar una prenda de vestir al equipo (suéter, zapatos, calcetines, pinzas de cabello, relojes, etc.).
  - El ejercicio se realiza una vez en cada equipo y posteriormente se intercambian los miembros para procurar que la mayoría aprenda los nombres de los compañeros y compañeras.
3. El tutor o tutora debe tener cuidado de mantener la disciplina durante esta actividad.
  4. Al concluir se les solicita al estudiantado
  5. que exprese en una hoja su sentir al finalizar esta actividad.

### ACTIVIDAD 3

**TEMA:** Mi Representante de Grupo

**PROPÓSITO:** Nombrar a los representantes del grupo con la finalidad de que coadyuven en la realización de las actividades en beneficio del mismo.

Al inicio del ciclo escolar generalmente, en muchas escuelas se designa por votación del estudiantado a un representante de grupo que coadyuva en la organización de las actividades del mismo durante el transcurso del ciclo escolar. En muchas ocasiones, también se forman comisiones encargadas de llevar a cabo diversas actividades en beneficio del buen funcionamiento de las clases durante su estancia en la escuela preparatoria.

### ACCIONES

1. En el siguiente esquema escribe el nombre de los alumnos y alumnas que integran las comisiones que se mencionan en tu salón de clases.



### Comisiones de mi salón de clases

- 1 Jefe o Jefa de Grupo
- 2 Subjefe o subjefa
- 3 Tesorero o tesorera
- 4 Otras comisiones

#### 2. Comentarios del tutor o tutora y Evaluación Formativa:

- A.- El o la representante y los alumnos y alumnas integrantes de las comisiones, participan activamente en las actividades del grupo. Mucho \_\_\_\_\_ poco \_\_\_\_\_ nada \_\_\_\_\_
- B.- Los alumnos y alumnas que integran la mesa directiva del salón de clases, respetan las normas del Reglamento Escolar. Siempre \_\_\_\_\_ En ocasiones \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
- C.- Los alumnos y alumnas que integran las comisiones, son capaces de trabajar en equipo para el mejoramiento de las actividades del grupo. Mucho \_\_\_ poco \_\_\_ nada\_\_\_

## ACTIVIDAD 4

**TEMA:** Qué es la educación media superior y qué aportará a tu formación

**PROPÓSITO:** Que el estudiantado conozca los beneficios de estudiar la educación media superior, así como los riesgos que enfrentaría en caso de no concluirla

**ACCIONES:** El tutor o tutora proporciona el texto y se discutirá en plenaria.

### ¿Para qué sirve?

La educación media superior (bachillerato general, bachillerato tecnológico preparatoria o profesional técnico) es el nivel educativo que, además de ofrecerte elementos para complementar tu formación como persona, te prepara para los estudios superiores y, en la mayoría de los casos, te ofrece una especialización que te proporcionará mejores oportunidades laborales si no deseas ingresar a la educación superior.

En adición al contenido de las materias que cursarás, la escuela te ofrece muchas otras enseñanzas que notarás conforme avances: elevará tu capacidad para seleccionar, interpretar y analizar información; fortalecerá tu habilidad para razonar; te ofrecerá mayores elementos para formarte un juicio sobre las cosas, e incrementará tu vocabulario y tu capacidad para expresarte en forma oral y escrita.

A diferencia de la secundaria, en la educación media superior se espera que tú y el alumnado se conduzcan de una manera más independiente y requieran menor supervisión en cuanto a su asistencia, su trabajo académico y su comportamiento.

La capacidad para equilibrar tu vida entre estudios, familia y amigos, así como de mantenerte alejado de las adicciones, te ayudará a crecer como persona y te preparará para una vida laboral exitosa. Ventajas de concluir la educación media superior. Concluir la educación media superior proporciona mejores oportunidades, pues te permite mantener las puertas abiertas a cualquier preparación profesional que desees.

### Otras ventajas son:

- ✓ Una posibilidad más sólida de tener acceso a mejores trabajos con sueldo más alto que si hubieras estudiado sólo la secundaria.
- ✓ Estarás mejor preparado para la vida.
- ✓ Contarás con más herramientas para tomar decisiones en la vida.
- ✓ Podrás identificar tus talentos y las cosas que te apasionan.
- ✓ Fortalecerás tus habilidades para comunicarte y tu razonamiento numérico.

La educación aumenta la capacidad de las personas para “aprender a aprender” y para “saber hacer” a lo largo de la vida. Con ello se les ayuda a ser más aptas para producir e innovar. Pero a esta conexión “tradicional” se suma otra dimensión: la del “saber ser”.

1.- ¿Ahora después de leer y discutir en plenaria, escribe tres expectativas sobre tu ingreso a la preparatoria?

a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- Escribe tres compromisos con la intención de cumplirlos para tu mantener tú estadía en la preparatoria.

a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 5

**TEMA:** Conocer mi Escuela

**PROPÓSITO:** Dar a conocer la planta Docente, personal administrativo y de vigilancia, con la finalidad de acudir con la persona adecuada en caso de presentarse alguna situación.

### ACCIONES:

1. Plasmar en un croquis la localización y función de cada una de las áreas que conforman las instalaciones de la preparatoria.
2. Elaborar un mapa mental donde sitúe la ubicación de las Escuelas Preparatorias incorporadas a la UAEM en el nivel medio superior.
3. Se da a conocer el organigrama de la Escuela Preparatoria número seis, de Tlaltizapán, explicando las funciones de cada uno.

## ACTIVIDAD 6

**TEMA:** Sentido de Pertenencia, “Conoce la Preparatoria número seis, Tlaltizapán”

**PROPÓSITO:** Fomentar el sentimiento de pertenencia individual y grupal a través del conocer las características generales de la institución y su plan de estudios.

### ACCIONES:

1. Se aplica la dinámica “canasta revuelta”
  - Se solicita al alumnado se pongan de pie y formen un círculo, el tutor o tutora debe colocarse al centro.
  - En el momento que el tutor o tutora señala a cualquiera de los alumnos(as) diciéndole ¡banana!, el alumno(a) debe responder diciendo el nombre del compañero o compañera que tiene a la derecha, si el tutor o tutora señala diciendo naranja, debe decir el nombre del de la izquierda.
  - Cuando un alumno(a) se equivoca, intercambia el lugar con el tutor o tutora y ahora es él quien señala al siguiente compañero.
  - Después de señalar a dos pares de alumnos y alumnas, el tutor o tutora debe decir canasta revuelta y el alumnado se deben cambiar de lugar para continuar con el juego.
  - La dinámica no debe rebasar los 20 minutos.
2. Una vez que los alumnos y alumnas ocupan sus lugares, el tutor o tutora les pregunta por qué ingresaron a la Preparatoria Número Seis, y qué información conocen sobre ella.
3. Retomando los comentarios de cada estudiante, el tutor o tutora expone la misión, visión y plan de estudios de la Escuela Preparatoria Número Seis, Tlaltizapán. Es importante que se motive al alumnado a preguntar para resolver cualquier duda sobre este tema.

4. Se recomienda que el tutor o tutora comente sobre premios que han recibido los alumnos y alumnas de la Escuela Preparatoria número seis, tanto académicos como deportivos y artísticos.
5. Para finalizar la sesión se solicita a las y los estudiantes que para la siguiente sesión investiguen cuáles son los servicios que ofrece la Escuela Preparatoria número seis, Tlaltizapán.
6. Recursos:
  - Rotafolio con el plan de estudios.
7. Evaluación de la sesión: Para evaluar los resultados de la sesión se presentan a las y los estudiantes las siguientes preguntas para que se respondan en plenaria, el tutor o tutora debe tomar nota de las respuestas más relevante.

## ACTIVIDAD 7

**TEMA:** Reglamento General de Exámenes

**PROPÓSITO:** Conocer los diferentes tipos de Exámenes que le permitirán acreditar la asignatura por medio de la calificación que resulte de las siguientes evaluaciones e instrumentos.

### ACCIONES:

1. El tutor o tutora explica mediante un diagrama de flujo los diferentes tipos exámenes, calificación mínima aprobatoria [curso ordinario (6), examen de calidad (7)], porcentaje de asistencia (80%), alumnos recursadores (última oportunidad Examen de Título).
  - I. Evaluaciones parciales;
  - II. Examen de suficiencia académica;
  - III. Examen extraordinario;
  - IV. Examen de título de suficiencia;
  - V. Examen de calidad, y
  - VI. Curso intensivo.

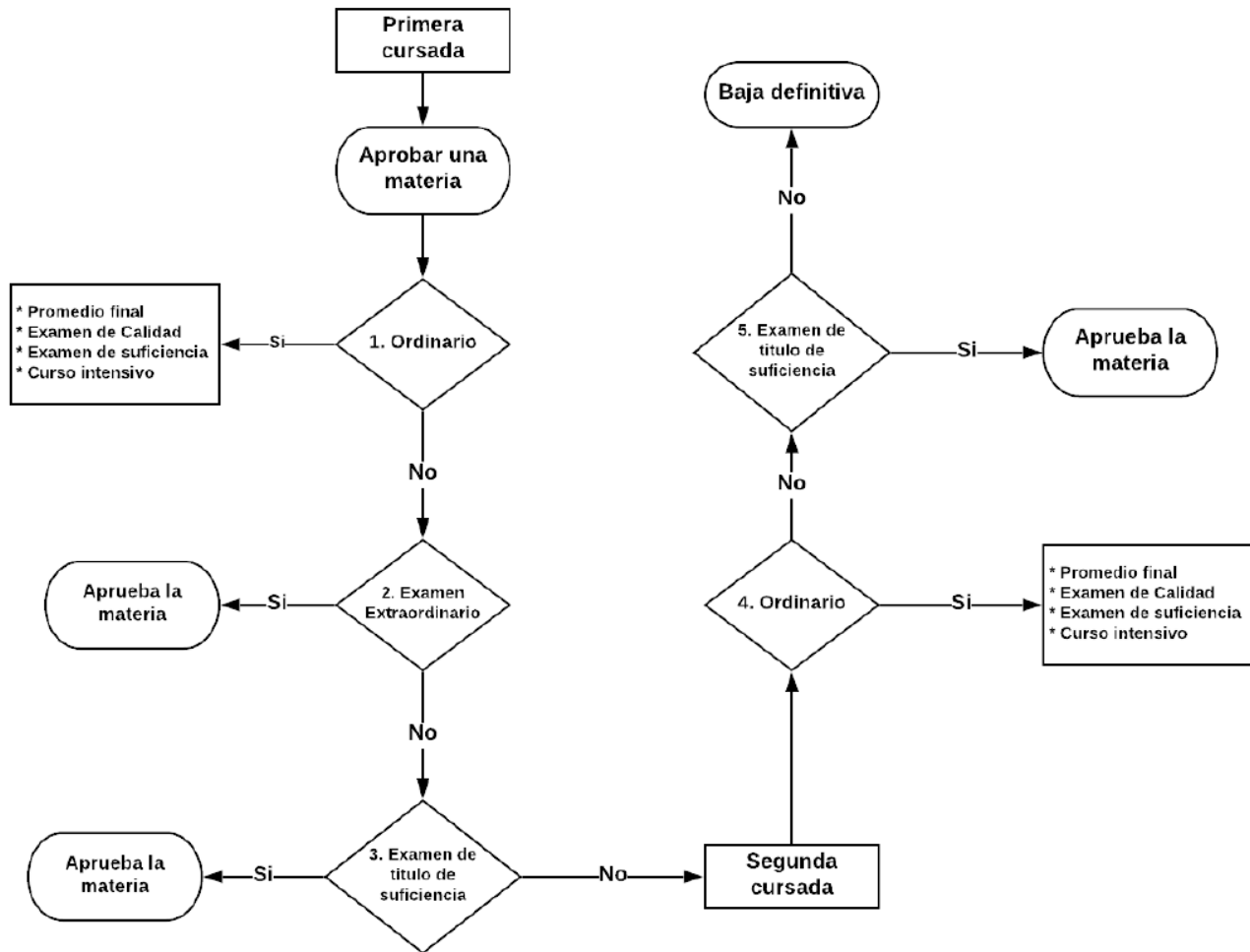


Ilustración 1. Esquema del Proceso de acreditación de las asignaturas

## ACTIVIDAD 8

**TEMA:** Plan de Estudios

**PROPÓSITO:** Que el alumnado identifique las materias de tronco común y bivalentes con la finalidad de que conozca las ventajas de cursar una carrera técnica.

### ACCIONES:

1. Materias a cursar.
  - Proporcionar el Plan de Estudios 2021 de manera electrónica (celular) para analizar cada uno de sus puntos principales
    - Proyectar el mapa curricular del bachillerato bivalente y un mapa curricular del bachillerato general de la UAEM
    - Hacer comparaciones entre materias de cada una de las retículas.
    - En una hoja blanca plasmar la retícula del bachillerato bivalente
    - Con color azul deberán colorear las materias de tronco común
    - Con color verde las materias de la carrera técnica
    - Por último, asignar su nombre a la hoja y archivarla en su expediente
    - Analizar las ventajas de cursar una carrera técnica con respecto a un bachillerato general

## ACTIVIDAD 9

**TEMA:** Servicios Universitarios

**PROPÓSITO:** Identificar los Servicios Universitarios e instalaciones a los que cada estudiante inscrito tiene derecho en la Escuela y en la UAEM.

### ACCIONES:

1. Biblioteca, Centros de Cómputo y Laboratorios  
Llevar de manera física a cada uno de los espacios y pedir a los responsables que les den una explicación general de las actividades que se realizan, horarios y requisitos para el uso de los servicios.  
Solicitar a cada estudiante previo al recorrido de los espacios que cada uno formule preguntas para los encargados de cada área.
2. Seguro Facultativo y seguro de vida  
Dar a conocer el nombre y horario de servicio de la persona responsable del seguro.  
Dar a conocer los requisitos de forma impresa, solicitados previamente al responsable del seguro y captar todas las dudas que tenga el alumnado y si es necesario pedir a la persona responsable una visita al grupo tutorado para disipar dudas.
3. Centro médico, Centro de Idiomas CELE, gimnasio y Unidades deportivas  
Explicación de los servicios a que tiene derecho en el Centro médico, así como el horario de servicio.



El tutor o tutora da a conocer de manera impresa los requisitos para poder hacer uso de estos servicios e instalaciones.

## ACTIVIDAD 10

**TEMA:** Mis calificaciones semestrales

**PROPÓSITO:** Llevar el control de las calificaciones del alumnado para conocer su situación académica y tomar acciones que beneficien su desempeño.

