

Propuesta de trabajo tutoral

David Pérez Betancourt

Primer ciclo

Hijo mío, hija mía, aquí estás presente donde te ha traído nuestro señor. Y aquí están tu padre y tu madre que te engendraron, y aunque es así que son tu padre y tu madre que te engendraron, más verdaderamente son tu padre y madre los que te han de criar y enseñarte las buenas costumbres, y te han de abrir los ojos, y los oídos para que veas y oigas. Ahora ve a aquel lugar donde te ofrecieron tu padre y tu madre, que se llama calmécac, donde los que allí se crían son labrados como piedras preciosas y brotan y florecen como rosas... florece y abunda mi casa, donde nací.
Sahagún, Historia, lib. VI, cap. XL, p. 403

IEMS
Milpa Alta
"Emiliano Zapata"



Propuesta de Trabajo Tutorial Primer ciclo

Presentación

Este documento surge a partir de la necesidad de documentar y organizar las diferentes actividades tutorales que ya se han llevado a cabo en el primer ciclo de los grupos 14,15 y 16 del turno vespertino del plantel "Emiliano Zapata" Milpa Alta. Su propósito es que el profesor logre reflexionar sobre su función tutorial, así como brindar una serie de estrategias que apoyan dicha actividad.

Se presenta derivado de una serie de documentos obtenidos de internet, referencias bibliográficas, investigación personal, adecuación de actividades diversas, así como de la práctica tutorial cotidiana, con el afán de organizar dicha información y ponerla al servicio del resto de los docentes que conforman al Instituto de Educación Media Superior

En una primera parte se presentan las bases teóricas sustentadas en una investigación en el campo de la tutoría, así como el marco teórico e institucional en el que se desarrolla dicha actividad, se incluyen algunas estrategias y recomendaciones para el tutor; en la segunda parte se presenta una propuesta de actividades de tutoría para desarrollar con los alumnos, mismas que se ofrecen como formas de actuación flexible y adaptativas (nunca como algoritmos o recetas rígidas), que su aplicación se verá enriquecida y transformada por el tutor, contexto, circunstancias y los propios estudiantes. Considerando la tutoría como un juego tipo *LEGO*, es decir un modelo para armar y desarmar, donde se construye de acuerdo a las necesidades de cada alumno, y se deconstruye para identificar las áreas de mejora y modificar el modelo, afín de generar un círculo virtuoso.

Deseo que la práctica tutorial de cada Docente se vea enriquecida y beneficiada con este material, en beneficio de nuestros estudiantes, *no excluir al excluido*, ya que en muchas ocasiones si no es con nosotros no tendrían oportunidad de continuar sus estudios en ningún otro lugar, recordemos que son ellos la razón de ser de nuestro Instituto.

David Pérez Betancourt

david.perez@iems.edu.mx

Contenido

Los orígenes de la tutoría.....	5
La tutoría en el IEMS.....	7
Construyendo habilidades Tutorales.....	8
Constructores de conversación.....	15
Comunicación no verbal.....	17
Lenguaje paraverbal.....	19
Retos del Tutor.....	20
Ventajas de la tutoría.....	21
Tutoría en primer ciclo.....	22
Rubro de integración.....	22
Rubro de motivación.....	22
Rubro de apoyo académico.....	22
Rubro de orientación.....	23
Propuesta de actividades tutorales.....	23
PRESENTACIÓN.....	25
FODA.....	34
¿ADONDE VOY?.....	40
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZO.....	45
GIMNASIA CEREBRAL (PRIMERA PARTE).....	46
GIMNASIA CEREBRAL (SEGUNDA PARTE).....	51
MAPA CONCEPTUAL.....	56
MAPA MENTAL.....	59
OIR E IMAGINAR.....	62
LA ANSIEDAD DE LOS EXAMENES.....	66
A DORMIR.....	76
ALCOHOLISMO (primera parte).....	78

ALCOHOLISMO (segunda parte)	80
BULLYING A	83
BULLYING (SEGUNDA PARTE)	88
TABASQUISMO (primera parte).....	96
TABASQUISMO (Segunda parte).....	98
¿CÓMO NOS VEMOS?	101
DROGADICCIÓN	102
HOJA DE RUTA.....	104
TÉCNICAS DE ESTUDIO	106
LAZARILLO	110
MANDALAS.....	112
TE INVITO	117
BUM	118
HOY JUGAMOS.....	119
DISCRIMINACIÓN	122
TE OIGO.....	124
¿UN QUÉ?.....	126
ES OBVIO	128
Anexo Uno. Programa Institucional de Tutoría	130
Anexo dos. Mandalas.....	146
Referencias.....	151

Los orígenes de la tutoría

El dato más antiguo sobre tutoría, se encontró en el poema épico de Homero, la Odissea. En él se narra que Odiseo antes de partir a la guerra de Troya, confió la educación de su hijo a su amigo *Mentor* (personificación humana de la diosa Atenea). Mentor fue guía, consejero, compartió su experiencia y se convirtió en el responsable de su educación física, intelectual, espiritual, social, lo enseñó a pensar y actuar por sí mismo.

