



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE  
MORELOS

Escuela Preparatoria Número Tres, Cuautla



*PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL*  
*SEMESTRE PAR*  
*2016*

Enero de 2016

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pag.</b>
<b>I. PRESENTACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>II. DIAGNÓSTICO</b>	<b>4</b>
a) Contexto situacional	<b>5</b>
b) Análisis cuantitativo	<b>6</b>
<b>III. EXPECTATIVAS</b>	<b>7</b>
<b>IV. PLAN OPERATIVO DE TUTORIAS</b>	<b>8</b>
a) Diagnóstico semestre par	<b>9</b>
<b>V. ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIÓN</b>	<b>11</b>
<b>VI. APROBACIÓN DEL PLAN Y PERSONAL PARTICIPANTE</b>	<b>24</b>
<b>VII. ACTIVIDADES SUGERIDAS</b>	<b>25</b>
<b>VIII. ANEXO</b>	<b>36</b>

## **I. PRESENTACIÓN**

El modelo universitario de la UAEM se centra en el desarrollo integral del sujeto en formación y considera que los jóvenes, que cursan el bachillerato en alguna de las modalidades que se ofertan, cuentan con rasgos, habilidades, actitudes, procedimientos y dominios temáticos representativos y transferibles. Todos estos atributos, desarrollados de la mejor manera, los capacitan para alcanzar a lo largo de sus tres años de estancia en el nivel medio superior, su egreso.

En la búsqueda de estrategias que permitan apoyar la visión de permanencia y egreso del nivel medio superior, surge la propuesta de la tutoría; reconocida como un proceso de acompañamiento, la cual apoya la formación integral del alumno y se enfoca a la mejora del rendimiento académico, solución de problemas escolares y desarrollo de hábitos de estudio, trabajo, reflexión y convivencia social.

La atención de la tutoría se plantea sea grupal, con atención personalizada al alumno, cuando éste así lo requiera. El responsable de la tutoría se pretende sea un académico competente y formado con ciertas habilidades y características que lo proyectan como idóneo para esta tarea.

Los alumnos para los cuales se desarrolla este Plan de Acción Tutorial, ya han transitado a lo largo de un semestre por el nivel medio superior, esta situación seguramente les ha dejado una cantidad considerable de experiencias tanto de aprendizajes como de reconocimiento y adecuación a la normatividad que regula su estancia en el nivel medio superior.

Por otro lado, el sentir del grupo de tutores, reconoce que la acción tutorial, no debe ser improvisada, por ello la Escuela Preparatoria Número Tres, Cuautla, estructura lo que será su Plan de Acción Tutorial para el semestre par del ciclo escolar 2015-2016.

Con la intención de asegurar una continuidad en el proceso de apoyo a la trayectoria escolar de los alumnos tutorados, se presenta un replanteamiento o ajuste de los propósitos relacionados con la formación integral del estudiante.

Se reconoce que hay nuevas experiencias y un mayor conocimiento de las necesidades que enfrentan nuestros grupos tutorados, de ahí que la propuesta se centre en fortalecer y encaminar el aspecto de las emociones que experimentan nuestros alumnos/as hacia situaciones que modelen de mejor manera su personalidad y con ello el logro del principal propósito en su trayecto por el nivel medio superior; su certificado de egreso.

Existen evidencias de que las emociones bien encaminadas son un buen detonante de la motivación. Y es precisamente la motivación, lo que nuestros estudiantes de nivel medio superior requieren para alcanzar sus metas de aprendizaje y con ello asegurar la correcta trayectoria en su paso por este nivel.

Según Pardo y Alonso Tapia (1990, citado por García, 2008), al hablar de motivación “nos referimos a todos aquellos factores cognitivos y afectivos que influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud, persistencia, reiteración y calidad de una acción”. Otras definiciones son: “el esfuerzo que una persona está dispuesta a hacer para conseguir algo”; o “el conjunto de factores que nos incitan desde dentro a la acción”; el concepto de motivación no es unívoco y varía según el punto de partida teórico.

## **II. DIAGNÓSTICO**

El Plan de Acción Tutorial, semestre par 2015-2016, es un programa de actividades secuenciadas que tienen como fundamento las características o necesidades específicas del grupo o sujeto al que van dirigidas.

Como ya se ha comentado anteriormente, el PAT que se presenta para el segundo semestre de la Escuela Número Tres, Cuautla, pretende mantener presente los conceptos de motivación y autorregulación, los cuales fueron

promovidos por los tutores en sus sesiones de trabajo tanto con los estudiantes como con los padres de familia.

### **a) Contexto situacional**

A través de diferentes dinámicas así como de pláticas, se fomentó en nuestros tutorados la motivación y autorregulación, entendiendo a la autorregulación<sup>1</sup> como el proceso que usamos para activar y mantener nuestros pensamientos, conductas y emociones, para alcanzar nuestras metas. Cuando las metas implican aprendizaje, hablamos de un aprendizaje autorregulado.