### ACCIONES:

1. En el siguiente cuadro registra las calificaciones que vas obteniendo parcialmente en el transcurso del semestre.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

ESCUELA PREPARATORIA NÚMERO SEIS, TLALTIZAPÁN  
CARRERA DE TÉCNICO EN INFORMÁTICA CON BACHILLERATO BIVALENTE 2021

SEMESTRE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_ PERÍODO: \_\_\_\_\_  
MATRÍCULA: \_\_\_\_\_  
ALUMNO: \_\_\_\_\_

MATERIA	1 <sup>er</sup> Parcial			2 <sup>do</sup> Parcial			3 <sup>er</sup> Parcial			CALIF. FINAL	OBSERVACIONES
	I	A	F	II	A	F	III	A	F		
Matemáticas I											
T. Lect. Red. e Inv. Doc. I											
Inglés I											
Química I											
Historia Universal Contemporánea											
Taller de Computación I											
Educación Artística I											
Educación Física I											
Diseño Digital											
Seguridad Informática											
	Firma			Firma			Firma				
Nombre del Tutor	1 <sup>er</sup> Parcial			2 <sup>do</sup> Parcial			3 <sup>er</sup> Parcial				

2. ¿En cuáles de las materias necesitas mejorar tu calificación?
3. ¿Qué consideras que debes hacer para mejorarlas?
4. ¿En cuáles asignaturas obtuviste mejores calificaciones?
5. ¿Qué es lo que más te gusta de esas asignaturas?



## ACTIVIDAD 11

**TEMA:** Mi expediente académico

**PROPÓSITO:** Generar un expediente académico de cada estudiante que contenga la información generada a lo largo de su trayectoria académica.

### INTRODUCCIÓN:

Es responsabilidad y de vital importancia del tutor o tutora grupal, llevar un registro del historial académico de cada estudiante, ya que es primordial contar con un expediente individual que indique los datos generales, antecedentes académicos y habilidades de cada uno de las y los integrantes del grupo al que está a cargo, con la finalidad de que en el momento que se requiera, la persona responsable de la tutoría grupal, brinde atención y acompañamiento al alumno o alumna con dificultad o rezago académico.

### ACCIONES:

1. Otorgar el cuestionario personal para que sea llenado por cada estudiante.
2. Entregar formato del Kardex.
3. Generar directorio de padres y madres de familia.

### CUESTIONARIO PERSONAL

NOMBRE Y APELLIDOS											
FECHA DE NACIMIENTO			LUGAR				EDAD				
DOMICILIO				COLONIA							
				MUNICIPIO							
NOMBRE DEL PADRE				OCUPACION				EDAD			
NOMBRE DE LA MADRE				OCUPACION				EDAD			
TELEFONO CASA			CELULAR			TRABAJO					
NUMERO DE HERMANOS					LUGAR QUE OCUPAS EN LA FAMILIA						
Has repetido algún curso: SI NO ¿Cuál?											
Crees que tu rendimiento en la escuela es:											
Muy bueno			Bueno		Regular			Malo			
¿Cómo te resulta estudiar?											
Fácil		Interesante		Útil		Difícil		Aburrido			
¿Cuáles son tus asignaturas preferidas?											
¿Cuáles son las que más se te dificultan?											
Cuando tienes problemas con estudio ¿a qué lo atribuyes?											
Sientes poco interés			Me distraigo fácilmente			No entiendo lo que leo					
No tengo donde estudiar en mi casa					Me organizo mal						
¿Te consideras capaz de continuar estudiando?											
SI		NO		¿PORQUE?							
¿Qué te gustaría estudiar al finalizar la preparatoria?											
¿Cómo es tu relación con tu familia?					¿Te apoyan tus padres para que estudies?		SI			NO	
¿Cómo reaccionan tus padres cuando obtienes malas calificaciones?											
¿En tu casa valoran tu trabajo como estudiante?											
¿Normalmente a que dedicas tus horas libres?											
¿Trabajas en algún lugar?											
SI		NO		¿Dónde?							
¿Cuántas horas dedicas diariamente a ver televisión?					¿Tienes televisión en tu habitación?		SI		NO		
¿Cuántas horas dedicas diariamente a dormir?				¿Te consideras una persona comunicativa?			SI		NO		
¿Te gusta participar en actividades grupales?											
			¿En cuáles?								
En las actividades escolares			¿Prefieres dirigir o ser dirigido?		¿Por qué?						
Mis compañeros favoritos son:					Mis docentes favoritos son:						

NOMBRE Y FIRMA DEL ALUMNO(A)

Fecha \_\_\_\_\_

# UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MORELOS

ESCUELA PREPARATORIA NÚMERO SEIS, TLALTIZÁPÁN  
CARRERA DE TÉCNICO EN INFORMÁTICA CON BACHILLERATO BIVALENTE

## KARDEX

ALUMNO(A): \_\_\_\_\_

MATRÍCULA: \_\_\_\_\_

GRUPO: \_\_\_\_\_

	ORD.	EXTRAORD.	TIT. SUF.	2DA. CURS.	TIT. SUF.	OTROS
<b>PRIMER SEMESTRE</b>						
Matemáticas I						
Taller de Lectura, Redacción e Investigación Documental I						
Inglés I						
Química I						
Historia Universal Contemporánea						
Taller de Computación I						
Educación Artística I						
Educación Física I						
Diseño Digital						
Seguridad Informática						

	ORD.	EXTRAORD.	TIT. SUF.	2DA. CURS.	TIT. SUF.	OTROS
<b>SEGUNDO SEMESTRE</b>						
Matemáticas II						
Taller de Lectura, Redacción e Investigación Documental II						
Inglés II						
Química II						
Historia de México I						
Taller de Computación II						
Educación Artística II						
Educación Física II						
Htas. de Diseño por Computadora I						
Fundamentos de Programación						

	ORD.	EXTRAORD.	TIT. SUF.	2DA. CURS.	TIT. SUF.	OTROS
<b>TERCER SEMESTRE</b>						
Matemáticas III						
Biología I						
Inglés III						
Historia de México II						
Física I						
Filosofía I						
Taller de Lectura, Redacción e Investigación Documental III						
Educación Artística III						
Educación Física III						
Htas. de Diseño por Computadora II						
Programación						

	ORD.	EXTRAORD.	TIT. SUF.	2DA. CURS.	TIT. SUF.	OTROS
<b>CUARTO SEMESTRE</b>						
Matemáticas IV						
Biología II						
Inglés IV						
Historia del Estado de Morelos						
Física II						
Filosofía II						
Taller de Lectura, Redacción e Investigación Documental IV						
Educación Artística IV						
Educación Física IV						
Diseño de Páginas Web I						
Base de Datos						

**QUINTO SEMESTRE**

**SEXTO SEMESTRE**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

## ESCUELA PREPARATORIA NÚMERO SEIS, TLALTIZÁPÁN

Plan de Acción Tutorial



Probabilidad y Estadística I							
Física III							
Biología III							
Introducción a las C. Sociales I							
Inglés V							
Mjo. Avanz. de Proc. de Text.							
Tópicos de Computación I							
Redes I							
Diseño de Páginas Web II							
Ensamble de Computadoras							

Probabilidad y Estadística II							
Física IV							
Anatomía y Fisiología General							
Introducción a las Ciencias Sociales II							
Inglés VI							
Hoja de Cálculo							
Tópicos de Computación II							
Redes II							
Programación de Páginas Web							
Mantenimiento de Computadoras							

**DIRECTORIO**



*Una universidad de excelencia*

RECTORÍA  
2017-2023

No	Nombre del Padre, Madre, Tutora Tutora	Nombre del estudiante	Teléfono
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

## ACTIVIDAD 12

**TEMA:** Identificando fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas

**PROPÓSITO:** Realizar un FODA con el alumnado para que detecten las áreas en las que deben mejorar tanto ellos como sus compañeros(as) de grupo.

### ACCIONES:

1. El alumno(a) Identifica las fortalezas y aspectos a mejorar (áreas de oportunidad) propias y de algún compañero o compañera de grupo.
2. ¿Qué harás para mantener y mejorar las fortalezas identificadas?
3. ¿Qué harás para desarrollar las áreas de oportunidad identificadas?



## SEGUNDO SEMESTRE

### ACTIVIDAD 13

**TEMA:** Construyendo mi autorretrato escolar.

**PROPÓSITO:** El estudiantado deberá construir un autorretrato, a través del cual el tutor o tutora pueda conocer sus principales rasgos de su personalidad, esta deberá plasmar a su vez, sus fortalezas, así como las dificultades o debilidades académicas.

**ACCIONES:**

- 1.- En una hoja blanca, el estudiante hará un autorretrato justamente en el centro de la hoja (Puede sugerirse también colocar una foto).
2. En el área de la cabeza deberá plasmar, su nombre completo, edad y lugar de donde proviene, posteriormente, en ese mismo espacio deberá escribir 2 ideas que considere guías en su vida escolar.
3. Sobre el área del oído izquierdo deberá escribir 2 consejos o frases que considera muy importantes para el desarrollo de su superación personal en el estudio.
4. Sobre el área del oído derecho deberá escribir 2 acciones que consideran incorrectas en su estudio y de las cuales existe un arrepentimiento.
5. En el espacio inferior deberá escribir un propósito general de lo que desea obtener o alcanzar en su estudio de preparatoria.

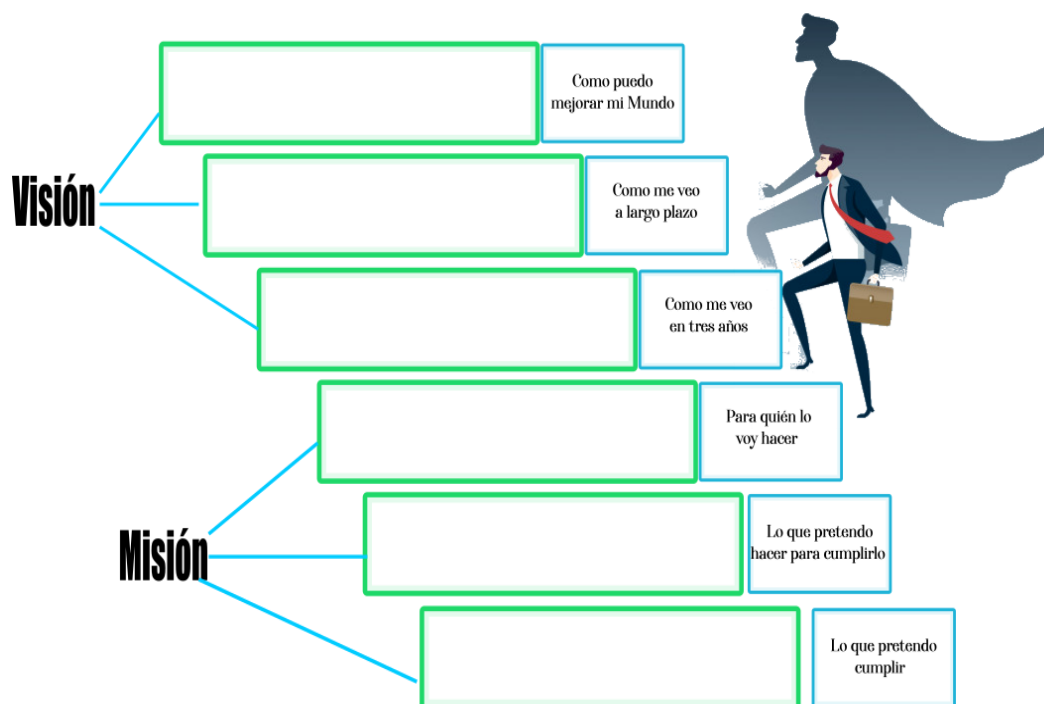
### ACTIVIDAD 14

**TEMA:** ¿A dónde quiero llegar?

**PROPÓSITO:** Que el alumnado establezca su misión y visión para tener claro sus metas y hacia dónde quiere llegar.

**ACCIONES:**

1. En base a la presentación del tutor o tutora sobre la misión y visión de la Escuela Preparatoria número seis, establece tu propia misión y visión en los siguientes recuadros.



## ACTIVIDAD 15

**TEMA:** Conociendo el Reglamento General de Educación Media Superior

**PROPÓSITO:** Conocer el Reglamento General del NMS, es de vital importancia ya que determina el comportamiento y la sana convivencia escolar, donde se establecen límites y consecuencias.

### ACCIONES:

1. Reglamento General de Educación Media Superior.
  - Se solicita la lectura del Reglamento General de Educación Media Superior, posteriormente se realiza una serie de preguntas, con la finalidad de que cada estudiante conozca las bases normativas con las que se rigen las escuelas dependientes de la UAEM.
  - Se conforman equipos de trabajo, por sorteo se hace entrega de uno de los siguientes reglamentos:
    - Reglamento Interno de la Escuela Preparatoria,
    - Reglamento de Laboratorio
    - Reglamento de Centro de Cómputo y Auto acceso,
    - Reglamento de Biblioteca.
  - Posteriormente se hace un juego de roles donde se expongan diferentes situaciones a las que se encuentra cada estudiante.



## ACTIVIDAD 16

**TEMA:** Acción de estudiar

### PROPÓSITO:

Una de las actividades más importantes en la vida del ser humano es estudiar, ya que te ofrece la oportunidad de pensar y trabajar con la información que recibes.

Es importante reflexionar: **¿Por qué vas a estudiar?** Ya que todos necesitamos crecer, aprender, mejorar la comprensión, leer críticamente, hablar con mayor claridad.

**Estudiar no es memorizar.** “Se me olvidaron las primeras líneas y ya no puedo seguir, pero sí había estudiado”. ¿Alguna vez te ha pasado eso? Para evitar eso te sugerimos lo siguiente:

- Debes buscar las ideas principales de la información y la relación entre ellas.
- Debes relacionar la información nueva con aquello que has aprendido antes sobre el tema.
- También debes formular preguntas en relación con el tema estudiado.
- Elaborar ejemplos y comentarlos dentro del grupo con tus compañeros.





Ilustración 2. Diagrama estudiar me permite

Recuerda al estudiar debes buscar información para tratar de comprenderla, no memorizarla. Por eso es necesario:

- Buscar las ideas principales de la información y la relación que hay entre ellas.
- Relacionar la información nueva con lo que has aprendido antes sobre el tema.
- Formular preguntas en relación al tema estudiado.
- Elaborar ejemplos y discutirlos con los compañeros.

### ACCIONES:

1.- ¿Por qué consideras que es importante el estudio?

---

---

---

2.- ¿Qué características debes seguir al estudiar?

---

---

---

3.- ¿En qué condiciones acostumbras estudiar?

---

---

---

## COMPETENCIAS ACADÉMICAS

### ACTIVIDAD 17

**TEMA:** Detectando mis hábitos de estudio

**PROPÓSITO:** Establecer cuáles son las fortalezas y debilidades que deben atender a través de planear las actividades.

#### ACCIONES:

1. Realizar el siguiente diagnóstico acerca de los hábitos de estudio

El siguiente instrumento permite observar las fortalezas y debilidades del alumnado en sus estudios, por lo que se sugiere responder con objetividad, ya que los resultados obtenidos serán un indicador para reflexionar y tomar decisiones de cara a mejorar aspectos que representan dificultad para alcanzar el éxito académico.

Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y marca con una X si, con base en tu experiencia, son falsas o verdaderas.

I. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO	Verdadero	Falso
1.1. Lugar y contexto de estudio.		
1. No tengo un lugar fijo para estudiar.		
2. Me gusta estudiar viendo televisión o escuchando música.		
3. Me gusta estudiar frente a la ventana		
4. Frecuentemente estudio o leo acostado en la cama		
5. No me importa estudiar con poca luz.		
<b>II. PLANIFICACIÓN</b>		
1. No acostumbro planificar el tiempo que voy a dedicar al estudio.		
2. Cuando tengo un plan o propósito de estudio generalmente no lo cumplo.		
3. Normalmente no termino los trabajos a tiempo.		
4. El sueño y el cansancio me impiden estudiar con eficacia.		
5. Cuando estudio tengo que estarme levantando, ya que no tengo todo el material que voy a usar a la mano.		
<b>III. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE</b>		
1. Cuando estudio, procuro aprenderme los temas de memoria.		
2. Me cuesta relacionar la asignatura con otros temas o ideas.		
3. Estudio con base en mis apuntes y no consulto otras fuentes.		
4. Me cuesta mucho realizar preguntas si tengo dudas en clase.		
5. Cuando estudio me cuesta trabajo resumir mentalmente lo que estoy aprendiendo.		
6. Nunca empleo procedimientos para recordar fechas, datos, etc.		
7. Cuando leo no acostumbro tomar notas ni subrayar las palabras interesantes.		

8. No acostumbro leer previamente la portada e índice del libro.		
9. Por lo regular no tomo apuntes en clase.		
10. Me cuesta trabajo cumplir con los compromisos académicos.		
11. Tengo dificultad para seguir las explicaciones del profesor en clase.		
12. No subrayo las palabras más importantes.		
13. No acostumbro realizar esquemas.		
14. Estudio un día antes del examen.		
15. Me pongo muy nervioso cuando tengo un examen.		
16. En los exámenes empleo normalmente mucho más tiempo en las primeras preguntas y tengo que apresurarme en las restantes.		
17. Cuando tengo que realizar un trabajo no planifico el tiempo que debo dedicarle.		

2. Evalúa el test con base a los resultados y determina los tipos de hábitos de estudio que tiene cada estudiante y determinen las estrategias que cada tutor o tutora debe implementar.

## RESULTADOS

I. ORGANIZACION TOTAL Lugar y contexto del estudio (1-5)

II. PLANIFICACIÓN (6-12)

III. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Procesos generales de estudio (13-19)

Cómo leo un texto o documento (20-21)

Cómo tomo apuntes (22-29)

Cómo elaboro un resumen (30-34)

Cómo preparo un examen (35-42)

Cómo realizo un trabajo escrito (43-45)

## TOTALES

- \*\* Si el alumno(a) tiene menos de 20 respuestas falsas, tiene malos hábitos de estudio y puede llegar, incluso, a la pérdida del semestre.
- \*\* Si tiene entre 20 y 25 respuestas falsas, sus hábitos de estudio son REGULARES, pues estudia sólo para salir del paso. Esto podría llevarlo a perder varias materias.
- \*\* Entre 25 y 30 respuestas falsas, el estudiante cuenta con BUENOS hábitos de estudio; no obstante, es posible mejorarlos y potenciar su desempeño.
- \*\* Entre 30 y 35 respuestas falsas, los hábitos de estudio son considerados BASTANTE BUENOS. En este caso es importante que los docentes y tutores den seguimiento a los estudiantes para que mantengan su buen desempeño.

\*\* Cuando la o el estudiante alcanza más de 35 respuestas falsas, significa que cuenta con MUY BUENOS hábitos de estudio y podría desempeñarse muy bien como un alumno o alumna monitor

## ACTIVIDAD 18

**TEMA:** Nuestra actitud cuando alguien necesita apoyo

**PROPÓSITO:** Propiciar la construcción de actitudes de cooperación entre el grupo participante, contribuyendo al bienestar común.

### ACCIONES:

1. Al son de la música, las y los estudiantes se desplazan por el espacio con un libro en la cabeza. Si la simple caminata es muy sencilla, puedes pedir que comiencen a bailar, o establecer consignas como: pararse en un pie, aplaudir mientras caminan, recitar un poema, cantar, etc.
2. A quien se le cae el libro, quedará como estatua, hasta que un compañero(a) solidario(a) lo apoye, recogiéndolo y volviéndoselo a colocar, sin que se caiga el propio.
3. En el círculo, propicia la reflexión: ¿Qué actitudes prevalecieron en el grupo? ¿Nos resistimos a ayudar a las demás personas? ¿Qué sentimos cuando otros nos ayudaron solidariamente?
4. Para finalizar, cada quien abre el libro de un compañero y escoge una palabra al azar. Con esa palabra, debe escribir creativamente una frase que refleje el compromiso de cooperación cuando alguien requiera apoyo. Se comparten las frases en parejas.

## ACTIVIDAD 19

**TEMA:** Reconociendo virtudes y capacidades

**PROPÓSITO:** Observar y nombrar las fortalezas de los compañeros(as) y recibir información y conocimiento sobre las propias

### ACCIONES:

1. Se pide a cada estudiante que formen un círculo grande, puede ser sentados en el piso o en las sillas.
2. Todos deben sentarse viendo hacia afuera del círculo
3. Uno(a) de las o los estudiantes cierra los ojos y, comenzando por su derecha, cada uno de los otros(as) va diciendo, en orden y en voz alta, una cosa que aprecia de esa persona
4. Cuando todos(as) le han dicho lo que aprecian de su persona, la siguiente persona cierra los ojos, se repite el proceso hasta que todos hayan recibido el aprecio de sus compañeros
5. Reflexiona sobre los cuestionamientos ¿Cómo seré una mejor persona? ¿Cómo seremos una mejor comunidad?

## ACTIVIDAD 20

**TEMA:** "Reconocimiento de cualidades"

**PROPÓSITO:** Generar en el estudiantado un primer acercamiento hacia el reconocimiento de sus cualidades a través de la visión que otorgue el otro.

**MATERIAL:**

- Hojas blancas tamaño carta
- Plumones de colores de punto fino

**ESPACIO:**

- Salón de clases u otro lugar que se considere agradable para la realización de la actividad

**ACCIONES:**

1. El tutor o tutora proporciona a las y los tutorados una hoja blanca en donde escribirán su nombre.
2. Una vez escrito el nombre rotaran cada uno su hoja para que todos los integrantes del grupo escriban una cualidad que perciben de él.
3. Cada uno de los integrantes recuperará su hoja y hará la lectura de la misma.
4. Enseguida el tutor o tutora invitará, a quien así lo desee, leer en voz alta la lista de cualidades que escribieron sus compañeros.
5. Finalmente, el tutor o tutora preguntará a los estudiantes si sabían que tenían esas cualidades y deberá rescatarlas como un referente que debe trabajarse para resaltar sus fortalezas y ponerlas en práctica a lo largo de su vida escolar.

**TIEMPO:**

90 a 120 min.

**RECOMENDACIONES:**

El tutor o tutora deberá motivar a que cada integrante del grupo lea sus cualidades. Es necesario también, que archive la hoja con las cualidades de cada estudiante.

## ACTIVIDAD 21

**TEMA:** Proyección de película: "La sociedad de los poetas muertos" o "La tormenta"

**PROPÓSITO:** Reconocer los valores que se promueven en la película

**MATERIAL:**

- Televisión
- Película

- Reproductor de DVD Espacio:
- Sala audiovisual

### ACCIONES:

1. El tutor o tutora indicará al inicio de la película que deberán observar las actitudes de los personajes para que posteriormente expresen su opinión la respecto.
2. Proyección de la película. Tiempo: 120 min.

### RECOMENDACIONES:

- Se sugiere al tutor aclarar que en la siguiente sesión se llevarán a cabo una ronda de comentarios acerca de la película.
- Es recomendable que el tutor o tutora propicie la identificación de los valores que se muestran en la película.

## ACTIVIDAD 22

**TEMA:** "El Dilema de Raúl"

**PROPÓSITO:** Identificar y fortalecer algunos de los valores que predominen en el grupo de tutorados por ejemplo: tolerancia, comunicación y respeto.

### MATERIAL:

- Fotocopias del texto "El dilema de Raúl"

### ESPACIO:

- Cubículo de estudio
- Sala audiovisual
- Biblioteca
- Patio
- Cafetería

### DESARROLLO:

#### 1ª Parte

1. El tutor o tutora aclarará que en los primeros 40 minutos se trabajará en el análisis de la película proyectada la sesión anterior.
2. El análisis de la película se guiará a través de las siguientes preguntas: ¿qué opinan del profesor que aparece en la película?, ¿qué actitudes muestran el estudiantado a lo largo de la película?, ¿cómo reaccionan la población juvenil cuando el profesor fue juzgado?



## 2ª Parte

1. El tutor o tutora organizará al grupo en equipos y a cada uno repartirá el texto “El dilema de Raúl” e indicará que identifiquen al personaje que tenga mayor culpabilidad del suceso planteado y ordenen al resto de los personajes bajo este criterio (de mayor a menor).
2. Cada equipo presentará sus conclusiones ante el grupo
3. Como cierre de la actividad, el tutor o tutora dirigirá la reflexión resaltando la diferencia de escala de valores de cada equipo y señalando que esto es lo que marca la diferencia de juicios emitidos por cada equipo; además mencionará que las circunstancias de cada personaje definen su actuación.

**TIEMPO:** 50 a 60 min.

## RECOMENDACIONES:

1. Debido a que el texto representa un dilema moral, el tutor o tutora observará que para el estudiantado jerarquizar el grado de culpabilidad resultará complejo.
2. Es por ello que en el momento de la discusión grupal el tutor o tutora plantee la importancia de reconocer distintos puntos de vista e incluso posiciones éticas, ya que es importante respetar la opinión de los otros porque son enfoque y razones diferentes válidas, aunque no se compartan.
3. Esto debe reforzarse con el sentido de la disposición al trabajo colaborativo y sobre todo la tolerancia como un valor que es necesario desarrollar.

## ACTIVIDAD 23

**TEMA:** “LAS RANAS EN LA CREMA”

**PROPÓSITO:** Reforzar el reconocimiento de sus logros, para alcanzar sus metas a corto y mediano plazo.

## MATERIALES:

- Fotocopia del cuento “Las ranas en la crema”
- Hojas blancas
- Plumas y lápices

## ESPACIO:

- Salón de clase
- Sala audiovisual
- Sala de usos múltiples
- U otro lugar que se considere agradable para la realización de la actividad



## DESARROLLO:

1. El tutor o tutora invitará al estudiantado a formar equipos para la lectura del cuento
2. Una vez hecha la lectura el tutor o tutora generará la discusión entre el estudiantado respecto a cuestiones como si las ranas se enfrentaron o no a obstáculos, cómo los vencieron y con cuál de las dos ranas se identifica el estudiante. La discusión dará pie al tutor o tutora para recuperar la intención del cuento y las conclusiones, a través de esto, orientará las experiencias propias de las y los estudiantes, promoviendo la reflexión en torno a sus metas a alcanzar en el bachillerato.
3. Para reforzar la actividad, entregará una hoja blanca a cada estudiante y pedirá que se hagan cuatro dobleces, en cada uno de los espacios el tutorado anotará y desarrollará los siguientes ejes de reflexión:
4. Qué logros académicos y personales has tenido a lo largo de tu bachillerato
5. Cuáles son las dificultades y obstáculos a los que te has enfrentado
6. Cómo los has resuelto.
7. Qué tienes que seguir haciendo para alcanzar tus expectativas

## TIEMPO:

90 a 120 min.

## RECOMENDACIONES:

Se sugiere al tutor o tutora archivar en el expediente el cuadriplico elaborado por las y los estudiantes para su consulta.

## PROYECTO DE FORMACIÓN

### ACTIVIDAD 24

**TEMA:** Como contribuir desde tu institución con acciones de beneficio social

**PROPÓSITO:** Impulsar una campaña en donde se promueva en la comunidad escolar, el compromiso por las problemáticas sociales de su entorno

## ACCIONES:

1. Se comunica al tutor o tutora que se lanzará una campaña para la “Feria de acciones por mi comunidad”, cuya finalidad será realizar una serie de actividades de trabajo social.
2. Se pide al tutor o tutora que identifique, junto con las o los estudiantes, las poblaciones o grupos en situación de vulnerabilidad de la comunidad, ¿pueden ser: personas adultas mayores, migrantes, niñas y niños que trabajan, etc. ¿Cuál es la problemática?
3. Una vez definida la población se identifica que aspecto les gustaría mejorar. Con lo anterior, se genera un plan de intervención que incluya: Cronograma de trabajo, acciones, recursos que se necesitan, responsables y metas.

4. Se invita al personal docentes, tutores y tutoras y el alumnado a plasmar la problemática que quieren atender y el plan de intervención a través de un cartel, mapa mental, dibujo o algún otro material para exponer dicha situación.
5. El material desarrollado en el paso 4, se expone en la “Feria de acciones por mi comunidad”, en la que se invita a toda la comunidad escolar a trabajar por esa causa.

## ACTIVIDAD 25

**TEMA:** ¿Cómo ayudará a la sociedad la carrera que elija?

**PROPÓSITO:** Reconocer que cada individuo puede contribuir al beneficio de la comunidad.

### ACCIONES:

1. Se pide a las y los estudiantes que piensen y anoten en su cuaderno 10 profesiones o carreras técnicas.
2. De cada una de ellas deberá contestar lo siguiente
  - a. ¿Cómo contribuyen a la sociedad?
  - b. ¿Son importantes para la sociedad?
  - c. ¿Qué beneficios tiene para la sociedad?
3. De las 10 profesiones, las y los estudiantes deben elegir las tres de ellas en las que estén más interesados.
4. Se les pide que compartan con el resto del grupo que profesión les interesan y porque las eligieron. Deberán tomar en cuenta los beneficios y contribuciones que dan a la sociedad. La reflexión puede guiarse a partir de las siguientes preguntas: para elegir una carrera, ¿es importante para ustedes saber cómo beneficiarán a la sociedad? ¿Qué entiende por comportamiento prosocial?

## ACTIVIDAD 26

**TEMA:** La bitácora de la mejora

**PROPÓSITO:** Implementar una bitácora de sugerencias de mejora de la convivencia escolar entre el estudiantado para fomentar la comunicación en la comunidad escolar.