El carácter de un mentor se ve reflejado cuando *Mentor* disfrazado como un pájaro, vigila sin ser visto desde una rama cercana, sin decir lo que hay que hacer, pero preparado para ofrecer ayuda si es necesario.

Por siglos, la tutoría se ha usado como un vehículo para transmitir conocimiento, cultura, talento y asegurar el liderazgo futuro. En el sistema feudal, la tutoría fue el modelo de aprendizaje, mediante el cual los gremios ingleses favorecían a los aprendices para convertirse en maestros.

Mentor etimológicamente significa recordar, pensar, aconsejar. La palabra *protegido* se deriva del verbo francés, *protégé*. Así, tradicionalmente, la relación de tutoría se encuadra en un marco de paternalismo, dependencia, poder y jerarquía.

Ejemplos de relaciones de tutorías famosas son las establecidas entre: Sócrates y Platón, Lorenzo de Medici y Miguel Ángel, Haydn y Beethoven, Freud y Jung, etcétera. De la herencia de este tipo de relación viene el sentido de tutoría como una poderosa interacción emocional entre una persona mayor y una más joven, donde el miembro más grande ofrece confianza, cuidado, experiencia y guía al más joven. La ayuda de los tutores da forma al crecimiento y desarrollo de los tutorados.

Aunque los contextos ahora difieren, tutoría se refiere aún a una relación de ayuda entre un neófito y un guía con mayor edad y experiencia. Un elemento arraigado en tutoría es la reproducción del *status quo*. En contra de esta reproducción y conservadurismo surge el reclamo de crear en las relaciones de tutoría un espacio para el empoderamiento y la emancipación. También se ve a la tutoría como una herramienta para el empoderamiento o transferencia del poder: tutorados que se liberan para tomar mayor responsabilidad sobre su vida y adquieren mayor control personal sobre su ambiente. Tutoría desde esta perspectiva conduce a la igualdad, la vida colegiada y el aprendizaje mutuo. Durante los años 70 del siglo XX, Levinson y Roche se interesaron por primera vez en el concepto de tutoría y le dieron legitimidad académica cuando publicaron sus hallazgos demostrando la relación entre tener un mentor y el éxito subsiguiente en el mundo de los negocios. Tal fue el impacto de sus ideas que una variedad de disciplinas miraron la importancia de tutoría en el aprendizaje, el desarrollo social y el psicológico.

Entonces, se puede resumir que los antecedentes de los modelos tutoriales pueden entonces, rastrearse a lo largo de la historia en la mayoría de las naciones. Por ejemplo, en las universidades anglosajonas (salvo excepciones), se persigue la educación individualizada procurando la profundidad y no tanto la amplitud de conocimientos. A nivel medio superior en España es uno de los países donde se tiene un gran avance en el concepto de tutoría.

La tutoría en el IEMS

El Sistema de Bachillerato del GDF está sustentado en el criterio de que todo el esfuerzo debe estar orientado al aprendizaje de los estudiantes y que este aprendizaje es resultado de diversas actividades, entre las cuales la atención a las enseñanzas de los maestros es fundamental, pero no la única ni la más determinante.

Como es ampliamente reconocido desde hace tiempo, el logro de habilidades y actitudes como las que orientan a esta propuesta educativa exige que el estudiante sea un actor consciente del proceso educativo. Esto implica que la atención de los estudiantes a la exposición oral (en el trabajo en el aula y en el trabajo académico con sus compañeros) o escrita (mediante la lectura de textos escolares o apuntes) por parte de los maestros se reduzca a los casos en que es efectiva y que deje lugar a otras actividades de los estudiantes tales como la lectura de obras científicas y humanísticas, la investigación, la discusión, la producción y la acción práctica.

La planeación del trabajo académico debe ofrecer a los alumnos una serie de estrategias metodológicas, así como los medios y herramientas teóricas y prácticas que les permitan alcanzar de manera óptima cada uno de los objetivos de aprendizaje planteados en los distintos programas de estudio. Dichas estrategias no sólo se reducen al espacio de trabajo en el aula, sino que se planean actividades en los espacios de laboratorio, de estudio individual y colectivo que los alumnos realicen dentro y fuera de la preparatoria, así como el de tutoría, a fin de que la formación que reciban sea rica en experiencias y fértil en conocimientos.