Para continuar aprendiendo por cuenta propia en el futuro, las personas deben convertirse en aprendices autorregulados, los cuales tienen una combinación de habilidades de aprendizaje académico y autocontrol que permite que el aprendizaje sea más sencillo y, por lo tanto, que ellos se sientan más motivados; en otras palabras cuentan con la capacidad y la voluntad para aprender. Los aprendices autorregulados transforman sus habilidades mentales, en habilidades académicas (Zimmerman, 2002; citado por Woolfolk, 2006).

Las estrategias para promover la motivación y autorregulación en nuestros estudiantes, se basaron en la implementación de dinámicas, intercambio de experiencias de vida así como de análisis de situaciones de las cuales se pudieran obtener aprendizajes para la mejor toma de decisiones.

En términos generales se considera haber cubierto en un nivel de bueno la labor tutorial, sesiones de orientación, motivación y seguimiento al desempeño académico de nuestros tutorados así como reuniones con los padres de familia, fueron las características básicas de la labor docente.

Se considera haber aprovechado el tiempo establecido de una sesión de 50 minutos a la semana, para transmitir a los estudiantes de la Escuela Número Tres,

---

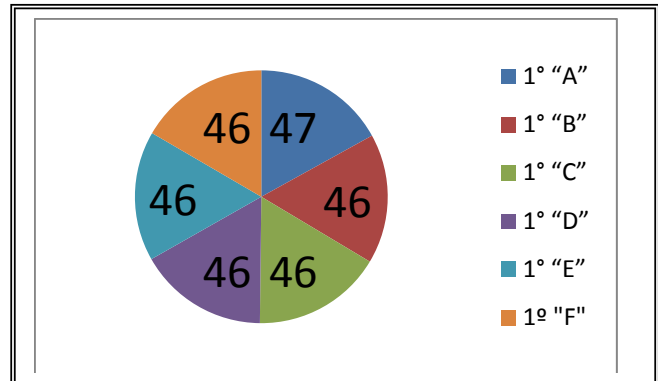
<sup>1</sup> Barry Zimmerman (2002),

Cuautla, el apoyo profesional adicional con el que cuentan a lo largo de su trayecto por esta institución.

## b) Análisis cuantitativo

El semestre non del ciclo escolar 2015-2016, se inicia con un total de 277 estudiantes.

Alumnos inscritos en el primer semestre	
1° "A"	47
1° "B"	46
1° "C"	46
1° "D"	46
1° "E"	46
1° "F"	46
<b>TOTAL</b>	<b>277</b>

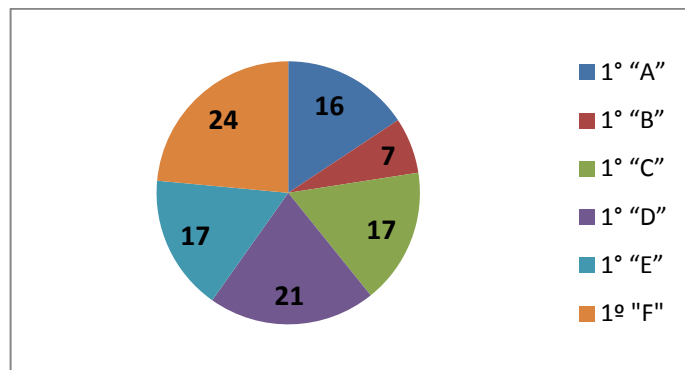


Se reportan 31 bajas del semestre. El índice de abandono escolar se reporta es del 11%; los principales motivos detectados son:

- Bajo desempeño académico, resultado de limitados conocimientos previos y falta de compromiso por parte del estudiante y
- Desinterés del estudiante. El ingreso a la Preparatoria Cuautla fue por iniciativa de los padres más no por deseo de los propios estudiantes.

Se concluye el semestre con un total de 246 estudiantes, lo que arroja un índice de abandono escolar de un 11%.

ALUMNOS QUE REPROBARON AL MENOS UNA MATERIA	
1° "A"	16
1° "B"	7
1° "C"	17
1° "D"	21
1° "E"	17
1° "F"	24
<b>TOTAL</b>	<b>102</b>



Se inicia el semestre par, con un total de 265 estudiantes, de los cuales 18 son por cambio de turno y 1 por concepto de equivalencia.

### III. EXPECTATIVAS

Al verificar los resultados obtenidos, se toma la decisión de continuar fomentando la motivación y autorregulación, reforzándolos con estrategias que trabajen la autoestima a través de fomentar o activar las emociones positivas de nuestros estudiantes. Para el psicólogo **Jean Piaget**, existen conductas emocionales que se encuentran asociadas con los **procesos de construcción de una mente individual inteligente**.

Se pretende que mediante una serie de dinámicas seleccionadas, el proceso afectivo y cognitivo se complementen generando resultados positivos para potenciar los aprendizajes.

Es así que nuestra propuesta conlleva trabajar las EMOCIONES relacionándolas con **el afecto** que a lo largo de un semestre se ha generado entre nuestros estudiantes en la convivencia escolar; **los estados de ánimo positivos** al interactuar a través de actividades lúdicas; **los temperamentos** al buscar equilibrarlos a través de estímulos externos que permitan su autorregulación. También se considera pertinente propiciar **los buenos sentimientos** con lo cual se pretende mejorar los ambientes escolares los cuales han sido trastocados por manifestaciones de violencia e indiferencia.