### ACCIONES:

1. Se indica a la comunidad estudiantil que a lo largo de la semana se llevará a cabo en la que las y los estudiantes tendrán la oportunidad de proponer estrategias para mejorar la convivencia escolar en el aula.
2. Se colocan dos pliegos de papel en la pared de la entrada al aula, donde estén accesibles para cada estudiante, como título debe ponerse “para mejorar la convivencia con mis compañeros y mis compañeras en el aula, yo propongo”. Los pliegos forman la bitácora de mejora.
3. Se coloca en un extremo del pliego de papel, un plumón negro pegado con cinta adhesiva, al cordón sujetado a la pared.
4. Se dejan disponibles los trozos de papel para que los estudiantes del grupo escriban en ellos durante los recesos y en tiempos libres.
5. Una vez terminado el período en el que estará disponible la bitácora, se recoge la bitácora de mejora y el tutor o tutora analiza y sintetiza las propuestas de cada estudiante en términos de su viabilidad, su relación con el contexto y su viabilidad, su relación con el contexto y su funcionalidad.
6. El tutor o tutora presenta a cada docente que imparte asignaturas a ese grupo, el análisis de las propuestas, así como las más significativas, interesantes y posibles de realizar.
7. Se desarrolla en conjunto (tutores y tutoras, personal docentes involucrado y algunos alumnos y alumnas un plan de acción para implementar las propuestas de las y los estudiantes en las aulas.
8. Se da seguimiento a la implementación de las propuestas.

## ACTIVIDAD 27

**TEMA:** Resolución de conflictos

**PROPÓSITO:** Comprender y practicar la solución de conflictos interpersonales

### ACCIONES

1. Las y los estudiantes se agrupan en equipos de tres personas, dos de ellos tomarán el rol de actores y el tercero es el director, quien los asesora y da consejos para que representen bien la escena.

2. Se les reparte a las y los estudiantes la hoja con los lineamientos de una “buena pelea”. Se lee en voz alta y discute brevemente para asegurarse de que hayan entendido estos lineamientos.
3. Se les pide a cada equipo que invente una escena corta y la actúen primero ejemplificando una forma poco productiva de manejar el conflicto
4. Después se le pide a cada equipo que actúen ejemplificando una forma productiva de manejar el conflicto. Siguiendo los lineamientos de las “buenas peleas”
  - a. Algunas sugerencias sobre escenas pueden ser:
    - i. María quiere terminar su noviazgo con Luis
    - ii. El docente de Educación Física (Antonio) está enojado con la docente de español (Julia) porque él había apartado la cancha para un torneo y la docente la está usando para ensayar una obra
    - iii. Diego está enojado con Paco porque él siempre le ha ayudado con sus tareas y ahora que Diego ha olvidado su cuaderno, Paco no estuvo dispuesto a ayudarlo.

#### Lineamientos de las buenas peleas

Estilo	Pasivo	Agresivo	Asertivo
<b>Tono de voz</b>	Bajo, vacilante, ansioso	Muy fuerte, sarcástico o arrogante	Seguro, firme, tranquilo
<b>Postura y expresión corporal</b>	Poco contacto visual, hombros encorvados, mueve las manos nerviosamente	Rígida, ceño fruncido, mirada fija y amenazante; puños cerrados, dedos que señalan	Buen contacto visual, relajado y seguro, movimientos espontáneos, gestos adecuados que no agreden al interlocutor
<b>Actitud y forma de relación</b>	Permite que se aprovechen de él/ella y que no respeten sus derechos	Critica, humilla y domina; interrumpe y no escucha al otro. Se frustra fácilmente	Escucha sin interrumpir, dice con claridad lo que necesita, defiende sus derechos y trata con respeto a su interlocutor

Tabla 6. Lineamientos de las buenas peleas

## SEGUNDO AÑO (PERMANENCIA) SEGUIMIENTO AL PROYECTO DE FORMACION

### TERCER SEMESTRE

#### ACTIVIDAD 1

**TEMA:** Realizar la primera sesión grupal de presentación e integración

**PROPÓSITO:** Recordar las funciones del tutor o tutora, así como el Programa de Acción Tutorial, para vincular al tutor o tutora con su grupo tutorado con apoyo de la identificación de las fortalezas y debilidades del grupo.

#### ACCIONES:

1. En la primera sesión grupal se realizará la presentación del tutor o tutora frente al grupo: función del tutor o tutora, presentación del Programa de Acción Tutorial (PAT) y se dará la bienvenida al grupo tutorado.
2. Se realizará una dinámica de integración grupal que permita la vinculación entre el tutor o tutora y el grupo tutorado.
3. Se identificarán las fortalezas y debilidades académicas del grupo que sirvan para enriquecer el diagnóstico grupal.
4. Para concluir la actividad se asignarán jefe o jefa y subjefe o subjefa de grupo, así como las comisiones que determine el grupo.
5. Como producto de la sesión de tutoría se deberá registrar la información sobre fortalezas y debilidades en la Tabla **de Fortalezas y Debilidades grupales**.

#### Tabla de Fortalezas y Debilidades grupales

<b>ACTIVIDAD 1:</b> Realizar la primera sesión grupal de presentación e integración.		<b>FECHA:</b>	
<b>TUTOR(A):</b>		<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>		

## ACTIVIDAD 2

**TEMA:** Vamos a dialogar

**PROPÓSITO:** La o el estudiante utilice habilidades personales y grupales para desarrollar una perspectiva razonada sobre un tema controvertido, a partir de ejercitar la comunicación asertiva.

### ACCIONES:

1. Explicar al grupo que van a discutir sobre un tema polémico. Elegir un tema emergente presente en el plantel o tratar un tema polémico a nivel social, como la posibilidad de adoptar hijos en las parejas homosexuales, la interrupción legal del embarazo, los estudiantes puedan traer el cabello largo o teñido.
2. Dividir al grupo en dos, y se pide que al equipo A que piense en argumentos A FAVOR, y el equipo B argumentos EN CONTRA del tema elegido. Permitir que cada equipo discuta unos minutos sobre su posición. Es importante mencionar a los estudiantes que deben asumir el papel asignado, sin importar si están de acuerdo con la posición a tomar.
3. Solicitar se ubiquen ambos equipos frente a frente, con sus argumentos listos.
4. Moderar la discusión: los argumentos se presentaran en forma ordena, alternando turnos.
5. Propiciar a la reflexión final: ¿Qué descubrieron en la actividad? ¿Qué sintieron al tener que defender una posición que quizás no coincidía con la propia? ¿Qué sintieron al tener que cambiar súbitamente de posición, y construir argumentos nuevos? ¿Pudieron escucharse?

## ACTIVIDAD 3

**TEMA:** Pensamiento crítico

**PROPÓSITO:** La y el estudiante cultive el pensamiento crítico al evaluar propuestas u ofertas que son idealistas.

### ACCIONES:

1. Preguntar a la y el estudiante si saben lo que significa la frase “Demasiado bueno para ser verdad”
2. Solicitar que compartan brevemente ejemplos de situaciones en las hayan pensado eso y si resultó ser así o no.
3. Integrar equipos de dos o tres estudiantes para relatar un comercial que conozcan en el que les parezca que se prometen cosas “demasiado buenas para ser verdad”, incluso podrían representar algunos de ellos en el salón. Si se cuenta con internet, los equipos pueden buscar ejemplos de comerciales.
4. Pedir a tres equipos que compartan con el resto del grupo el comercial que escogieron y por qué creen que es demasiado bueno para ser verdad.
5. Al finalizar, el docente explica por qué es importante contar con un pensamiento crítico ante este tipo de situaciones.



## ACTIVIDAD 4

**TEMA:** SOY BUENO PARA....

**PROPÓSITO:** La y el estudiante cree un espacio de reflexión y vivencias donde los participantes identifiquen las áreas de su personalidad a fin de que tomen conciencia sobre sus gustos y habilidades, con la finalidad de que reconozcan sus fortalezas.

### ACCIONES:

1. Pedir a la y el estudiante que reflexione un momento en aquellas cosas que saben hacer bien y se sienten seguros, y se les solicita que hagan un dibujo representando dicha fortaleza.
2. Si se cuenta con internet, los estudiantes pueden buscar ejemplos de anuncios clasificados y los principales elementos que los componen.
3. Pedir a las y los estudiantes hacer una lluvia de ideas sobre lo que opinan de un anuncio clasificado.
4. Solicitar a los alumnos que elaboren un anuncio clasificado sobre ellos mismos, pueden utilizar hojas, colores o plumones.
5. Al término, el docente solicita que compartan su anuncio clasificado con el grupo.
6. Mencionar la importancia de reconocer sus cualidades positivas de cada uno de los miembros.

## ACTIVIDAD 5

**TEMA:** Cierta realidad

**PROPÓSITO:** La y el alumno cuestionen su comprensión del mundo y utilicen el pensamiento crítico y reflexivo para la resolución de problemas para que analicen su comprensión del mundo y compararla con la de otros de manera incluyente.

### ACCIONES:

1. Se proyecta a las y los alumnos una imagen de una situación de la vida real, aunada a esta una narrativa general del panorama o situación que se presenta en la imagen.
2. De manera individual, pedir a las y los alumnos que observen la imagen que se presenta y que escriban en un relato breve sobre lo que sucede y detallen los elementos de las imagen.
3. Una vez concluida esta parte, reorganizar al grupo y formar equipos de 3 estudiantes para que lean sus historias, las comparen y las reescriba, tomando en cuenta los planteamientos del propósito de la actividad.
4. En plenaria, leerán las historias que cada equipo reescribió y por qué lo hicieron así. Dirija la discusión hacia el hecho de que siempre hay interpretaciones diferentes sobre lo que se percibe de la realidad.

## ACTIVIDAD 6

**TEMA:** Planear el desarrollo de dos temas de interés a lo largo del semestre

**PROPÓSITO:** Atender las inquietudes de las y los estudiantes a través de profesionales expertos en temas de su interés con la finalidad de enriquecer sus conocimientos y habilidades.

### ACCIONES:

1. Realizar una sesión grupal y a través de una lluvia de ideas solicitar al grupo tutorado proponga dos temas de interés para abordar en el semestre.
  2. Dichos temas serán abordados por personal profesional a los temas seleccionados a través de una invitación hecha en combinación con la dirección de la escuela la cual deberá incluir una sesión de preguntas y respuestas.
  3. Con la finalidad de que el alumno o alumna reciba la información adecuada a los temas de interés.
- SEGUIMIENTO DE RUTAS DE FORMACIÓN PROFESIONAL (PLAN DE ESTUDIOS, EXPECTATIVAS Y POSIBLES SALIDAS DISCIPLINARES/PROFESIONALES)

## ACTIVIDAD 7

**TEMA:** “La Perseverancia”

**PROPÓSITO:** Establecer metas a largo plazo y poder sostenerlas en el tiempo.

### VENTAJAS Y DESVENTAJAS

La perseverancia en general, tiene muchas ventajas, pues te permite ver los frutos de tu esfuerzo. Sin embargo, si te lleva a alcanzar metas que te perjudican, o confundes perseverancia con obstinación, resulta una desventaja.

El reto es identificar los elementos del curso que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar



**ACCIONES:**

- a) De manera grupal con el docente en plenaria escriban en el pizarrón las ventajas y desventajas de ser perseverante para lograr tus objetivos o metas.

---

---

---

- b) Elige una de las desventajas con la que más te identifiques, y escribe tres acciones que podrías hacer para ser no dejar de ser perseverante

---

---

---

- c) ¿Qué le dirías sobre las ventajas de la perseverancia un amigo que no pudo asistir a un evento muy importante y que estuvo esperando mucho tiempo por tener que estudiar para un examen?

---

---

**ACTIVIDAD 8**

**TEMA:** “Qué son los obstáculos”

**PROPÓSITO:** Establecer metas y vencer los obstáculos que puedan presentarse en el camino.

La vida está llena de retos, no siempre podemos cambiar las circunstancias externas, pero sí podemos cambiar la forma en que las vemos, es decir existen situaciones que no están en nuestras manos poder cambiar o manejar, sin embargo existen otras que sí dependen

OBSTÁCULOS EXTERNOS	OBSTÁCULOS INTERNOS
Son aquellos que no dependen de nosotros o no tenemos control sobre ellos	Hábitos o características personales, se pueden transformar y fortalecer

Tabla 7. Tipos de obstáculos

### ACCIONES:

**PARTE 1.** Los obstáculos del camino, den lectura al texto y después analicen cuales son obstáculos interno y externos

Malala la superviviente: obtuvo el premio nobel de la paz en el año 2014. Con 17 años fue víctima de un fuerte ataque homicida y logro sobrevivir luego de varias intervenciones quirúrgicas en las que su vida estuvo en peligro.

En la actualidad lucha por los derechos humanos, se dedica a promover la igualdad e intentar solucionar los problemas de su país de origen, Pakistán. Se presenta en varios programas de televisión y tiene un blog que es conocido a nivel mundial. Las balas que la hirieron cambiaron su vida completamente, pero no frenaron su determinación de luchar para que las niñas de Pakistán puedan tener acceso a la educación.

Obstáculos internos

---



---

Obstáculos externos

---



---

**PARTE 2.** Ahora piensa en los obstáculos internos y externos en tu vida y contesta el siguiente cuestionario.

1.- • ¿A dónde queremos llegar?

---



---

2.- ¿Qué tuvimos que hacer?

---

---

3.- ¿Qué obstáculos encontramos?

Internos: \_\_\_\_\_

---

Externos: \_\_\_\_\_

4.- ¿Que aprendizaje te llevas de esta actividad?

---

---

## CUARTO SEMESTRE

### ACTIVIDAD 9

**TEMA:** Presentar el Plan de Estudios 2014

**PROPÓSITO:** Analizar el Plan de estudios a través de la identificación de las materias, créditos y mapa curricular con la finalidad de conocer los requerimientos a cumplir a lo largo de su trayectoria académica.

#### ACCIONES:

1. En sesión grupal se analizará el Plan de Estudios 2014, con la finalidad de:
  - Identificar las materias cursadas
  - El número de créditos totales a cubrir con el Plan de Estudios
  - Identificar el por qué el Plan de Estudios es Bivalente (Salidas como bachillerato propedéutico y/o con carrera Técnica para continuar estudios o insertarse en el mercado laboral).
  - Identificar en el mapa curricular el servicio social, por qué y todo su proceso.
  - Enlistar las posibles salidas profesionales de acuerdo a su Plan de Estudios
  - Identificación de los puntos críticos (materias reprobadas, rezago)

### ACTIVIDAD 10

**TEMA:** Análisis de aprovechamiento académico

**PROPÓSITO:** Análisis del aprovechamiento académico de cada estudiante tutorado, con la finalidad de obtener un diagnóstico de la situación académica grupal e individual del grupo tutorado.

#### ACCIONES:

1. En la segunda sesión grupal se analizará la información referente a los datos *académicos* (revisar las calificaciones del primer y segundo semestre e identificar a las y los estudiantes que han reprobado una o más materias o que no adeudan materias).
2. Se retomarán antecedentes observados y registrados en el ciclo anterior a nivel grupal e individual de información referente a problemas tales como: problemas de disciplina, de integración, económicos, familiares, adicciones, ausentismos, retardos, canalizaciones u otros) del grupo tutorado. Con la intención de ofrecer **atención diferenciada** a los alumnos y alumnas en las sesiones individuales.
3. Informar al alumnado sobre los procesos académicos a seguir, acerca de los exámenes de suficiencia académica, extraordinario, de título de suficiencia, de calidad, sobre los pagos y fechas de aplicación, información de segunda cursada y cursos intensivos, para que quienes tienen materias reprobadas puedan realizar el trámite en tiempo y forma.