Tutorías. Todos los estudiantes tienen tutorías permanentes para la solución de los diversos problemas académicos que se les presentan; en los primeros semestres estas asesorías desempeñan también otras importantes funciones, entre ellas: reforzar la

motivación de los estudiantes, darles las orientaciones pedagógicas necesarias para que puedan estudiar de manera efectiva, indicar trabajos especiales para la solución de problemas de aprendizaje específicos, resolver dudas, así como organizar y sistematizar las experiencias y conocimientos que desarrolle en los demás espacios de trabajo académico, entre las más importantes. (Ver anexo 1)

Cuando les preguntas a los alumnos acerca de las características deseables de sus maestros o tutores, mencionan el respeto de manera reiterada

Construyendo habilidades Tutorales

Las buenas relaciones entre tutor y tutorado no pasan por casualidad, es algo en que se debe trabajar. La mayoría de las habilidades de relaciones exitosas de tutor – tutorado han sido gracias a la incorporación de tácticas que han mostrado su efectividad, y que los tutores debemos desarrollar como parte de nuestro quehacer, en esta parte se describe algunas de estas habilidades que tienen por objetivo ayudar a construir relaciones exitosas.

Habilidades y estrategias generales de tutoría

Cuando les preguntan a los alumnos acerca de las características deseables de sus maestros o tutores mencionan los siguientes:

Apariencia. Los estudiantes sobre todo en etapa adolescente observan detenidamente a los tutores en la ropa y los accesorios que usan. La apariencia es la carta de presentación que usamos. Se ve muy “fodongo” comentó una alumna en un inicio cuando se le propuso a un docente para tutor.

Humor. Un alumno comentó que seleccionó a su tutor en un inicio por que fue el único que lo vio riendo de todos los del subcomité, “se ve buena onda”. Un comediante decía

que el humor es como una forma de caricia, diviértete en la tutoría, ríe con los estudiantes.

Cortesía. Las buenas maneras son importantes para ambos, para tu y tus estudiantes, tú puedes enseñar con el ejemplo y hacer que se sienta importante al mismo tiempo.

Respeto. Cada vez que propicias que los estudiantes compartan una idea contigo, y la escuchas sin crítica o recriminación, estas mostrando respeto. Dando retroalimentación de manera específica a sus comentarios reconociendo sus logros, corrigiendo o sugerir una mejora, por ejemplo “realmente me parece muy interesante la manera de como resolviste el problema”, en lugar de “pues que bien...”



Integridad. Muéstrate a los estudiantes de una manera franca, que te reconozcan como una persona y no otra figura de autoridad mas en la institución, compartir historias de la vida personal es un gran comienzo. Creo que lo importante es que mi tutor sea “neta”, comento un alumno al inicio de la actividad tutorial

La mayoría de las relaciones exitosas son aquellas en que los tutores toman una *aproximación efectiva y usan habilidades exitosas. Por otra parte algunas recomendaciones para los tutores las podemos establecer en varios rubros.*

Sé amigable

- **Recuerda tu rol primario.** Debes ser amigable con tus tutorados, no actúes como su papá o mamá, recuerda no juzgar sus valores.
- **Muestra afecto pero no mucho.** Recuerda evitar el contacto físico tales como abrazos o saludar de beso a los tutorad@s.
- **Muestra empatía.** Tu tutorado muchas veces está pasando por momentos difíciles, recuerda como te sentías cuando tenías problemas similares a esa edad,

un problema que para ti aparezca trivial puede ser diferente desde el punto de vista de tu tutorado.

- **Ve a tu tutorado como un individuo.** Identifica las características que lo hacen individual y único a tus tutorados, trata de aprenderte sus nombres lo más pronto posible. Es inexcusable que algunos tutores después de un año aún no se aprenden el nombre de sus tutorados.
- **Trata de manera cotidiana a tus alumnos.** Recuerda saludarlos por su nombre cuando los veas en los pasillos, establece una plática rápida e informal cuando sea posible, reforzarás el vínculo con tu tutorado.
- **Recuerda los detalles.** Encuentra los detalles acerca de los que te platica, sus gustos, lo que no les agrada, mascotas, maestros favoritos, clases que mas les agraden.

Sé realista en cuanto a metas y expectativas

- **Enfócate en el desarrollo total.** Debes estar seguro que tus tutorados no solo van bien en sus materias, sino que asistir a las tutorías es una oportunidad de socializar con otros alumnos y descubrir las áreas de oportunidad en su desarrollo estudiantil.
- **No te involucres demasiado.** Se cuidadoso con los problemas de tus tutorados, pero esfuérate en asumir la responsabilidad de hacer algo al respecto (construir la capacidad de tomar decisiones y actuar). Mantén en mente que algunos de los problemas de tus tutorados van más allá de tu control. En estos casos lo mejor que puedes hacer es escucharlos sin juzgar y canalizar a otras instancias en caso de ser necesario.
- **No esperes perfección en ti o en tus tutorados.** Recuerda que los errores son humanos, también pueden aprender tus tutorados de como manejaste algún error que hallas cometido durante la tutoría. No te moleste sin en un inicio tus tutorados no se muestran interesados en asistir a la tutoría.