Se han seleccionado una lista de actividades donde **el afecto, los estados de ánimo, los temperamentos y los buenos sentimientos**, son emociones que se activarán o se pondrán en juego con el objetivo de generar mejores ambientes de aprendizaje.

Como en todo Plan de Acción Tutorial, deben de considerarse las características específicas de los grupos trabajados, por lo cual siempre existirá la opción de que el tutor, con base en su experiencia y en las características propias de su grupo tutorado, pueda ajustar las actividades en función de las necesidades específicas.

#### **IV. PLAN OPERATIVO DE TUTORÍAS O PROGRAMA DE TRABAJO**

Ubicando la característica de orientación sistemática temporal que la tutoría posee a lo largo de la formación académica, personal y profesional de nuestros alumnos, es que a continuación se presentan elementos sustantivos de la propuesta del Programa Operativo de Tutorías para el segundo semestre de los alumnos de la Escuela Número Tres, Cuautla.

El antecedente inmediato al presente Programa Operativo de Tutorías es el documento Propuesta de Programa de Acción Tutorial (PAT, 2015), el cual fue desarrollado con base en las aportaciones de los diferentes tutores que trabajaron frente a los seis grupos de primer semestre de la Preparatoria.

El documento PAT 2015, estuvo conformado por un Esquema de Diagnóstico cuya finalidad fue tener un primer acercamiento a las posibles necesidades de intervención tutorial en los diferentes grupos, con base en dos apartados:

- a) Presentación en diapositivas del concepto de Tutoría y de los elementos que interactúan para dar forma y consistencia a la tarea de los tutores.
- b) Aplicación de un instrumento titulado Encuesta, cuyo propósito fue tener información precisa y concreta de aspectos básicos de la persona y personalidad del tutorado.

Por otro lado, también se presentó la planeación y propuesta de una serie de actividades fundamentadas en la motivación y autorregulación de los procesos educativos con la finalidad de asegurar la mejor trayectoria escolar. Las actividades antes mencionadas, a consideración del tutor, serían puestas en práctica a lo largo de las diferentes sesiones, tomando en cuenta la importancia y pertinencia del desarrollo de las mismas en la búsqueda de los mejores desempeños escolares y personales.



El seguimiento, fue un punto sustantivo del documento denominado PAT 2015, el propósito de éste fue valorar los avances, así como replantear estrategias para cumplir el principal propósito de las tutorías; el apoyo a la trayectoria escolar.

Finalmente, la evaluación tanto del tutor como de los resultados de la acción tutorial, se proyectó en cuestionarios que evaluaban el trabajo del tutor así como del impacto en el accionar de los alumnos respecto a su desempeño escolar.

Toca en este momento presentar el Plan Operativo de Tutorías para el semestre par 2015-2016, se propone que éste documento este formado por los mismos apartados del documento que antecede a éste, PAT 2015. La estructura es: Un esquema de diagnóstico, Planeación y propuesta de actividades para el segundo semestre, seguimiento y valoración de los resultados de la acción tutorial y la evaluación.

### **a) Diagnóstico semestre par**

Respecto al Esquema de Diagnóstico, se propone un análisis desde dos perspectivas:

1. Análisis de actas de calificación semestrales. Con base en sus calificaciones, se revisará el nivel de desempeño de los alumnos para identificar a los alumnos reprobados, en riesgo de reprobación o en riesgo de no continuar con su nivel medio superior. La finalidad es que el tutor pueda proveer al alumno de la orientación adecuada.
2. Cuestionario de inicio de semestre par 2016; el cual tiene como propósito la retroalimentación de la acción tutorial, verificando las fortalezas o debilidades que se tuvieron durante el semestre anterior, y considerarlo como una guía de acciones a implementar para mejorar nuestra tarea.

**CUESTIONARIO ALUMNO****Contesta el siguiente cuestionario o bien selecciona la respuesta que consideres adecuada**

1. ¿Consideras a tu tutor una persona confiable e interesada en realizar actividades que favorezcan tu permanencia en esta escuela?