4. Como producto de la sesión de tutoría se deberá registrar la información obtenida en la **Tabla de Diagnóstico grupal**.

Tabla de Diagnóstico grupal		
<b>ACTIVIDAD 10:</b> Análisis del aprovechamiento académico de cada estudiante, con la finalidad de obtener un diagnóstico de la situación académica grupal e individual del grupo tutorado.	<b>FECHA:</b>	
<b>TUTOR:</b>	<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
<b>Alumnos(as) identificados</b>	<b>Número de alumnos(as)</b>	
<b>Situación académica</b>		
Sin adeudos		
Que adeudan entre 1 y 3 materias		
Que adeudan entre 4 y 6 materias		
Que adeudan 7 o más materias		
<b>Situación problemática</b>		
Sin problemas		
Problemas de disciplina		
Problemas de integración		
Problemas económicos		
Problemas familiares		
Adicciones		
Ausentismo o retardos		
Problemas de salud		
Otros		
<b>Total:</b>		
Observaciones generales:		

## ACTIVIDAD 11

**TEMA:** Diseñar un plan de acciones conjuntas a partir del diagnóstico realizado por el tutor o tutora

**PROPÓSITO:** Identificar las estrategias que permitirán fortalecer los aprendizajes y la regularización académica del alumnado.

### ACCIONES:

1. En la tercera sesión grupal se realizará la planeación de estrategias grupales e individuales para fortalecer los aprendizajes y la regularización académica.

2. A partir de los resultados de la Tabla de Diagnóstico grupal, establecer estrategias que sean llevadas a cabo con los alumnos y alumnas tutorados.
3. Como producto de la sesión de tutoría se deberán registrar estas estrategias y acciones en la **Tabla de Plan de Acciones grupal e individual**.

Tabla de Plan de Acciones grupal e individual			
ACTIVIDAD 11: Diseñar un plan de acciones conjuntas a partir del diagnóstico realizado por el tutor o tutora.			FECHA:
TUTOR:		GRUPO:	SEMESTRE:
Alumnos(as) identificados	Número de alumnos(as)	Acciones sugeridas por el comité tutorial	Actividades propuestas
<b>Situación académica</b>			
Sin adeudos		Ser canalizados a olimpiadas de conocimientos, actividades culturales, actividades de asesoría alumno(a)-alumno(a) y actividades extracurriculares.	
Que adeudan entre 1 y 3 materias		Dar tutoría individual, concientizar sobre su situación académica y decidir de manera conjunta acciones de regularización.	
Que adeudan entre 4 y 6 materias		Ser citados con sus padres o madres para concientizar sobre su situación académica y decidir de manera conjunta acciones de regularización y canalización.	
Que adeudan 7 o más materias		Ser citados con sus padres o madres a secretaría de docencia para acordar acciones conjuntas y dar seguimiento.	
<b>Situación problemática</b>			
Sin problemas		Ser canalizados a actividades culturales, deportivas y actividades extracurriculares.	
Problemas de disciplina		Dar tutoría individual y canalizarlos de acuerdo a su problemática detectada y decidir conjuntamente las acciones que se llevarán a cabo.	
Problemas de integración			
Problemas económicos			
Problemas familiares			
Adicciones			
Ausentismo o retardos			

Problemas de salud			
Otros			
<b>Estrategias grupales</b>			
<b>Estrategias individuales</b>	<b>Canalizaciones</b>		
	<b>Área</b>	<b>Número de alumnos(as)</b>	
	Departamento de Orientación educativa		
	Talleres científicos		
	Talleres culturales		
	Asesorías académicas personal docente-alumnado		
	Asesorías académicas alumno(a)-alumno(a)		
	Academias locales – Actividades extracurriculares		
	Control escolar		
	Secretaría de Docencia		
Becas			
Otros:			

## ACTIVIDAD 12

**TEMA:** Atención del alumnado con problemas

**PROPÓSITO:** Atender a través de reuniones individuales a los alumnos y alumnas previamente identificados con necesidades particulares de atención con la finalidad de mejorar su rendimiento académico.

### ACCIONES:

1. Realizar reuniones individuales o en grupos pequeños con aquellos alumnos y alumnas que fueron identificados con problemas de atención específicos, para planear conjuntamente acciones a realizar y establecer compromisos.
2. Como producto de la sesión de tutoría se deberán registrar las acciones en la **Tabla de Plan de Acciones individual**.

Tabla de Plan de Acciones individual

<b>ACTIVIDAD 12.</b> Llevar a cabo reuniones individuales con los alumnos y alumnas previamente identificados con necesidades particulares de atención.		<b>FECHA:</b>	
<b>TUTOR:</b>		<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
<b>Nombre alumno(a):</b>			
<b>Problemática detectada:</b>			
<b>Canalización</b>			
<b>Registro de sesiones Fechas</b>	<b>% de avance</b>	<b>Observaciones</b>	
<b>Conclusiones</b>			



## ACTIVIDAD 13

**TEMA:** Análisis de los resultados obtenidos en cada parcial del semestre actual

**PROPÓSITO:** Identificar al alumnado con problemas de reprobación, a través del análisis de sus calificaciones para establecer estrategias que permitan mejorar su rendimiento académico

### ACCIONES:

1. Identificar a los alumnos y alumnas en riesgo en base a los resultados obtenidos en el primer parcial, con la finalidad de citarlos en sesiones individuales o grupos pequeños para determinar las acciones a realizar.
2. Hacer la misma actividad con los resultados del segundo y tercer parcial, apoyándose en el concentrado de calificaciones proporcionado por Secretaría de Docencia.
3. Como producto de la sesión de tutoría se deberá obtener una **Tabla de Riesgos a partir de los resultados obtenidos del primer, segundo y tercer parcial.**

Tabla de Riesgos a partir de los resultados obtenidos del Primer Parcial

<b>ACTIVIDAD 13:</b> Análisis de los resultados obtenidos en cada parcial del semestre actual.			<b>FECHA:</b>	
<b>TUTOR:</b>			<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
Situación Académica	Características	Número de alumnos(as)	Acciones	
Riesgo alto	Cuatro o más asignaturas en riesgo			
Riesgo	Dos o más asignaturas en riesgo			
Regular	Sin asignaturas reprobadas, pero con bajo aprovechamiento			
Sin riesgo	Sin problemas de reprobación en todas sus asignaturas y buen aprovechamiento			
<b>Observaciones</b>				

Tabla de Riesgos a partir de los resultados obtenidos del Segundo Parcial

<b>ACTIVIDAD 13:</b> Análisis de los resultados obtenidos en cada parcial del semestre actual.			<b>FECHA:</b>	
<b>TUTOR:</b>			<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
Situación Académica	Características	Número de alumnos(as)	Acciones	
Riesgo alto	Cuatro o más asignaturas en riesgo			
Riesgo	Dos o más asignaturas en riesgo			
Regular	Sin asignaturas reprobadas, pero con bajo aprovechamiento			
Sin riesgo	Sin problemas de reprobación en todas sus asignaturas y buen aprovechamiento			
<b>Observaciones</b>				

Tabla de Riesgos a partir de los resultados obtenidos del Tercer Parcial

<b>ACTIVIDAD 13:</b> Análisis de los resultados obtenidos en cada parcial del semestre actual.			<b>FECHA:</b>	
<b>TUTOR:</b>			<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
Situación Académica	Características	Número de alumnos(as)	Acciones	
Riesgo alto	Cuatro o más asignaturas en riesgo			
Riesgo	Dos o más asignaturas en riesgo			
Regular	Sin asignaturas reprobadas, pero con bajo aprovechamiento			
Sin riesgo	Sin problemas de reprobación en todas sus asignaturas y buen aprovechamiento			
<b>Observaciones</b>				

## ACTIVIDAD 14

**TEMA:** “Organizando mi semana”

**PROPÓSITO:** Planear las actividades diarias para adquirir hábitos que le conlleven a mejorar su rendimiento académico.

### ACCIONES:

1. Elabora un plan de actividades diarias, donde organices tu tiempo e implementes nuevos hábitos buenos que mejoren tu rendimiento académico, como ordenar tu mochila diariamente revisando que lleves los cuadernos y tares completas, recuerda contemplar las actividades que comúnmente realizas en casa.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5:30 a 6:30					
7:00 a 14:00	HORARIO DE CLASES	HORARIO DE CLASES	HORARIO DE CLASES	HORARIO DE CLASES	HORARIO DE CLASES

## ACTIVIDAD 15

TEMA: “La metacognición explicada con peras y manzanas”

**PROPÓSITO:** Que el alumnado entienda la metacognición a través del análisis de textos para que aprenda a regular su aprendizaje.

### METACOGNICIÓN

¿Qué es?



¿Para qué sirve?

*Ilustración 3. Metacognición*

La metacognición se refiere al conocimiento que uno tiene sobre los propios procesos y productos cognitivos o sobre cualquier cosa relacionada con ellos, es decir, las propiedades de la información o los datos relevantes para el aprendizaje.

Por ejemplo, estoy implicado en metacognición (metamemoria, metaaprendizaje, metaatención, metalenguaje, etc.) si me doy cuenta de que tengo más problemas al aprender A que, al aprender B, si se me ocurre que debo comprobar C antes de aceptarlo como un hecho...La metacognición se refiere, entre otras cosas, al control y la orquestación y regulación subsiguiente de estos procesos.

Flavell, 1976.

La metacognición se refiere a la habilidad para estar conscientes de los procesos de aprendizaje y monitorearlos (Peters, 2000). Tiene dos componentes principales: el conocimiento metacognitivo que se refiere al conocimiento de los procesos cognitivos y su control, y las experiencias metacognitivas que se refieren a las estrategias de planeación, monitoreo y evaluación de dichos procesos cognitivos. (Flavell, 1979).

Ahora bien, podemos tratar de diferenciar entre un proceso cognitivo y uno metacognitivo, aunque dicha diferenciación sería compleja por las características que comparten. Pero si consideramos a la cognición como el comprender la información que necesitamos y a la metacognición como el saber como aplicar estratégicamente dicha información, es factible diferenciar dichos términos.

Rivers (2001) menciona que las habilidades cognitivas son aquellas que utilizamos para realizar una tarea, y las habilidades metacognitivas son aquellas que nos permiten entender como se realizó.

### **Habilidades cognitivas**

Son las facilitadoras del conocimiento, aquellas que operan directamente sobre la información: recogiendo, analizando, comprendiendo, procesando y guardando información en la memoria, para, posteriormente, poder recuperarla y utilizarla dónde, cuándo y cómo convenga.

En general, son las siguientes:

- 1 Atención: Exploración, fragmentación, selección y contradictorias.
- 2 Comprensión (técnicas o habilidades de trabajo intelectual): Captación de ideas, subrayado, traducción a lenguaje propio y resumen, gráficos, redes, esquemas y mapas conceptuales. A través del manejo del lenguaje oral y escrito (velocidad, exactitud, comprensión).
- 3 Elaboración: Preguntas, metáforas, analogías, organizadores, apuntes y mnemotecnias.
- 4 Memorización/Recuperación (técnicas o habilidades de estudio): Codificación y generación de respuestas.

### **Habilidades metacognitivas**

Son las facilitadoras de la cantidad y calidad de conocimiento que se tiene (productos), su control, su dirección y su aplicación a la resolución de problemas, tareas, etc. (procesos).

- 1 Conocimiento del conocimiento: de la persona, de la tarea y de la estrategia.

### **Control de los procesos cognitivos**

- 1 Planificación: Diseño de los pasos a dar.
- 2 Autorregulación: Seguir cada paso planificado.
- 3 Evaluación: Valorar cada paso individualmente y en conjunto.

- 4 Reorganización (feedback): Modificar pasos erróneos hasta lograr los objetivos.
- 5 Anticipación (forward): Avanzar o adelantarse a nuevos aprendizajes.

### ACCIONES:

1. Analiza el video de metacognición <https://www.youtube.com/watch?v=4P025erRbYA> y resuelve las siguientes preguntas

2. ¿Explica con tus palabras que entiendes por metacognición?

---

---

---

---

3. Identifica las habilidades cognitivas que posees en base al texto anterior, anótalas.

---

---

---

---

4. Responde los cuestionamientos de la escalera de la metacognición
5. Discute tus respuestas con tus compañeros de grupo



Ilustración 4. Escalera de la Metacognición

## ACTIVIDAD 16

**TEMA:** ¿Qué son los hábitos?

**PROPÓSITO:** Aplicar los hábitos y técnicas de estudio con la finalidad de mejorar el desempeño académico del alumnado.

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia. Los antiguos filósofos decían que el hábito es una "segunda naturaleza"; eso significa que la naturaleza del ser humano se enriquece o empobrece, se perfecciona o se denigra, con el hábito.

Hay hábitos malos y buenos. Como ejemplo de hábitos malos podríamos mencionar el hecho de fumar, comerse las uñas, hablar demasiado (sin escuchar), dejar todo para después o echarle la culpa a los demás. Date cuenta y verás que las personas que tienen estos hábitos lo hacen todo el tiempo. Ejemplo de hábitos buenos son la puntualidad, la responsabilidad, el orden y la limpieza.



Los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de tu vida. Hoy los puedes aplicar como alumno o alumna, pero el día de mañana también te servirán como trabajador(a), profesionalista, empresario(a) o padre o madre de familia. Si deseas tener éxito lo podrás lograr llenándote de buenos hábitos que te encaminen hacia ese objetivo.

## Buenos hábitos de estudio

Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos(as) en la materia, pero mejor vamos a concentrarnos en 5 hábitos que serán el comienzo de tu nueva vida como alumno o alumna y que harán la diferencia entre el alumno o alumna que eras antes y el o la que serás a partir de ahora.

Solamente te recuerdo que no bastará con que los conozcas, ya que deberás ponerlos en práctica todos los días hasta lograr arraigarlos. Los hábitos se adquieren a través de la repetición constante de los actos.

1. [Organiza tu tiempo](#), elaborando un plan de actividades diarias.
2. [Presta atención](#) al personal docente durante la clase y [toma nota](#) de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).
3. [Estudia todos los días](#), de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. Utiliza un [método para estudiar](#).
5. [Ten siempre una actitud positiva](#) ante la vida, incluso ante los problemas (con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota).

## ERRORES AL ESTUDIAR

¿COMO PUEDO MEJORAR MI TECNICA DE ESTUDIAR?

El desconocimiento de técnicas eficientes para estudiar nos lleva a cometer serios errores, cuyo resultado la gran mayoría de las veces es una mala calificación. Aquí te presento los cinco errores más graves.

**1. Intentar aprender todo un día antes del examen.** Este grave error lo comete el estudiantado que por lo general no estudian nada, hasta que tienen encima las fechas de exámenes. El problema es que tienen que estudiar en un día los temas que se vieron durante varios meses de clase.

**2. Intentar memorizar el contenido de los libros, sin comprender.** Lo importante es entender lo que el autor trata de decirnos y ser capaces de explicarlo con nuestras propias palabras.