Diviértanse juntos.

- **Diviértanse.** La tutoría debe ser un espacio lúdico, date la oportunidad de reír con tus tutorados.
- **Piensa a futuro.** Puedes iniciar tu tutoría con un comentario o una actividad “divertida” y que sea el punto de partida para debatir un tema mas “serio”.
- **No te preocupes en ser demasiado “buena onda”.** Encuentra oportunidades para hacer actividades que permitan una mejor relación entre los tutorados y el tutor.

Tu tutorado también participa y selecciona las actividades.

- **Céntrate en tu tutorado.** Es importante que tu y tu tutorado disfruten realizando las actividades que harán juntos, es importante que plantees las actividades y escuches a tus tutorados.
- **Lluvia de ideas.** Seleccionen actividades juntos, la lluvia de ideas es una excelente actividad que nos permite saber que quieren nuestros estudiantes. Da un margen de flexibilidad en cada actividad.
- **No te sientas frustrado.** Los tutorados puede ser reacios para sugerir actividades en un inicio esto se debe en algunas ocasiones porque no se sienten en confianza de compartir y saber que su opinión será respetada.



Sé positivo

- **Refuerza positivamente a tus tutorados.** Recuerda a tus tutorados eventos previos en los que han tenido dificultades y como salieron adelante, envía el mensaje de “puedes hacerlo”. También comenta de cuando se aprende nuevas cosas es común que se dificulte, pero una vez que se va repasando y practicando los conceptos o se repiten procedimientos será mas fácil, recuérdales que todos tenemos potencial pero es necesario trabajar en ello para poder salir adelante.

- **Acompañamiento.** El acompañamiento no se da con una reunión de una hora cada semana, comenta en subcomité el avance de tus tutorados, platica de manera informal sobre sus avances.
- **No critiques el pasado.** Evita traer y recordar errores del pasado, Nacho Cano en una canción hablando del presente comenta “prohibimos a la mente confundirse con memorias”
- **No generalices comportamientos negativos.** Evita las frases “*ustedes siempre*” y “*ustedes nunca*”
- **Evita enojo excesivo.** Estamos de acuerdo nadie quiere ir a tutoría con un docente que se la pasa regañando por lo que no se ha hecho, en lugar de brindar opciones para regularizar la situación académica.

Deja que tus tutorados tengan el control de lo que quieran hablar y como lo quieren decir

- **“No grito”.** Deja en claro que lo que se comente en una entrevista tutorial será confidencial, nadie más lo sabrá, genera un ambiente de confianza sin miedo a ser juzgados o criticados.
- **“No empujo”.** Los estudiantes varían en sus estilos de comunicación y hábitos para comunicarse, no fuerces la situación, los maestros por definición le tenemos miedo a los silencios, no presiones para obtener respuestas.
- **“no corro”.** Si bien el tiempo es importante en la reunión tutorial, pero algún tema se prolonga o los estudiantes ahondan mas en el o se muestran interesados, no te preocupes por no “terminar” toda la actividad. Es importante que también ellos determinen el ritmo de las actividades.

Escucha

- **Permite que compartan sus experiencias.** Dales oportunidad a tus tutorados de compartir sus sentimientos y experiencias en un ambiente en el que no se sientan preocupados en ser criticados.
- **Comparte.** Mientras comentan acerca de un punto en particular, comparte tu experiencia personal de dicho tema.
- **Usa escucha activa.** La escucha activa no solo confirma con tus tutorados que los estas escuchando sino que también reconoce sus sentimientos. Por ejemplo, di, “veo que esa situación fue muy incómoda y aún estas enojado”.



Respeto la confianza que tus tutorados han colocado en ti

- **Sé sensible.** Una situación que te parezca trivial puede no serla para el tutorado, algunas veces el tutor no se cuenta con el panorama completo, ya que no lo han querido externar.
- **Cuidado con los consejos.** Recuerda que el objetivo de la tutoría es que se responsabilicen de sus actos, muéstrales las consecuencias de cada uno de ellos, apóyate en las preguntas clave para la orientación, ¿cómo?, ¿qué?, ¿quién?, ¿dónde?, ¿por qué?, ¿cuándo? Por ejemplo ¿Qué consecuencias tendrás si sigues con esa actitud?, ¿por qué es importante para ti?, ¿adonde crees que te llevará esa decisión?, ¿si no cambias que crees que pasará?, ¿quién te dijo esa idea?
- **Sé asertivo.** Si tienes una situación que como tutor no te haga sentir bien debes comentarla de manera directa y franca. El estudiante también aprenderá de la forma en que se comentan las situaciones que presenten controversia o diferencia de opinión. Por ejemplo “cuando estamos haciendo algunas actividades no me gusta que te vayas al baño y regreses cuando ya terminamos,

me hace sentir mal y me molesta esa situación, la próxima semana trabajaremos juntos hasta que finalice la sesión.