a) SI b) NO ¿Por qué? \_\_\_\_\_

2. Durante el semestre anterior, ¿Cómo fue la actitud de tu tutor frente a los problemas que se presentaron en tu grupo?

a) INDIFERENTE b) POCO INTERESADO c) INTERESADO

3. Es el principal o principales responsables de mis problemas de aprendizaje:

a) Yo b) Mis padres y Yo c) Mis padres y el tutor d) Mis maestros y el tutor

Otro: \_\_\_\_\_

¿Por ué? \_\_\_\_\_

4. Escribe por lo menos un aspecto en el que te gustaría recibir mayor apoyo de tu tutor.

## **ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR SESIÓN**

SESIÓN	TEMA	PROPÓSITO	ACTIVIDADES SUGERIDAS	APOYO DIDÁCTICO
1	Evaluando desempeños	Conocer el nivel académico de los alumnos para instrumentar estrategias de apoyo	Recopilación de calificaciones obtenidas durante el semestre anterior y situación académica del grupo.	Lista de asistencia y concentrado de calificaciones
1	Iniciando un nuevo semestre	Presentar ante los estudiantes el Plan de Acción Tutorial y crítica constructiva del semestre terminado.	Se aplica la encuesta de inicio de semestre para tener un panorama general de las experiencias y las expectativas del grupo con respecto a las tutorías	Encuesta
2	Alfabeto de emociones.	Reconocer las múltiples emociones que experimentamos y ampliar nuestro vocabulario de emociones para expresar más adecuadamente nuestro sentir.	<p>1.- El docente solicita que se formen equipos de cuatro o cinco personas, con un representante por equipo, quien tendrá una hoja y pluma para anotar las aportaciones del resto de los integrantes.</p> <p>2.- El docente solicita escribir las otras del alfabeto en orden ascendente al inicio de cada renglón de la hoja que tienen los representantes.</p> <p>3.- A continuación, solicita que escriban tantas emociones como pueda con la letra correspondiente. Al terminar el tiempo estimado para la actividad (10 minutos aprox. pide que guarden los lápices y bolígrafos y cuenten cuantas emociones lograron escribir entre todos los integrantes del equipo.</p> <p>4.- A continuación, e el docente escribe el alfabeto en el pizarrón y va preguntando y escribiendo las emociones que se colocaron por cada letra. Para concluir, se pega una hoja de rotafolio, una cartulina, o cartoncillo en una pared y se invita a todos los estudiantes a que colaboren a crear una "nube de palabras" con todas las emociones enlistadas, haciendo uso de crayones, plumones y/o gises de colores.</p>	En el aula, hojas, lápices o bolígrafos, crayones o plumones, una hoja de rotafolio y un pizarrón.
3	Cambiando roles.	Analizar los personajes de una historia y a través del juego, ampliar nuestra perspectiva.	<p>1.- Se solicita a los estudiantes que formen equipos de cuatro o cinco integrantes dependiendo del tamaño del grupo. Se distribuyen los personajes del cuento o novela seleccionada, será un personaje por cada equipo.</p> <p>2.- Se solicita a cada equipo describir como es su personaje en la historia. Posteriormente, se pide cambiar de personaje, hasta que los equipos hayan tenido la perspectiva de cada uno de los personajes. En plenaria, se pregunta a los estudiantes ¿Cómo se sintieron en cada uno de los roles? ¿Qué descubrieron cuando analizaban cada uno de los personajes? ¿Lograron percibir la perspectiva de cada uno? Se analiza con los estudiantes si el emplear la toma de perspectiva, al representar varios personajes, ayudó a entender las características y/o dificultades que cada uno puede tener ¿Cómo puede trasladarlo a la vida real?</p>	Se requiere hojas y bolígrafos, tarjetas blancas y un cuento o novela de la cual se puedan extraer elementos de la personalidad y las motivaciones de los personajes principales.
4	Conversaciones útiles.	Identificar como se ejerce la toma de decisiones en la vida cotidiana y distinguir sobre cuáles áreas de la vida se tiene control y sobre cuáles no.	<p>1.- Se dan las siguientes instrucciones a los estudiantes: * De forma individual piensa en alguna época difícil de tu vida. Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido angustiado, atorado o descorazonado. * Trata de recordar una conversación que haya sido útil para ti en esa época: una charla tras la cual te hayas sentido más tranquilidad, claridad y esperanza. Puede haber sido con un familiar, un amigo, una amiga, un psicólogo, etc. * Una vez que hayas identificado esa conversación, piensa: ¿Qué caracteriza a esa conversación?, ¿Por qué te sirvió?, ¿Qué hiciste o dijiste?, ¿Qué hizo o dijo la otra persona?, y muy importante, ¿Qué no dijo o hizo esa persona?, ¿Qué no dijiste o no hiciste? *Escribe brevemente tus respuestas en una hoja.</p> <p>2.- Después, se solicita a los estudiantes que formen parejas y compartan sus respuestas. Nota: No deben de compartir cual era la situación difícil por la que pasaron, si no únicamente cómo fue la conversación útil.</p>	Se realiza en el salón de clases. Se requieren hojas y bolígrafos.