**3. Estudiar acostado.** En la cama, hamaca o sofá, lo más seguro es que te quedes dormido(a) a los 15 minutos.

**4. Faltar o no prestar atención a la clase.** ¿Sabías que prestar atención y tomar notas durante la clase hace que tu capacidad retentiva aumente hasta en un 75 por ciento? Este será uno de los primeros pasos del método de estudio que aquí te propongo.

**5. Estudiar escuchando música a todo volumen.** Esta es una práctica bastante arraigada en las y los jóvenes, estudiar escuchando a tu grupo favorito. Sin embargo, los expertos(as) opinan que lo mejor es estudiar en silencio.

¿Te identificaste con uno o varios de los errores señalados? Todos hemos cometido estos errores alguna vez en nuestra vida. Pero **ha llegado el momento de corregir lo que estamos haciendo mal.**

#### ACCIONES:



Ilustración 5. Hábitos de estudio

1. Organicen equipos de 4 integrantes y comenten como es que estudian para un examen, así como compartir tips que les han funcionado.

2. En plenaria por equipos al azar comparta los hábitos más productivos que han llevado a cabo al estudiar.

#### ACTIVIDAD 17

**TEMA:** Método de estudio básico reforzado

**PROPÓSITO:** Que el alumnado aprenda los pasos del método reforzado para que lo aplique en sus actividades en el aula para mejorar su aprendizaje.

**Este método es especialmente efectivo** para sistemas de evaluación basado en pruebas objetivas (exámenes de opción múltiple). Lo nombramos “reforzado” porque añadiremos un paso más con la técnica de formulación de preguntas.

## Los cinco pasos del método reforzado son:

1. Lectura previa
2. Subrayado de las ideas principales del texto
3. Elaboración de un resumen
4. Formulación de posibles preguntas de examen
5. Repaso

Mediante la formulación de preguntas de examen podrás utilizar una estrategia final que consistirá en la auto aplicación de un examen de practica al final de tu sesión de estudio. Este ejercicio aumentará dramáticamente tu capacidad retentiva y confianza en el día del examen. Esto no tiene nada de extraño pues, para entonces, seguramente ya habrás estudiado todas las preguntas que aparecerán en él.

### Lectura previa

El objetivo de este primer paso es que obtengas una visión global del contenido del libro o capítulo que te corresponda estudiar.

Analiza rápidamente el título, portada, contraportada, índice, introducciónn, gráficas, figuras y cuadros.

Despuésés de esto dale una lectura rápida a todo el capítulo, prestando especial atención al principio y al final de cada tema (la mayoría de los autores siempre exponen sus ideas principales al comienzo).

Al leer, sigue con un dedo el renglón. Esta técnica te ayuda a leer al paso que quieras. Además, descubrirás que es más fácil concentrarse cuando el cuerpo también participa.

Tómalo como una fase de “calentamiento”. Lo importante será que adquieras el sentido global del tema, para que al final puedas comprender el texto en su totalidad.

### Subrayado

“Buscando las palabras principales”

Después de la lectura previa, date un respiro y regresa al principio del capítulo o tema. Ahora vas a leer detenidamente cada párrafo. En esta etapa el objetivo será comprender lo que el autor quiere decirte, separando la información relevante de la informaciónn poco relevante.

Si la o el estudiante que trata de aprender de un texto no sabe o no es capaz de separar lo esencial de lo no esencial, difícilmente puede comprender el significado del texto; en estos casos se suelen almacenar o grabar memorísticamente los datos para luego reproducirlos mecánicamente.

Lo que tienes que hacer es subrayar la idea principal de cada capítulo o párrafo, incluyendo todo lo que te parezca interesante. Puedes utilizar un marcatextos (existen diversos colores llamativos) o un lapicero de color (la psicologíaíía industrial dice que el rojo es el color que más impresiona a la retina).

Utiliza diversos símbolos y utiliza el diccionario para buscar el significado de las palabras que desconozcas.

Aprovecha esta lectura para identificar posibles preguntas de examen, subráyalas y márcalas (por ejemplo, con una E). Es fácil formular preguntas de examen si conviertes los títulos y subtítulos en interrogantes tales como: ¿qué...?, ¿quién...?, ¿dónde...?, ¿cuándo...?, ¿por qué...?, ¿cómo...? Esto es exactamente lo mismo que hacen tus maestros o maestras al preparar una evaluación.

El subrayado es indispensable en todo proceso de estudio y su uso eficiente requiere cierta capacitación. Cuando algunos las o los estudiantes empiezan a hacer prácticas de subrayado, se reflejan dos defectos: subrayan poco o subrayan mucho. Lo más recomendable es practicar, y en forma progresiva se superarán ambos defectos.

## Resumen

Utilizando el material subrayado, redacta con tus propias palabras cada tema. Es muy importante que no intentes realizar este paso antes de haber leído, comprendido y subrayado las ideas principales del texto.

Al escribirlo con tus propias palabras estarás fomentando un aprendizaje real y significativo. Evita al máxima la memorización mecánica que gran parte del sector estudiantil utilizan. Complementa el resumen con los apuntes que tomes durante las clases.

Tus resúmenes serán el único material que tendrás que repasar cuando te prepares para los exámenes. Si aprendes a realizarlos correctamente, te ahorrarás muchísimo tiempo y esfuerzo.

## Formulación de posibles preguntas de examen

El primer paso de esta técnica lo debes realizar durante el subrayado. Se trata de que aproveches la lectura del tema para identificar posibles preguntas de examen, subrayándolas con un color diferente o marcándolas con un símbolo especial.

El segundo paso lo efectuarás después de terminar tu resumen. Es entonces cuando deberás escribir cada posible pregunta de examen, con su correspondiente respuesta.

Es fácil formular preguntas de examen si conviertes los títulos y subtítulos en interrogantes tales como: ¿qué...?, ¿quién...?, ¿dónde...?, ¿cuándo...?, ¿por qué...?, ¿cómo...? Esto es exactamente lo mismo que hacen tus maestros al preparar una prueba.

Mediante la formulación de preguntas de examen podrás utilizar una estrategia final que consistirá en la auto aplicación de un examen de práctica al final de tu sesión de estudio. Este ejercicio aumentará dramáticamente tu capacidad retentiva y confianza en el día del examen. Esto no tiene nada de extraño pues, para entonces, seguramente ya habrás estudiado todas las preguntas que aparecerán en él.

## Esquemas

Un esquema es la expresión gráfica del subrayado. Contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

Su realización es importante porque te permite obtener una idea general del tema (de un sólo vistazo), profundizar en los contenidos básicos y analizarlos para fijarlos mejor en tu memoria.

### ¿Cómo elaborar un esquema?

- Mediante una lectura comprensiva, realiza el [subrayado](#), jerarquizando los conceptos, es decir, estableciendo cuáles son las ideas principales y las ideas secundarias.
- Utiliza palabras claves o frases muy cortas, sin ningún tipo de detalle y en forma breve (trata de utilizar tus propias palabras).
- El encabezado del esquema deberá expresar claramente la idea principal, de modo que al ir descendiendo se vaya enriqueciendo dicha idea.
- Por último, elige el tipo de esquema que vas a utilizar. Hay gran variedad de modelos que dependerán de tu creatividad, interés o de la exigencia de la materia a estudiar.

### ACCIONES



Ilustración 6. Método Reforzado

1. De manera individual elige un texto que tengas de alguna materia, realiza una lectura rápida buscando las palabras claves o más importantes. Sin pensarlo ya estas

2. Elabora un resumen y formula preguntas con las palabras subrayadas o palabras claves.

“...Sin pensarlo ya estas utilizando el método reforzado de estudio, puedes combinar los pasos como mejor te funcione”

## ACTIVIDAD 18

**TEMA:** Actividad de reflexión, evaluación general del grupo en base a su desempeño académico

**PROPÓSITO:** Analizar los resultados académicos obtenidos en el semestre a través de la evaluación de las metas alcanzadas, con la finalidad de determinar su alcance.

### ACCIONES

1. Realizar una sesión grupal, entorno a los resultados académicos obtenidos por los tutorados en el transcurso del semestre.
2. Evaluar el alcance de las metas académicas propuestas al inicio del semestre.
3. Informar a las y los alumnos sobre los procesos académicos a seguir en base a sus resultados obtenidos como exámenes de suficiencia académica, regularizador o de calidad, de título de suficiencia y en su caso de segunda cursada.
4. Como producto de la sesión de tutoría se deberá obtener una **Tabla de resultados académicos del semestre**.

Tabla de resultados académicos del semestre		
<b>ACTIVIDAD 18:</b> Actividad de reflexión, evaluación general del grupo en base a su desempeño académico.		<b>FECHA:</b>
<b>TUTOR:</b>	<b>GRUPO:</b>	<b>SEMESTRE:</b>
<b>Alumnos(as)</b>		<b>Número de alumnos(as)</b>
Sin adeudos		
Con 1 materia reprobada		
Con 2 materias reprobadas		
Con 3 materias reprobadas		
Con 4 materias reprobadas		
Con 5 materias reprobadas		
Con 6 materias reprobadas		
Con 7 o más materias reprobadas		
<b>Observaciones</b>		

## ACTIVIDAD 19

**TEMA:** Actividad de cierre

**PROPÓSITO:** Evaluar la tutoría a través de las impresiones de las y los alumnos tutorados para realizar los cambios de mejora necesarios en beneficio de los estudiantes.

1. El tutor o tutora aplicará un cuestionario a sus tutorados, el cual tiene como finalidad rescatar los puntos positivos de la tutoría durante el semestre y detectar los puntos negativos con la finalidad de modificarlos o perfeccionarlos.
2. Las y los alumnos darán sugerencias que puedan mejorar las sesiones de la tutoría, con la finalidad de que se realice un acompañamiento adecuado.
3. Detectar las fortalezas y debilidades de la tutoría del semestre para tomar las medidas pertinentes.



## TERCER AÑO (EGRESO)

### QUINTO SEMESTRE

#### EFICIENCIA TERMINAL

**Propósito:** Que el alumnado concluya sus estudios en el tiempo programado, que obtenga un título y se prepare para su futura inserción e inmersión a la vida laboral a través de la claridad de su plan de vida.

#### ACTIVIDAD 1

**TEMA:** Fortalecer vínculos como grupo

**PROPÓSITO:** Que todos las y los integrantes del grupo mencionen su nombre con la finalidad de que se reconozcan para lograr una mejor convivencia y comunicación entre ellos, y de esa manera establecer un vínculo de confianza y compañerismo.

#### ACCIONES:

1. Solicitar a cada estudiante, se presente ante el grupo proporcionando su nombre completo, pasatiempo favorito, o alguna otra pregunta que el grupo quiera hacer.
2. Después de haberse presentado, realizar una dinámica que ayude a que memoricen los nombres de sus compañeros, y consiste en pedir que registren cada uno de los alumnos su nombre en una tarjetita personalizadora, posteriormente el tutor debe recogerlas ponerlas en diferente orden, elegir al azar algún integrante del grupo, darle las tarjetas y debe ir entregando una por una según crea es el nombre correcto (hacer esto con varios alumnos) al terminar se elegirá un ganador dependiendo sus aciertos
3. Al finalizar, el tutor o tutora debe explicar al alumnado la importancia de fortalecer los vínculos de amistad y compañerismo, ya que están llegando al final de su carrera y todos tomaran diferentes rumbos

#### ACTIVIDAD 2

**TEMA:** Información de opciones de titulación

**PROPÓSITO:** Conocer las diferentes opciones en las que puede titularse el alumnado con la finalidad de hacer conciencia de la importancia de titularse y aumentar la eficiencia terminal

#### ACCIONES:

1. Solicitar al alumnado que consigan el reglamento de titulación profesional de la UAEM
2. Identificar las opciones de titulación de su unidad académica
3. En equipos esquematizar los procesos de opciones de titulación de su unidad académica
4. Exponer los esquemas de las diferentes opciones de titulación
5. Aclarar dudas respecto a las opciones de titulación
6. Publicar las opciones de titulación



### ACTIVIDAD 3

**TEMA:** Diagnóstico académico del grupo

**PROPÓSITO:** Identificar a las y los alumnos que tienen problemas de reprobación para determinar las estrategias a implementar para mejorar su situación académica.

**ACCIONES:**

1. Entregar a cada tutor o tutora un listado de calificaciones del semestre anterior de sus tutorados
2. Realizar un diagnóstico académico en el que se detecte la cantidad de alumnos y alumnas regulares, irregulares y en situación de deserción por reprobación
3. Con base al análisis de las calificaciones, determinar que alumnos y alumnas requieren una atención personalizada, preventiva o remedial
4. El tutor analiza e identifica con el alumnado las opciones de acreditación más pertinentes para cada caso (Solicitar apoyo al Departamento de Orientación Educativa)
5. Detectar a los alumnos y alumnas que requieren asesoría individual, grupal y de quienes se citarán sus padres o madres de familia.
6. Canalizar a todos aquellos que adeuden una asignatura con el personal docente correspondiente y estar pendiente de su cumplimiento.
7. Estar pendiente que los alumnos y alumnas reprobados presenten sus exámenes extraordinarios y a título de suficiencia.

### ACTIVIDAD 4

**TEMA:** Reflexiones

**PROPÓSITO:** Identificar los logros y fracasos académicos con la finalidad de fortalecer sus debilidades y mejorar su rendimiento académico

**ACCIONES:**

1. Solicitar al alumnado que elabore una autobiografía que contenga sus logros y fracasos académicos.
2. Pedir a algunos alumnos y alumnas que lean su autobiografía en voz alta y que posteriormente comente si le gustaría concluir su bachillerato y argumente él porque
3. Solicitar al alumnado que completen las siguientes frases:
  - a. Mi meta académica es
  - b. Yo imagino mi futuro
  - c. Creo que mi vocación es
  - d. Los pasos para llegar a mi meta son
  - e. Por lo tanto, yo me comprometo a
4. Solicitar a cada estudiante que describa que acciones concretas (asistir a clases, cumplir con todas las tareas, etc.) realizará para llegar a su meta
5. El tutor o tutora deberá dar seguimiento a las acciones que se comprometió el o la estudiante para lograr su meta.

## PROYECTO DE VIDA

### ACTIVIDAD 5

**TEMA:** Toma de decisiones

**PROPÓSITO:** Reflexionar sobre las diversas acciones que el estudiante realiza con la finalidad de determinar y tomar las mejores decisiones que contribuyan a lograr las metas.

Reflexión

Soy Lety. Desde chica quería ser ingeniera y es la carrera que ahora estudio. En la preparatoria no entraba mucho a la clase de matemáticas pues mis compañeros y compañeras no lo hacían y prefería estar con ellos. Ahora sufro mucho intentando ponerme al corriente. Me arrepiento de no haber estudiado cuando tuve la oportunidad, me hubiera ahorrado muchos dolores de cabeza.

Reflexionar sobre nuestros intereses nos ayuda a tomar decisiones, que nos conducen a nuestras metas. De ahí la importancia de hacerlos explícitos.