- **Respetar los límites.** Si sientes que has hecho una pregunta que ha molestado al alumno o a tocado un tema sensible, regresa en la conversación.
- **No impongas tus creencias.** Es importante que no quieras imponer tus creencias o hábitos que consideres “correctos”.

Recuerda que tienes una relación con tus tutorados no con tus hijos

- **No juzgues a la familia.** Tus tutorados te pueden comentar situaciones familiares de comportamientos o creencias, de los que quizás no estés de acuerdo o acostumbrado, recuerda que no es tu posición el juzgar dichas creencias o costumbres.

Recuerda que tú eres responsable de construir relaciones

- **Mantente en comunicación.** Toma la responsabilidad de mantener el canal de comunicación entre tú y tus tutorados.
- **No esperes respuestas sofisticadas.** Quizás tus tutorados no tengan el vocabulario necesarios para poder expresar todos sus sentimientos, escúchales tal como son, ellos sabrán usar las palabras, no es clase de gramática.
- **Se consistente.** Entendiendo el término como la solidez que necesitan los tutorados, si los estudiantes han sufrido muchas desilusiones o se han sentido defraudados, la solides es la característica mas importante que les puedes ofrecer.
- **Revisa tu comportamiento.** Se consistente de tu propio comportamiento y la imagen que estas proyectando, revisa tu lenguaje verbal y el no verbal.
- **No trates de resolver tus problemas personales.** Solo cuando halla un aprendizaje o enseñanza en tu experiencia no uses el foro para resolver

problemas personales. Deja claro de como se relaciona tu comentario o experiencia con el aprendizaje que se pretende.

- **No le juegues al doctor.** Bajo ninguna circunstancia deberás recomendar a tus tutorados tomar medicamentos, canalízalos al servicio medico en caso de ser necesario.

Escucha activa y otras habilidades de comunicación

Una de las características mas importantes para el tutor, es que debe ser un buen escucha, no solo se mantiene quieto y atento durante la platica, se refiere a mucho mas que eso, es generar empatía con el tutorado, entender y apreciar lo que el tutorado te está diciendo, esto generará un



mejor ambiente y permitirá que las ideas fluyan de manera casi natural durante la entrevista o plática tutorial. Las siguientes líneas tienen la finalidad de proveer algunos consejos y habilidades que te ayudarán.

Constructores de conversación

Cuando esta hablando con tu tutorado, hay muchas maneras en las que puede mostrar que estás interesado en la conversación, existen respuestas que te ayudara a construir una conversación más fluida y amena. Estas respuestas pueden ser oraciones, preguntas, frases o expresiones de reconocimiento. Pero también hay estrategias para ponerlas en práctica.

- **Genera respuestas cortas.** Frases como “mmm”, “si”, “ya veo”.
- **Parfraseo.** Si tu alumno comenta “he tenido un mal día”, tu puedes comentar “eso suena como que no te ha ido bien hoy”.
- **Investiga.** “dime mas”, “¿podrías darme un ejemplo?”, “me sorprende que...”
- **Clarifica.** “tengo problemas para entender exactamente lo que quieres decir”, “me suena como si estuvieras diciendo que”

- **Resumen.** Recapitula las ideas importantes de lo que ha dicho, te servirá para hacerle saber que estas atento a la información.
- **Refuerza.** Felicita al alumno por lo que esta haciendo de manera correcta, refuerza los logros alcanzados, plantea nuevas metas, recuerda que el refuerzo positivo de nuestros tutorados es una muy importante forma de estrechar lazos de confianza y el tutorado le hace sentirse apreciado.
- **Infórmate.** Un tutorado llegó a decirme que era tunero, como la mayoría de los de la zona se dedica a la nopalera, le comente que era de lo mas natural. Para después decirme que tuneros son grupos musicales. Investiga cuales son sus gusto e infórmate de ello.
- **Comunícate en primera persona.** Estoy seguro que llegaras a la universidad, sé que estas pasando por una situación complicada, siento que debes aprovechar esta oportunidad.

Mantén estas cosas en mente cuando incorpores los “constructores” en una conversación

- Usa el mismo nivel de vocabulario que el tutorado.
- Maneja los espacios de silencio entre la conversación.
- Algunas ocasiones es bueno empezar haciendo preguntas cerradas, cuya respuesta sea si o no, este permitirá abrir el canal de comunicación.
- Evita usar la pregunta de ¿por qué?, esto provoca que los tutorados se pongan a la defensiva, ya siente que lo que hicieron esta equivocado.