5	Dígallo con mímica de emociones.	Expresar diferentes emociones de una manera efectiva y utilizar un vocabulario emocional amplio.	Se juega como cualquier partida del juego "Dígallo con mímica". Se puede hacer con dos o más equipos. 1.- Un representante del equipo A toma un papelito y, sin hablar, expresa la emoción escrita en el papel. 2.- Los integrantes de su equipo tienen que adivinar la emoción en menos de un minuto. Si adivinan, otro integrante del mismo equipo toma otro papelito y nuevamente, sin hablar, expresa la emoción escrita en el papel. Si no adivinan, pasa el turno al equipo B. 3.- Se puede repetir cuantas veces lo permita el tiempo.	Se puede realizar en el salón de clases o en un espacio abierto. Es necesario contar con papelitos que tengan nombre de las emociones, se recortan, se doblan para que no se vea el contenido y se colocan en un recipiente o en una caja. Se sugiere contar con un cronómetro o reloj con segundero.
6	En tus zapatos.	Comprender lo que las otras personas sienten en situaciones similares a las que nosotros. Desarrollar nuestra capacidad para ser empático con quienes nos rodean.	1.- Solicita a los participantes formen un círculo, se quiten los zapatos y los pongan en el centro. 2. La persona que dirige la actividad comenta: Ahora haremos un ejercicio en el que trataremos de recorrer el camino de alguno de nuestros compañeros. Te voy a pedir que tomes un par de zapatos del montón, que no sean los tuyos; no importa si son de hombre o mujer, si los ves muy grandes o pequeños, tómalos, pónelos y obsérvalos: ¿cómo son? ¿Son cómodos?, ¿por qué crees que el dueño de los zapatos los eligió? 3. Después, caminarán con los zapatos puestos y mientras lo hacen deben pensar en el dueño de los zapatos, imaginando cómo se sentiría esa persona realizando esa caminata. También podrán correr o realizar otra actividad en la que no haya riesgo. 4. Para finalizar, se reúnen nuevamente en círculo y reflexionan utilizando las siguientes preguntas: • ¿Cómo te sentiste al andar en los zapatos de tu compañero?, ¿eran demasiado grandes o pequeños?, ¿te lastimaron?, ¿sabes de quién son los zapatos? • Mira al dueño de los zapatos, ¿crees que ahora puedes comprender mejor a esa persona? • En el trabajo, ¿intentas conocer y comprender los sentimientos de tus compañeros? ¿Qué crees hacer la próxima vez que tengas un desacuerdo con otro compañero?	El patio de la escuela u otra zona donde se pueda caminar.
7	Fuerza de voluntad verbal.	Practicar la autorregulación y la fuerza de voluntad al controlar un hábito verbal no deseable.	1.- Los estudiantes trabajan en grupos de tres: la persona 1, la 2 y la 3. 2. Primero trabajarán de manera individual con la siguiente indicación: por favor identifica alguna palabra que uses excesivamente en tu forma de hablar de cada día. Puede ser una "muletilla" como "este", "güey", "mph..." o groserías. 3. Después, en los grupos, las personas 2 y 3 le dicen a la 1 qué palabras han observado que él o ella usa en exceso. Después la 3 y la 1 le dicen a la 2 y finalmente la 1 y la 2 a la 3. 4. Ahora se les da la siguiente indicación: Este ejercicio se trata de desarrollar el autocontrol a través de controlar una palabra que generalmente decimos sin pensar, de manera automática. Porque ya es un hábito. 5. Se le dice a los estudiantes: Por favor escoge una de las palabras que tú y tus compañeros identificaron que usas en exceso y comprométete contigo mismo y con tus compañeros a no usar esa palabra durante una semana. 6. Una vez comprometidos a no decir esa palabra durante una semana, se les pregunta si piensan que va a ser fácil o difícil y si saben qué pueden hacer para poder lograrlo. 7. Al final se puede comentar que se ha encontrado que las personas que ejercen su fuerza de voluntad tienen más probabilidades de ser exitosas en la vida y que el hablar bien es una habilidad importante en casi todos los trabajos. 8. Una semana después, se les pregunta a los estudiantes cómo les fue, hasta qué punto lo pudieron controlar, qué les ayudaba a controlarlo, y qué aprendieron de la experiencia. 9. Este ejercicio se puede llevar a cabo de forma individual. Al final de una semana se hace un autoanálisis y reflexión de los resultados obtenidos.	En un salón de clases. Hojas y bolígrafos.