Trabaja de manera individual.

Autoconocimiento realizar tu “Mapa de identidad”.

### ACCIONES:

1. Haz el esfuerzo de imaginarte cómo te gustaría que fuera tu vida en diez años y complementar así tu “Mapa de identidad futuro”.
2. Escribe tu nombre en el centro y puedes seguir las siguientes preguntas para incluir elementos en tu mapa: ¿dónde te gustaría vivir?, ¿con quién o quiénes?, ¿qué te ves haciendo o trabajando?, ¿cómo te imaginas a tus amigos(as) y tus relaciones con los demás?, ¿cuáles te gustaría que fueran tus virtudes y fortalezas?, ¿cómo te gustaría sentirte?, ¿cómo te gustaría que te vieran los demás? Escribe tu mapa en presente, como si lo estuvieras viviendo en este momento.



3. Reúnete en un equipo de cuatro ó cinco compañeros(as) y, si te sientes cómodo, comparte alguna de las respuestas del ejercicio anterior sobre tus metas a largo plazo. Reflexionen sobre la siguiente pregunta:
4. ¿Qué relación encuentran entre su mapa de identidad futuro y la toma responsable de decisiones?

## ACTIVIDAD 6

**TEMA:** Representaciones

**PROPÓSITO:** Conocer las actitudes, aptitudes y competencias del alumnado en el presente ciclo escolar para resaltar la importancia de la elección de carrera

**ACCIONES:**

1. El tutor o tutora formará tres equipos
2. El equipo A le tocará representar la actitud que tomaran en el presente ciclo escolar con la finalidad de egresar en el año en curso
3. El equipo B le corresponde representar la(s) aptitudes que deben tener para elegir una carrera
4. El equipo C representará la capacidad de competencia que debe tener para egresar, así como la elección de carrera
5. Los equipos harán las representaciones ante el grupo
6. En conjunto con el tutor o tutora sacarán conclusiones respecto a la importancia de la elección de carrera, así como de las capacidades, competencias, actitudes y aptitudes para tomar la decisión de la carrera a estudiar

## ACTIVIDAD 7

**TEMA:** Mil y una maneras

**PROPÓSITO:** Identificar las metas del alumnado para egresar de la institución con la finalidad de establecer los compromisos y responsabilidades que deberán adquirir para lograrlas.

**ACCIONES:**

1. Solicitar al alumnado que despejen el salón
2. El tutor o tutora coloca en la pared un cartel que diga "Mi Meta"
3. Cada estudiante deberá establecer una meta enfocada a egresar de la institución
4. Para ello, deberá dirigirse al cartel, en el transcurso se encontrará con varios obstáculos, que puede cruzar como él lo decida. No se vale repetir movimientos ni copiar el de sus compañeros(as).

- Al finalizar la actividad, el tutor o tutora cuestionará sobre cuáles son los compromisos y responsabilidades que cada quien tiene para egresar y en su caso acreditar las materias que debe

## ACTIVIDAD 8

**TEMA:** Proyecto de vida

Los proyectos de vida nos ayudan a encontrar el sentido a nuestra vida, es una tarea en la que intervienen padres y madres, personal docente y el departamento de orientación educativa. Se trata de un proceso de crecimiento que permite encontrarse consigo mismo.

**PROPÓSITO:** Reconocer la importancia que tiene la elección de una carrera en la elaboración de un proyecto de vida propio, tomando en cuenta los aspectos personales y contextuales que en ello intervienen.

### ACCIONES:

Marca con una **X** la opción que consideres y explica por qué la marcaste en las líneas.

- ¿Elegir una carrera está incluido en tu proyecto acerca del sentido de la vida?  
SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ¿Qué lugar ocupa la elección de una carrera en los aspectos más importantes de tu proyecto de vida?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Cuando hayas terminado reflexiona acerca del lugar que ocupa el tener una profesión dentro de tus aspiraciones futuras, comenta tu trabajo con tus compañeros(as) y tu tutor o tutora.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Escribe en las siguientes líneas qué entiendes por **vocación**.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 9

**TEMA:** Conociendo mi capacidad laboral actual

**PROPÓSITO:** Que el alumno identifique y reconozca las diferentes habilidades que ha adquirido hasta el momento actual, y reconozca en que situaciones puede poner en práctica lo aprendido con la finalidad de lograr seguridad y confianza en el alumno al momento de aplicar sus conocimientos.

**ACCIONES:**

1. El alumnado debe realizar una lista donde puntualice lo que es capaz de realizar con los conocimientos adquiridos hasta el momento actual, en cuanto a su carrera de técnico en informática
2. El alumnado debe plantear por escrito un problema de una situación real y su solución, donde requiera aplicar sus conocimientos adquiridos durante su carrera
3. Pedir al alumno que analice las ventajas que le representa tener estas habilidades.
4. Para finalizar la actividad se les pide que compartan en voz alta las habilidades que han logrado desarrollar hasta la fecha

## ACTIVIDAD 10

**TEMA:** Recta final evitar baja definitiva

**PROPÓSITO:** Que el alumno identifique y reconozca las diferentes situaciones que pueden poner en riesgo el concluir con su carrera como técnico en informática.

**ACCIONES:**

1. El tutor deberá hacer un breve recordatorio de las oportunidades que tiene para aprobar una materia en caso de reprobala.
2. El tutor deberá exponer situaciones reales que se han dado con alumnos que no lograron concluir sus estudios estando en el último semestre de la carrera y por lo cual podrían causar baja definitiva.
3. Para finalizar que el alumnado comente que es lo que podría hacer si está en una situación de riesgo de no concluir con sus estudios de Técnico en Informática

## ACTIVIDAD 11

**TEMA:** Un viaje al Futuro

**PROPÓSITO:** Reflexionar sobre la relación que existe entre tus deseos personales y su realización, a partir del reconocimiento de tus motivaciones, expectativas, intereses y capacidades.

### ACCIONES:

1. Escribe en las líneas lo que te gustaría estar haciendo en el futuro, tanto en tu vida personal como en tu vida académica. Pregunta a tu tutor o tutora cuánto tiempo tienes para hacer esta actividad.

Mi vida personal en el futuro.	Mi vida académica en el futuro.

2. Ahora que has especificado las actividades que te gustaría realizar, tanto en lo personal como en lo académico, elige las tres que resulten más importantes para ti y describe para cada una de ellas las acciones que deberás llevar a cabo para lograrlas.

	Mi vida personal.	Acciones	Mi vida académica	Acciones
1				
2				
3				

3. ¿Qué dificultades u obstáculos percibes para poder conseguir lo que deseas?

---



---



---

4. ¿De qué manera los solucionarías?

---



---



---

## ACTIVIDAD 12

**TEMA:** Mis metas personales y profesionales

**PROPÓSITO:** Establecer metas a corto, mediano y largo plazo que te permitan tomar decisiones.

**ACCIONES:**

- a) Una meta a corto plazo significa, por ejemplo: cumplir con las tareas, pasar las materias el próximo bimestre, mejorar tu promedio en alguna materia.
- b) Una meta a mediano plazo representa un tiempo más largo, por ejemplo: aprobar todas las materias, terminar nivel medio superior, continuar estudiando, elegir una carrera.
- c) Una meta a largo plazo sería: concluir tus estudios, titularte, encontrar empleo, formar una familia.

1. Establece tus metas personales y profesionales, recuerda que la meta es el lugar de llegada.

	Metas a corto plazo.	Metas a mediano plazo.	Metas a largo plazo.
Personales			
Profesionales			

2. Ahora organiza las acciones que debes realizar para conseguir tus metas y escríbelas en cada uno de los cuadros que aparecen a continuación, según el tipo de metas (corto, mediano y largo plazo); esto te permitirá tomar las decisiones más adecuadas para lograrlas en los tiempos que te has fijado.

	Acciones a corto plazo	Acciones a mediano plazo	Acciones a largo plazo.
Personales			



Profesionales			
---------------	--	--	--

Las actividades que has realizado hasta el momento te han servido para identificar el papel tan importante que tiene elegir una profesión en la vida de las personas y que ello da sentido a la vida; por eso resulta importante saber qué aspectos de nuestra persona facilitarán el cumplimiento de nuestros deseos y qué aspectos fuera de ella se requieren para lograrlo.

3. Ahora contesta las siguientes preguntas y piensa sobre las influencias que inciden en la elección:

a).- ¿Cuento con el apoyo económico para seguir estudiando?

---

b).- ¿En dónde he obtenido la información que tengo de las carreras?

---

c).- ¿Qué se necesita para ser un buen profesionista?

---

d).- ¿Qué se requiere para cursar una carrera?

---

Tanto la identidad ocupacional como el proyecto de vida se inscriben en tres ámbitos:

A).- El de la integridad física.

B).- El de la integración de la personalidad.

C).- El de la integración social.

La construcción de los proyectos de vida forma parte de un proceso de maduración afectiva e intelectual que significa aprender a crecer. Resulta importante que tengas presente que hacer un proyecto de vida es un proceso que implica al menos los siguientes elementos:

1).- El reconocimiento de la realidad.

2).- El planteamiento de metas.

3).- El compromiso personal y social.

4).- La ejecución de acciones que conduzcan hacia su realización.

### ACTIVIDAD 13

**TEMA:** “Mi proyecto de vida”

**PROPÓSITO:** Establecer metas que conlleven a la elaboración de un proyecto de vida, mismo que puede ser modificado con base a las contingencias que se presenten.

## ACCIONES:

1. Elabora tu proyecto a realizar durante los próximos años y recuerda que los proyectos que elaboras a lo largo de toda la vida pueden ser corregidos con el fin de mejorar o eliminar aquellos aspectos que no han logrado proporcionarnos la satisfacción que deseamos.

Aspectos de mi vida futura.	Actividades que voy a realizar
a) Cuando cumpla mi mayoría de edad, (18 a 21 años) tengo pensado hacer las siguientes actividades.	
b) Durante el período de mi juventud, (21 a 30 años) planeo realizar las siguientes actividades.	
c) Cuando llegue a la madurez (30 a 45 años), espero que mi vida tenga las siguientes características:	
d) Cuando llegue a viejo (después de los 50 años), espero haber logrado lo siguiente.	

## AUTOEVALUACIÓN:

2. ¿Qué importancia tiene para ti en este momento, hacer un proyecto de vida?

---



---



---

3. ¿De qué manera influye la elección de una carrera en los proyectos de vida?

---



---



---

## SEXTO SEMESTRE

### CONTINUACIÓN DE ESTUDIOS

#### ACTIVIDAD 14

**TEMA:** Alternativas del eje de formación (Carrera de Licenciatura)

**PROPÓSITO:** Mostrar las competencias requeridas que le permitan ejercitar de forma sistemática el desarrollo de pensamiento para el examen de admisión de nivel licenciatura

#### ACCIONES:

- Realizar un test (marcar tiempo de 10 segundos para cada respuesta)
  - Termina la frase: me gustaría que mi trabajo sirviese para...
    - A) mejorar la vida de las personas.....30
    - B) construir un mundo mejor.....40
    - C) ayudar a las demás personas.....20
    - D) unir a las demás personas.....10
  - ¿Prefieres trabajar solo o en equipo?
    - A) Solo.....10
    - B) En equipo.....40
  - ¿Cuál de estas crees que es tu mejor cualidad?
    - A) Mi lógica.....40
    - B) Mi juicio.....10
    - C) Mi empatía.....20
    - D) Mi creatividad.....30
  - ¿Cuál de estas crees que es tu peor cualidad?
    - A) Mi lógica.....20
    - B) Mi juicio.....40
    - C) Mi empatía.....30
    - D) Mi creatividad.....10
  - ¿Qué asignatura te gusta más?
    - A) Química.....30
    - B) Matemáticas.....40
    - C) Lenguas.....10
    - D) Educación física.....20
  - Termina la frase: Me considero una persona...

- A) Social.....10
- B) Ambiciosa.....40
- C) Activa.....20
- D) Creativa.....30
  
- Si tienes un problema y no sabes cómo resolver, ¿Qué haces?
  - A) Busco un tutorial.....20
  - B) Pruebo hasta conseguirlo.....10
  - C) Pido ayuda a otras personas.....30
  - D) Busco a alguien que sepa resolverlo.....40
  
- Si tuvieras que escoger una de estas aficiones ¿Cuál escogerías?
  - A) Cocinar.....20
  - B) Escribir.....10
  - C) Dibujar.....40
  - D) Deportes.....30
  
- Termina la frase: Prefiero trabajar con mí...
  - A) Cuerpo.....10
  - B) Mente.....40

2. Suma tus puntos ahora para reconocer tu resultado.

100-160 puntos LETRAS. Tu carrera está en el ámbito de las letras algunas de estas carreras son: Idiomas, comunicación, publicidad, Educación, Historia o periodismo.

170-220 puntos ARTES. Tu carrera ideal está en el ámbito de las artes. Algunas de estas carreras son: Diseño, Animación, Moda, Bellas Artes, Teatro o cine.

230-340 puntos CIENCIAS. Tu carrera ideal está relacionada con las ciencias. Algunas de estas carreras son: Biología, Matemáticas, Física, Astronomía o Estadística.

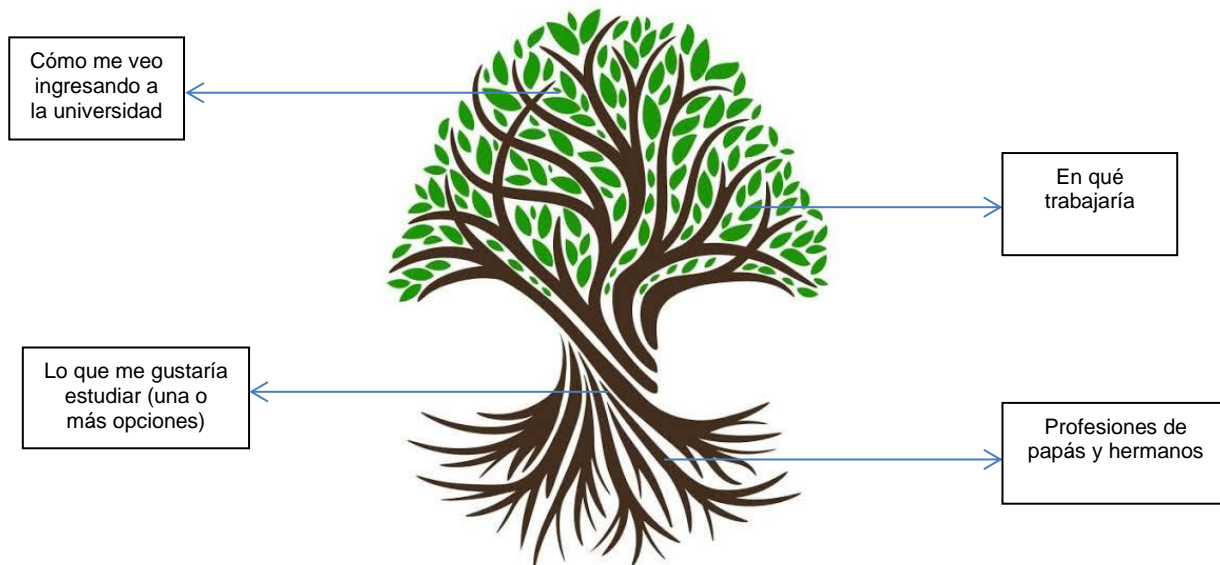
## ACTIVIDAD 15

**TEMA:** Información sobre estudios de licenciatura

**PROPÓSITO:** Identificar las dudas de los alumnos por determinadas carreras con la finalidad de determinar si es la carrera que se desea estudiar.