Bloqueadores de la conversación

Así como existen constructores de la conversación existen bloqueadores de la conversación, que son obstáculos porque permiten una buena conversación o una buena interacción personal. Los bloqueadores también se conocen como respuestas de alto riesgo, que pueden matar la comunicación o la confianza. En la mayoría de los casos, el uso de estos bloqueadores no terminaran con la plática pero si desgastan la

confianza y establecen una distancia emocional para comunicarse con confianza. Te mostramos algunos ejemplos de estos tipos de bloqueadores de la comunicación.

- **Órdenes.** “Debes...”, “tienes que...”
- **“Recomendar”.** “si yo estuviera ahí, entonces hubiera hecho”, “si de verdad quieres solucionar el problema”, “lo correcto es que ...”
- **Condescendiente.** Hablar con tus tutorados como si fueran bebés, “¿Juanito ha tenido un día difícil?”
- **Sarcasmo.** “te levantaste con el pie izquierdo”, “diles que así eres por ser el jefe”
- **Crítica.** “no estas actuando de la manera correcta”, “actúas como un niño”, “eso fue muy tonto de tu parte”.
- **Analizar.** Analizar de manera negativa lo que dicen o hacen tus tutorados. “lo que haces es solo para atraer la atención”.
- **Debatir.** “por eso es que esta mal lo que haces”.



Comunicación no verbal

En la comunicación, el lenguaje verbal se combina continuamente con lenguajes no verbales y paraverbales hasta el punto de que falta de acuerdo o la contraposición abierta entre estos lenguajes produce los mensajes cruzados que dificultan y a veces, imposibilitan a comunicación. En un mensaje cruzado, verbalmente damos una información que se contradice con el lenguaje no verbal, por ejemplo, cuando ejerciendo el rol de tutor en un aula, ante una situación conflictiva que comprendemos y hasta la consideramos con cierto sentido del humor, decidimos manifestar la desaprobación para prever posible complicaciones de disciplina. Verbalmente desaprobamos la conducta, pero el verdadero sentimiento del tutor se manifestará en el lenguaje no verbal, pocas veces controlable.

Este lenguaje no verbal se manifiesta a través del contacto visual, del tono emocional, de la actitud corporal, de la proximidad en el espacio, del gesto, de la apariencia externa, etc.

El contacto visual se comprueba con el porcentaje de tiempo durante el cual el tutor mira directamente a los ojos al tutorado mientras le está hablando o escuchando. Cuanto mayor sea el porcentaje de contacto visual más favorecida será la conversación.

La actitud corporal, la postura de la columna vertebral, el tono muscular, la posición al sentarse, proporcionan información valiosa para la interacción

El tono emocional se expresa a través de la expresión facial y del lenguaje paraverbal (entonación, modulación y volumen de la voz). El grado de este tono determina el efecto apropiado según la situación en que se está interactuando. La adecuación efectiva del tutor o de la tutora se considera apropiada si se muestra cálido, cordial, interesado. La ausencia de tono emocional o el excesivo énfasis producen efectos similares en el tutorado, dificultado la comunicación.

La actitud corporal, la postura de la columna vertebral, el tono muscular, la posición al sentarse, la auto observación del entrevistador y la observación del entrevistado proporciona información valiosa para la interacción.

La proximidad en el espacio y la disposición de los asientos en el cubo de estudio o en el lugar donde se está llevando a cabo la entrevista, reunión o actividad tutorial es un factor que influye en la comunicación, la intensidad de la iluminación. Cuanta más proximidad y menos muebles interpuestos entre las personas, mayor carácter confidencial tendrá la entrevista; por el contrario, el situarse tras la mesa o escritorio puede ser una buena opción cuando se pretende establecer cierta distancia en la relación.

El lenguaje no verbal facilita la comunicación en la entrevista, por lo que el tutor o la tutora tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- La autenticidad del orientador u orientadora es la mejor garantía para la coherencia entre el lenguaje verbal y el no verbal.
- La auto-observación del lenguaje no verbal propio permite detectar las habilidades conversacionales que están poco desarrolladas y que se pueden entrenar.
- Al observar el contacto visual, el gesto, el tono emocional y las demás variables que componen el lenguaje no verbal del entrevistado, obtenemos información de sus actitudes, permitiendo adaptar las interacciones a lo largo de la sesión.

El lugar en donde se desarrolla la entrevista, tutoría o sesión tutorial grupal ayuda a crear un determinado clima. Para una interacción adecuada es necesario un espacio tranquilo y con una adecuada distribución de los muebles.

Lenguaje paraverbal

Se compone de una serie de características del volumen, ritmo, tono de la voz, así como de las repeticiones, enlaces, sonidos y silencios que complementan el lenguaje verbal.

Este lenguaje tiene una doble función: mejorar la percepción del lenguaje verbal y manifestar sentimientos, emociones y actitudes del que habla.