8	Impostores.	Que o estudiantes desarrollen tolerancia a la frustración y manejo del estrés al simular un caso específico.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente elige un caso al que sus estudiantes deberán encontrar una solución. Un ejemplo es: “un chico que cometió una falta y que tiene que convencer al director para que le dé otra oportunidad y no lo expulse del plantel”.</li> <li>2. El docente selecciona a cinco estudiantes y, sin que los demás participantes se den cuenta, les pide que siempre vayan en contra de los argumentos de sus compañeros para que no puedan llegar a un acuerdo.</li> <li>3. El docente explica las instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos deben llegar a un acuerdo para presentar sólo una solución al problema.</li> <li>• Los estudiantes se dirigirán de forma respetuosa a sus compañeros.</li> <li>• Todas las posturas son válidas y merecen ser escuchadas.</li> </ul> </li> <li>4. El docente presenta el caso y pide a sus estudiantes que discutan las posibles soluciones y lleguen a un acuerdo.</li> <li>5. El docente deberá moderar el debate. Los estudiantes seleccionados como antagonistas deberán ser insistentes en llevar la contraria.</li> <li>6. Después de 10 minutos de discusión, el docente suspenderá la actividad y pedirá a los cinco estudiantes seleccionados que expliquen cuál era su rol en el debate.</li> <li>7. Una vez explicado el objetivo de la actividad, se reflexionará para analizar las emociones que se hicieron presentes, cómo se sintieron de que no se llegara a una solución y qué tuvieron que hacer para mantenerse firmes en su argumento.</li> <li>8. Al finalizar, el docente relacionará la actividad con la importancia de manejar sus emociones y el estrés, de tal forma que se valore la tolerancia ante situaciones de frustración.</li> </ol>	Durante alguna clase, tutoría o sesión de orientación
9	Los emoticones.	Identificar diferentes emociones y ampliar el vocabulario de una forma divertida a través de las diferentes tecnologías de información	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lo ideal es trabajar en parejas, con un teléfono celular o computadora por pareja. Si no hay muchos aparatos se pueden trabajar en grupos de tres o cuatro personas.</li> <li>2. El docente les explica que van a hacer un juego. Se trata de identificar que emoción expresa cada emotición de los que existen en los mensajes de texto, en whatsapp, en Facebook o en correo electrónico.</li> <li>3. Los estudiantes escogen qué van a analizar (Facebook, mensaje de texto, entre otros) y van apuntando las emociones que reconocen en cada emotición: alegría sorpresa, tristeza, aburrimiento, alivio, etc.</li> <li>4. Uno de los puntos más importantes es que los estudiantes discutan entre ellos cuando no esté claro qué emoción está representada.</li> <li>5. La pareja que tenga la lista más larga de emociones y pueda justificar por qué escogió cada emoción será la ganadora.</li> </ol>	Se necesitan aparatos que permitan usar “EMOTICONES” (íconos o caritas que expresan diferentes emociones) teléfonos celulares, computadoras o tabletas.
10	Mi profesión en mi comunidad.	Reconocer que las decisiones y acciones de cada individuo pueden beneficiar a la sociedad.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Se pide a los estudiantes que piensen y anoten en su cuaderno 10 profesiones o carreras técnicas que les gustaría estudiar.</li> <li>2.- De cada una de ellas, deberán contestar lo siguiente: *¿Qué puede aportarme?, ¿Por qué estudiar esa carrera es importante para mí?, *¿Cómo contribuiría a la sociedad que yo estudie esa carrera?, ¿Qué beneficios tiene esa carrera para la sociedad?</li> <li>3.- De las 10 profesiones, los estudiantes deben elegir tres de ellas, en las que estén más interesados.</li> <li>4.- Se les pide que compartan con el resto del grupo que profesiones les interesan y por qué 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 carrera, ¿Es importante para ustedes saber cómo beneficiarán a la sociedad?, ¿Qué entienden por comportamiento pro social?</li> </ol>	Se requiere hojas y bolígrafos.

11	¿Cómo lo ves?	Reconocer, a través de una experiencia vivencial, que existen distintas maneras de ver las cosas y reflexionar sobre las implicaciones que esto tiene, tanto en lo académico y personal como en las relaciones interpersonales.	<p>1.- Se solicita a los estudiantes que hagan equipos de tres personas. 2.- El docente reparte a cada equipo una imagen, boca abajo para que no vean al principio de qué se trata.</p> <p>3. El docente solicita lo siguiente: Por favor den vuelta a la hoja y en silencio obsérvenla durante 20 segundos. Después compartan entre ustedes qué vieron. 4.- Después en plenaria, se pregunta cómo fue para ellos hacer este ejercicio y cómo creen que esto se relaciona con otras situaciones de la vida. 5.- Se invita a reflexionar: ¿Qué pasa una vez que ya vieron las dos perspectivas diferentes? Durante diez minutos se realiza un ejercicio de exposición de ideas y opiniones. 6.- Si se desea, se pueden colocar las cuatro imágenes del anexo en el salón durante unos días como recordatorio de que las cosas se pueden ver de distintas maneras. Existen múltiples imágenes disponibles en internet que pueden ser útiles para ésta actividad.</p>	La actividad se realiza en un salón de clases. Se requiere contar con papel y lápiz, y con las imágenes del anexo.
----	---------------	---	--	--

SESIÓN	TEMA	PROPOSITO	ACTIVIDADES SUGERIDAS	APOYO DIDACTICO	DURACIÓN
1)	HIMNO UNIVERSITARIO Socializar en receso	Reconocer la concepción de identidad institucional al ser miembro de la Preparatoria Número Tres, "Prof. Luis Ríos Alvarado".		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas con el himno</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Cd de Himno.</li> </ul>	
2)	EMPATIA EN EL AULA	Practicar la empatía en el salón de clases	1. Se trabaja desde la sintonía de la confianza y de manera individual el tutor/a se acerca a cada joven estudiante con la intención de conocerlos mejor y poder mirar las problemáticas escolares cuál es su raíz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio tranquilo y amplio</li> </ul>	20 Minutos
3)	ALFABETO DE LAS EMOCIONES	Reconocer las múltiples emociones que experimentamos y ampliar nuestro vocabulario de emociones para expresar más adecuadamente nuestro sentir.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formación de equipos 4 o 5. Decidirán representante, hoja de papel y pluma.</li> <li>2. Solicitar escriban el alfabeto de la A a la Z.</li> <li>3. Describir emociones por cada letra tantas como les sea posible.</li> <li>4. Se pide al terminar cuantas contabilizaron.</li> <li>5. Se pide a cada equipo mencionen las emociones que encontraron.</li> <li>6. Cuestionar si es difícil o fácil describir las emociones.</li> <li>7. Al finalizar se explica sobre</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio</li> <li>• Hojas</li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Lápices</li> <li>• Crayones</li> <li>• Plumones</li> </ul>	40 Minutos