### ACCIONES:

1. El tutor reparte una copia del “Árbol de mi vida”



2. Una vez contestado el Árbol, el alumnado deberá poner en la parte de atrás de la hoja cuáles son sus dudas sobre la carrera que quiere estudiar
3. El tutor tutora solicita la participación del grupo para exponer su árbol y sus dudas
4. Quienes tengan respuesta a la/las pregunta/s podrá contestarle
5. El tutor o tutora debe aclarar las dudas del grupo

## ACTIVIDAD 16

**TEMA:** Pros y Contras.

**PROPÓSITO:** El alumnado reflexionará cuales son las ventajas y desventajas de estudiar algunas carreras profesionales.

### ACCIONES:

1. Por medio de una matriz para la toma de decisiones, una lista de pros y contras, un análisis FODA o algún otro instrumento que sea del agrado, el alumnado plasmará cuales son las ventajas y desventajas de estudiar algunas carreras.
2. Detectar si algunos de sus intereses tendrán más obstáculos de lo que ellos esperaban
3. Determinar si empiezan a trabajar en una nueva elección o en cómo superar esos obstáculos.

#### Fortalezas (interno)

Investiga todos los beneficios que te traerá estudiar dicha carrera: la demanda, las escuelas que la imparten y el costo-beneficio que tendrá para ti. Por ejemplo, si ya tienes identificada la carrera, ahora busca de qué trata, puedes descargar los temarios de las universidades, navega en internet para encontrar más cosas. Consulta videos de personas exitosas que estudiaron esa carrera. De esta manera podrás motivarte más y decidir.

#### Oportunidades (externo)

¿Tu carrera te dará todo lo que tienes planeado? Hoy en día son más las personas que tienen una licenciatura o ingeniería; por ello, es de suma importancia que analices todas las posibles oportunidades laborales (empleabilidad) que te puede ofrecer y que se acople a tus objetivos personales.

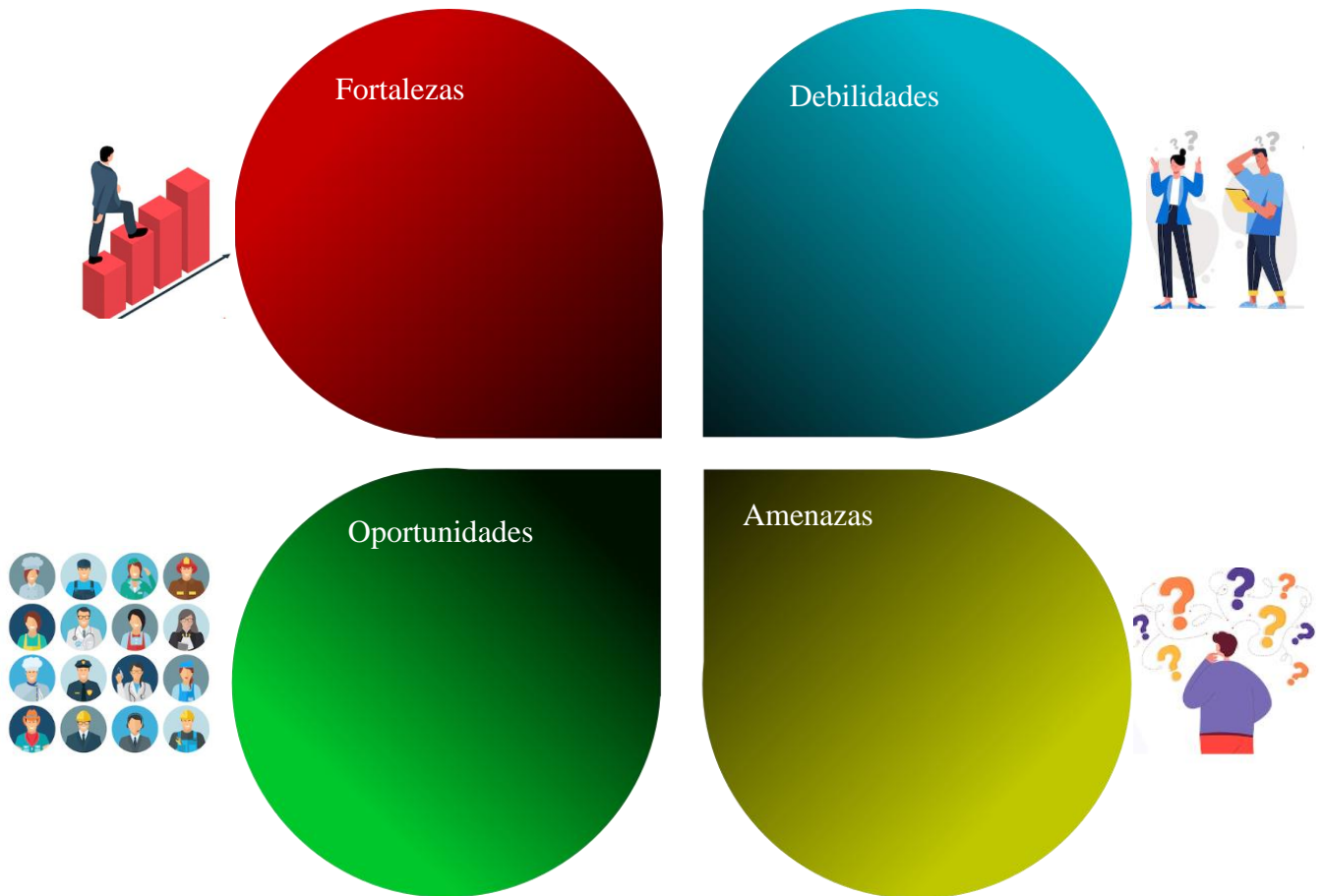
#### Debilidades (interno)

¿Las universidades que imparten esa carrera están en otras ciudades?, ¿necesitas estudiar en línea y no tienen esa carrera? Además de esas preguntas que debes considerar al momento de tu elección, es importante que hagas una autoevaluación de tu personalidad. Puede que seas una persona introvertida y quieras elegir una carrera extrovertida. Las personas que no se conocen o no identifican sus características personales son los que cambian constantemente de carrera. Conócete y conoce tu puntos fuerte y débiles.

#### Amenazas (externos)

La principal amenaza podría ser que elijas una carrera muy popular y al momento de buscar trabajo te sea difícil encontrarlo, por el exceso de personas que tienen estos estudios, que incluso hasta podrían estar más preparados. También la parte económica: investiga cuánto están ganando como mínimo y cuánto podría ser el máximo.





## ACTIVIDAD 17

**TEMA:** Conociendo a profesionistas

**PROPÓSITO:** Conocer a un profesionista que ejerza la profesión que me interesa.

### ACCIONES:

1. A través de una lluvia de ideas se determinan las carreras de mayor interés en el grupo
2. El tutor o tutora explicará al alumnado como realizar una entrevista
3. En equipos o de manera individual elaborarán una serie de preguntas que el tutor o tutora revisará para aplicarla de manera posterior a profesionistas
4. Invitar a profesionistas para que les platique sobre su carrera, sus experiencias profesionales y aclarar inquietudes.



## INMERSIÓN A LA VIDA LABORAL

### ACTIVIDAD 18

**TEMA:** Competencias laborales (hábitos, ética, cultura laboral)

**PROPÓSITO:** Conocer las competencias laborales de diferentes empresas con la finalidad de tenerlas presente cuando se tenga la necesidad de búsqueda de empleo para aplicarlas.

### ACCIONES

1. Investigar las competencias laborales solicitadas por diferentes empresas
2. Exponer las diferentes competencias laborales detectadas donde se resalten los hábitos, ética y cultura laboral,
3. Implementar un curso-taller dentro de la Unidad Académica para el desarrollo de Cultura y Habilidades Laborales, donde se adquieran las principales competencias demandadas por la mayoría de las empresas.

## EMPLEABILIDAD

### ACTIVIDAD 19

**TEMA:** Estrategias de búsqueda de empleo

**PROPÓSITO:** Que la comunidad estudiantil próxima a egresar, tenga las referencias de como buscar el empleo deseado, a través de conocer experiencias de ex alumnos y exalumnas que se encuentran en el campo laboral actualmente.

### ACCIONES:

1. Formar equipos de 5 integrantes y repartir las encuestas realizadas a los exalumnos y exalumnas egresados hace uno, tres y cinco años
2. Analizar las encuestas y determinar el entorno laboral y carrera profesional de estudio de los egresados.
3. Identificar las formas en que consiguieron trabajo
4. Invitar a alumnos y alumnas egresados para que les impartan pláticas sobre su experiencia laboral y profesional
5. Hacer un foro de encuentro de egresados para realizar una convivencia con la comunidad estudiantil próxima a egresar, para compartir experiencias y les permita a los futuros egresados conocer opciones para la inserción al ámbito laboral.

## ACTIVIDAD 20

**TEMA:** Currículum Vitae

**PROPÓSITO:** Que cada estudiante aprenda a elaborar un currículum vitae, por si tiene la necesidad de conseguir un empleo.

### ACCIONES:

1. Que el alumnado investigue la estructura de un currículum Vitae de acuerdo a los requerimientos de diferentes instituciones
2. En equipos dar a conocer la estructura de un currículum vitae
3. Con apoyo de su tutor o tutora, el alumnado elabora un currículum Vitae

## ACTIVIDAD 21

**TEMA:** Entrevista de trabajo.

**PROPÓSITO:** Que el alumnado conozca los elementos de una entrevista de trabajo con la finalidad de estar preparado en caso de tener necesidad de búsqueda de empleo

### ACCIONES:

1. Realizar un Foro con Ex-alumnos(as) que se encuentran activos en el ámbito laboral y alumnado de sexto semestre.
2. Compartir experiencias sobre las entrevistas de trabajo que realizaron para que cada estudiante próximo a egresar tenga ideas claras de como acudir a una entrevista laboral.
3. De manera presencial realizar una entrevista de trabajo entre pares.
4. Realizar con el tutor o tutora vía Skype un ejercicio de entrevista de trabajo.
5. Hacer un análisis de las entrevistas realizadas.

## ACTIVIDAD 22

**TEMA:** Autoempleo y emprendimiento.

**PROPÓSITO:** Capacitar al alumnado respecto a cómo emprender un negocio por si tiene en algún momento la necesidad de hacerlo.

### ACCIONES:

1. Llevar a cabo una conferencia relacionada con autoempleo y emprendimiento laboral
2. Investigar las dependencias gubernamentales (desarrollo económico, desarrollo agropecuario, entre otras) que proporcionan apoyos a fondo perdido para emprender negocios propios.
3. Hacer un estudio de mercado respecto al impacto que tendría el negocio que se tiene en mente

4. Solicitar asesoría financiera de cómo administrar un negocio

## ACTIVIDAD 23

**TEMA:** Conociendo mi capacidad laboral actual

**PROPÓSITO:** Que el alumnado se identifique y reconozca las diferentes habilidades que ha adquirido hasta el momento actual, y reconozca en que situaciones puede poner en práctica lo aprendido con la finalidad de lograr seguridad y confianza en el alumno al momento de aplicar sus conocimientos.

**ACCIONES:**

5. El alumnado debe realizar una lista donde puntualice lo que es capaz de realizar con los conocimientos adquiridos hasta el momento actual, en cuanto a su carrera de técnico en informática
6. El alumnado debe plantear por escrito un problema de una situación real y su solución, donde requiera aplicar sus conocimientos adquiridos durante su carrera
7. Pedir al alumno que analice las ventajas que le representa tener estas habilidades.
8. Para finalizar la actividad se les pide que compartan en voz alta las habilidades que han logrado desarrollar hasta la fecha

## ACTIVIDAD 24

**TEMA:** Cerrando ciclos.

**PROPÓSITO:** Despejar dudas y comentarios finales.

**ACCIONES:**

1. Llevar a cabo una sesión final donde se expondrán los comentarios a manera de retroalimentación con el grupo y el tutor o tutora.
2. Despejar dudas finales acerca de las profesiones que se han estado investigando.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

ESCUELA PREPARATORIA NÚMERO SEIS, TLALTIZÁPÁN

Plan de Acción Tutorial



## SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación de las actividades de la acción tutorial dentro de la Institución, y determinar el grado de satisfacción del Plan de Acción Tutorial, se debe considerar la información proporcionada por el alumnado, acerca de la atención recibida del personal de tutoría, a través de un cuestionario, aplicado por el Departamento de Orientación Educativa de la UAEM. Así como también la información de los Tutores y tutoras y el Departamento de Orientación Educativa, acerca del cumplimiento de los objetivos y de las acciones que se emprendieron para cubrir las necesidades y problemáticas del estudiantados a través de la entrega de su informe final.

Con base en esta información, se elaborará un reporte para mejorar el diseño, aplicación y resultado de Plan de Acción Tutorial, esto permitirá hacer los ajustes y modificaciones, con el fin de mejorarlo y que sirva de punto de partida para darle una continuidad y en función de esto, servirá para reprogramar el Plan de Acción Tutorial.

La evaluación será realizada por el Comité de acción Tutorial, al término de cada semestre.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS

ESCUELA PREPARATORIA NÚMERO SEIS, TLALTIZÁPÁN  
Plan de Acción Tutorial



## APROBACIÓN DEL PLAN

### PRESENTAN:

L.I. DEISSY MORALES QUINTERO  
L.I. MARIANA ARELLANO HERNÁNDEZ  
ING. GUSTAVO MORALES CHAVEZ  
LIC. ROBERTO FIGUEROA OCAMPO  
PROFRA. LUCIA SELENE REYES GARCÍA  
LIC. VIOLET SANDOVAL BASTIDA  
LIC. GLORIA ARIAS GUDIÑO  
ING. ROSA LETICIA VEGA MARTÍNEZ  
L.I. ALMA MIRIAM BARRERA RAMIREZ  
L.P. ELIZABETH GALINDO ORTEGA  
LIC. VÍCTOR RAFAEL ZAMBRANO DOMÍNGUEZ  
L.I. LETICIA ROJAS AYALA  
M.T.I. JOSE FERNANDO CORTEZ CORRALES  
PSIC. JUANA SALAZAR ZENIL  
PSIC. GUADALUPE PERALTA TORRES

**M.T.I. JOSÉ FERNANDO CORTEZ CORRALES**  
**DIRECTOR**