Influye en la regulación de la conversación, expresando la invitación a participar en ella a través de la elevación de tono al acabar el turno propio, en los silencios que instan al entrevistado a hablar, en mostrar deseo de intervenir, etc.

El ritmo del lenguaje tiene gran influencia en la propia comprensión de éste, mientras que el volumen y el tono de voz, con las cadencias monótonas o vivaces, ayuda en la percepción del mensaje.

Pero la parte emocional es la que más se comunica en este lenguaje no verbal. Los sentimientos, el estado de ánimo, las actitudes, quedan reflejadas de manera fiel en la voz.

A través de este lenguaje paraverbal se producen las señales de aprobación, de que se ha oído lo que se acaba de decir, que se entiende o aprueba lo que el interlocutor está comunicando. Esto produce la sensación de sentirse escuchado, de interés por parte de la otra persona.

Respecto al lenguaje paraverbal, en toda entrevista el tutor deberá tener en cuenta lo siguientes puntos:

- a. La regulación del volumen el tono de voz del entrevistador tiene una repercusión directa sobre el entrevistado, permitiendo dar a conocer la parte emocional y de actitudes hacia el estudiante o los padres.
- b. Un entrenamiento adecuado de cómo y cuándo hacer las pausas en la conversación, de cómo se invita a participar en la conversación, puede ayudar al tutor o tutora a hacer más participativa la entrevista.
- c. Es conveniente, a lo largo de la conversación, efectuar señales paraverbales de aprobación de lo que se ha dicho, para demostrar el interés que se tiene.

Retos del Tutor

Si bien es cierto, que de nuestras funciones en el Instituto la docencia ocupa una parte importante de nuestro tiempo, y la investigación se utiliza en algunas ocasiones mas para “revestir” el nombramiento que como parte generadora de nuevo conocimiento; la tutoría es una parte que se ha dejado a un lado, y se toma como un adicional tanto para los alumnos como para los maestros, en algunas ocasiones los alumnos empiezan a faltar a la tutoría y como detectan que “no pasa nada” dejan de asistir y no es raro escuchar a compañeros tutores con frases de “no doy tutorías por que ya nadie va”, “los

tengo que estar correteando para que entren”, “no los voy a buscar a su casa”. Pero los alumnos que mas necesitan la tutoría son los que menos van, y ahí es donde debemos redoblar esfuerzos para hacer un acompañamiento efectivo.

Ventajas de la tutoría

El tener las actividades de tutoría de manera regular con los alumnos trae entre otros beneficios:



Mejorar la capacidades verbales a través de la comunicación en el espacio tutorial

Promover el desarrollo de habilidades psicomotoras mediante las actividades propuestas o ejercicios similares

Facilitar la comprensión del proceso de comunicación y de la conducta humana

Motivar el desarrollo de actitudes y hábitos positivos hacia el estudio

Propiciar la estimulación mutua entre los propios estudiantes del grupo

Estimular el trabajo en equipo

Empatizar con los alumnos y generar nuevas estrategias que estén mas acordes a sus necesidades

Acercamiento con los alumnos, la capacitación en el área de la tutoría y el reconocimiento de la institución.

Las relaciones que se establecen en las tutorías contribuyen a desarrollar aprendizajes en el tutor y en el alumno, ya que se aprende “a dar y recibir elogios, desarrollar habilidades sociales de comunicación y se desarrolla una mejor autoestima”

Tutoría en primer ciclo

En este sentido el trabajo tutorial de primer y segundo semestre se busca atender cuatro grandes rubros

Rubro de integración

Cuyas actividades deberán fomentar el desarrollo de valores, actitudes y habilidades de integración al ámbito académico por medio del estímulo al interés del estudiante para incorporarse a equipos de trabajo. Se reforzará la idea del instituto como una escuela de calidad y la mejor opción educativa a nivel medio superior.

Rubro de motivación

Cuyas actividades deberán mejorar la actitud del estudiante hacia el aprendizaje mediante el fortalecimiento de los procesos motivacionales que favorezcan su integración y compromiso con el proceso educativo. Se deberá resaltar la importancia de la preparación académica y la de lograr las metas.

Rubro de apoyo académico

Entre los objetivos se encuentran son los de ofrecer al alumno apoyo y supervisión en los temas de mayor dificultad de las diversas asignaturas. Fortalecer el diseño y la aplicación de estrategias de aproximación entre estudiantes y profesores, de manera que propicien un mejor clima en los procesos de enseñanza y aprendizaje así como un mayor conocimiento de los problemas y expectativas de los alumnos. Propiciar la utilización de las nuevas tecnologías para el diseño de estrategias orientadas al logro de mejores niveles de aprovechamiento escolar y a la consolidación de habilidades de comunicación escrita y oral, sin menoscabar la interacción que debe existir entre profesor y alumno.