			<p>el porqué ponerle nombre a las emociones.</p> <p>8. Se pega un Rotafolios con el cual se de que el grupo completo diseñe un mapa mental con la emociones.</p>		
4)	CAMBIANDO ROLES	Analizar los personajes de una historia y a través del juego ampliar nuestra perspectiva.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se forman equipos de 4 o 5 estudiantes.</li> <li>2. Se distribuyen los distintos personajes del cuento o novela.</li> <li>3. Por equipos se pide diseñe y describa el personaje asignado.</li> <li>4. Se van rolando los distintos personajes.</li> <li>5. En plenaria se pregunta cómo se sintieron en cada uno de los roles.</li> <li>6. Bajo esta sintonía como se traslada esto a la vida real.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón de clase.</li> <li>• Hojas blancas o colores.</li> <li>• Bolígrafos</li> <li>• Tarjetas bancas</li> <li>• Cuento o novela.</li> </ul>	40 Minutos
5)	CONVERSACIONES UTILES	Identificar cómo se ejerce la toma de decisiones en la vida cotidiana y distinguir sobre cuáles áreas de la vida se tiene control y sobre cuáles no.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se hace una dinámica de tranquilidad y cerrando los ojos. Cada estudiante piense en una época difícil de su vida. Y como se sentían en ese momento</li> <li>2. Se pide una conversación que haya sido útil para él o ella en ese momento.</li> <li>3. Piensa que caracterizo</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón de clases</li> <li>• Hojas Blancas</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>	35 Minutos

			<p>esta conversación, para que te sirvió, que hiciste o dijiste, que hizo o dijo la otra persona, que no dijiste o no dijiste.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Escribe tus respuestas en la hoja.</li> <li>5. Por medio de parejas platiquen sus respuestas y compartan.</li> <li>6. En plenaria se pide compartan para ellos como miran una conversación útil.</li> </ol>		
6)	DIGALO CON MIMICAS DE EMOCIONES.	Expresar diferentes emociones de una manera efectiva y utilizar un vocabulario emocional amplio.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se da la indicación en equipos para jugar un juego de mímica normal.</li> <li>2. A cada equipos se le asigna una letra</li> <li>3. El representante del equipo A toma un papelito, y con mímica representa la emoción descrita en el papel.</li> <li>4. Los integrantes del equipo tienen en un minuto descubrir que emoción es.</li> <li>5. Si no se logra pasa al otro equipo, el equipo que tenga más respuestas gana.</li> <li>6. Al final en plenaria se pide</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón de clases.</li> <li>• Papelitos con nombres de emociones.</li> <li>• Caja</li> <li>• Cronometro.</li> </ul>	40 MINUTOS

			expongan sus emociones en el juego.		
7)	EN TUS ZAPATOS	Comprender lo que otras personas sienten en situaciones similares a las que nosotros enfrentamos. Desarrollar nuestra capacidad para ser empático con quienes nos rodean.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pide a todo el grupo se quiten los zapatos los pongan en el centro del espacio y alrededor se forme un círculo.</li> <li>2. Se pide que elijan un par de zapatos distintos a los propios no importa si son de mujer u hombre y se pide caminen con ellos,</li> <li>3. Se reflexiona como son, son cómodos, porque cree que el o la dueña los compro.</li> <li>4. Se pide dejen los zapatos en su lugar, formen de nuevo el círculo y se pregunta cómo te sentiste al andar con los zapatos de tu compañero/a, te lastimaron, sabes de quien son los zapatos.</li> <li>5. Mira al dueño de los zapatos y reflexiona crees que puedas comprender mejor a esa persona</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio amplio</li> </ul>	40 Minutos
8)	FUERZA DE VOLUNTAD	Practicar la autorregulación y la fuerza de voluntad al	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se piden formen grupos de tres personas.</li> <li>2. Se pide identifiquen una</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón de clase</li> <li>• Hojas</li> <li>• Bolígrafos.</li> </ul>	35 Minutos

		controlar un hábito verbal no deseable.	<p>palabra que usen mucho (muletilla) se explica que es una muletilla.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Por grupos se pide que cada una vaya reflexionando en la muletilla que su compañero/a repite mucho</li> <li>4. Se pide que se comprometan por una semana a no decir la palabra (muletilla) con la cual se ha identificado. Se hace el compromiso de no decirla por una semana.</li> <li>5. Se habla de la fuerza de voluntad para hacer algo y se describe lo que con fuerza de voluntad se puede lograr.</li> <li>6. A la semana se hace una auto reflexión grupal para lograr la sinergia de saber si se tuvo fuerza de voluntad o no,</li> </ol>		
9)	IMPOSTORES	Que los estudiantes desarrollen tolerancia a la frustración y manejo de estrés al simular un caso específico.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente elije un caso sobre alguien que cometió una falta Ejemplo: Un estudiante cometió una falta y tiene que convencer al director para que le de</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón de Clase.</li> </ul>	35 Minutos

			<p>otra oportunidad y no lo expulse del plantel.</p> <p>2. De manera anónima anticipadamente se le pide a 5 compañeras/os que cuando se esté exponiendo las respuestas de sus compañeros ellos se oponga a los argumentos dados.</p> <p>3. Acuerdos. E instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos deben llegar a un acuerdo para presentar solo una solución al problema.</li> <li>• Las y los estudiantes deben de dirigirse en forma respetuosa a sus compañeras/os.</li> <li>• Todas las posturas son válidas y deben de ser escuchadas.</li> </ul> <p>4. El docente es moderador y debe de estar pendiente de cada una de las posturas, al finalizar se hablar del manejo de las emociones.</p>		
10)	MI PROFESION EN MI COMUNIDAD.	Reconocer que las decisiones y acciones de cada individuo pueden beneficiar a la sociedad.	<p>1. Se pide a las y los estudiantes anoten en su cuaderno 10 profesiones o carreras técnicas que les</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Bolígrafos</li> </ul>	45 Minutos

			<p>gustaría estudiar.</p> <p>2. En cada una de ellas deben de contestar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que puede aportarme</li> <li>• Porque estudiar esa carrera</li> <li>• Como yo con esa carrera contribuiría a mi sociedad si estudiase esa carrera,</li> <li>• Que beneficios tiene esa carrera en la sociedad.</li> </ul> <p>3. Después de replantarse 3 carreras. Frene al grupo expondrán por qué fueron elegidas tomando en cuenta las respuestas apostadas en su libreta.</p>		
11)	¿COMO LO VEZ?	Reconocer a través de una experiencia vivencial que existen distintas maneras de ver cosas y reflexionar sobre las implicaciones que esto tiene tanto en lo académico y personal como en las relaciones interpersonales.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se solicita a los estudiantes equipos de 3 personas.</li> <li>2. A cada equipo se le reparte una imagen.</li> <li>3. Se pide den vuelta la hoja y la observen por 20 segundos</li> <li>4. En equipo deben de compartir lo que vieron en la hoja.</li> <li>5. Se pide ya en plenaria comparta lo que vieron en las imágenes.</li> <li>6. Se lanza las preguntas como sexto se empata en</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel blanco</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Anexo 1 de Como o vez.</li> </ul>	35 Minutos

			su vida, cuantas perspectivas tiene n las imágenes y cuantas perspectivas tiene la propia cotidianidad de la vida.		
12)	UNA BUENA DECISION	Analizar una decisión tomada por uno mismo y evaluar si fue una decisión asertiva con argumentos convincentes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se solicita a los estudiantes piensen en una decisión importante que hayan tomado en su vida y que haya sido correcta.</li> <li>2. En parejas se solicita compartir esa decisión que tomaron, pensar que alternativas consideraron, porque eligieron lo que eligieron, porque crees que fue una decisión buena, que consecuencias tuvo.</li> <li>3. En plenaria se pide hablar de este ejercicio desde su persona en la construcción de la toma de decisión.</li> </ol>	• Salón de clases.	30 Minutos

## Aprobación del Plan y Personal Participante

<b>Personal que participó en la elaboración del Plan de Acción Tutorial</b>		
<b>Nombre</b>	<b>Grupo Tutorado</b>	<b>Firma</b>
<b>Dra. Areli Edith Canales Sánchez</b>	<b>1º “A”</b>	
<b>Mtra. María Teresa de Jesús Morales Tinoco</b>	<b>1º “B”</b>	
<b>Biol. Teresita de Jesús Vargas Zavala</b>	<b>1º “C”</b>	
<b>Ing. Nidia Teresita González Fernández</b>	<b>1º “D”</b>	
<b>Lic. Liliana Ortiz Prado</b>	<b>1º “E”</b>	
<b>Lic. Ana Lilia Marisol Martínez Bautista</b>	<b>1º “F”</b>	

<b>Vo. Bo. Del Director</b>
<b>C.P. Julián Arturo Cuevas Rosette</b>



## **ACTIVIDADES<sup>2</sup> SUGERIDAS PARA DESARROLLAR LAS SESIONES**

1. Alfabeto de emociones.
2. Cambiando roles
3. Conversaciones útiles
4. Dígalo con mímica de emociones
5. En tus zapatos
6. Fuerza de voluntad verbal
7. Impostores
8. Mi profesión en mi comunidad
9. Los emoticones
10. ¿Cómo lo ves?

---

<sup>2</sup> Fichas de actividades construye-t: [www.construye-t.org.mx/inicio/ficha](http://www.construye-t.org.mx/inicio/ficha)

ANEXOS