Rubro de orientación

Cuyos objetivos son los en este ciclo consiste en orientar a los alumnos en los problemas escolares y/o personales que surjan durante el proceso formativo (dificultades en el aprendizaje, en las relaciones del docente con el alumno; entre alumnos, situaciones especiales como discapacidad, problemáticas personales, familiares, etcétera) y, en caso necesario, canalizarlo a instancias especializadas para su atención. Colaborar con otras instancias escolares para proporcionar información oportuna que permita a los alumnos la toma de decisiones académicas, en el uso adecuado de los servicios y apoyos institucionales, así como la realización de trámites y procedimientos acordes con su situación escolar. Informar y sugerir actividades extracurriculares, dentro y fuera de la unidad académica, que favorezcan el desarrollo integral del estudiante.

Propuesta de actividades tutorales

	ACTIVIDAD	TIPO	PÁGINA
1	PRESENTACIÓN	INTEGRACIÓN	25
2	FODA	ORIENTACIÓN	34
3	¿ADONDE VOY?	ORIENTACIÓN	40
4	ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZO	ORIENTACIÓN	45
5	GIMNASIA CEREBRAL (PRIMERA PARTE)	APOYO ACADÉMICO	46
6	GIMNASIA CEREBRAL (SEGUNDA PARTE)	APOYO ACADEMICO	51
7	MAPA CONCEPTUAL	APOYO ACADEMICO	56
8	MAPA MENTAL	APOYO ACADEMICO	59
9	OIR E IMAGINAR	APOYO ACADÉMICO	62
10	LA ANSIEDAD DE LOS EXAMENES	APOYO ACADÉMICO	66
11	A DORMIR	ORIENTACIÓN	76

12	ALCOHOLISMO (primera parte)	ORIENTACIÓN	78
13	ALCOHOLISMO (segunda parte)	ORIENTACIÓN	80
14	BULLYING (PRIMERA PARTE)	ORIENTACIÓN	83
15	BULLYING (SEGUNDA PARTE)	ORIENTACIÓN	88
16	TABASQUISMO (primera parte)	ORIENTACIÓN	96
17	TABASQUISMO (Segunda parte)	ORIENTACIÓN	98
18	¿CÓMO NOS VEMOS?	MOTIVACIÓN	101
19	DROGADICCIÓN	ORIENTACIÓN	102
20	HOJA DE RUTA	MOTIVACIÓN	104
21	TÉCNICAS DE ESTUDIO	APOYO ACADÉMICO	106
22	LAZARILLO	INTEGRACIÓN	110
23	MANDALAS	APOYO ACADÉMICO	112
24	TE INVITO	INTEGRACION	117
25	BUM	MOTIVACION	118
26	HOY JUGAMOS	MOTIVACIÓN	119
27	DISCRIMINACIÓN	INTEGRACIÓN	122
28	TE OIGO	MOTIVACIÓN	124
29	UN QUE	MOTIVACIÓN	126
30	ES OBVIO	MOTIVACIÓN	128

PRESENTACIÓN

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** Integración
HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**
LISTA DE ASISTENCIA:

INTRODUCCIÓN:

Estas primeras actividades tienen por objetivo hacer un diagnóstico del perfil de desarrollo del tutorado, la construcción de las bases para la relación del docente-tutor con el tutorado y la identificación de los factores personales, familiares y sociales

OBJETIVO: Identificar las necesidades de los tutorados

Establecer las normas de trabajo en el grupo

Establecer el respeto a las diferentes opiniones dentro de los tutorados

Sentar las bases de trabajo para las sesiones posteriores

ACCIONES

El Tutor comentará la convergencia de conocerlos mejor con el fin de poder ayudarlos y orientarlos a lo largo del curso

Se entrega la tarjeta de presentación para que los alumnos la respondan, cuando el tutor lo indique, se invita a los alumnos a compartir sus respuestas es de vital importancia hacer hincapié en el respeto a las ideas de los demás como base de una convivencia, se abre un espacio para socializar la importancia del respecto como base de la cooperación en el grupo y de la importancia de escuchar diferentes puntos de

vista. Posteriormente, intercambien las tarjetas de presentación y procedan a presentar al compañero con el que hayan intercambiado las tarjetas.

En un segundo momento se entrega a los alumnos el *cuestionario personal* para que de manera individual y libre el alumno lo conteste, se informa a los alumnos que la información solicitada se tratará de forma confidencial. Si un alumno se muestra reticente a contestar alguna sección del cuestionario, no conviene forzarlo



Tarjeta de presentación

En esta primera reunión de tutoría conviene presentarnos y generar un clima de confianza en la clase. Te proponemos, en primer lugar, que llenes los siguientes datos.

1. Mi nombre es: _____

2. Del trabajo realizado en la escuela durante el año pasado tengo un recuerdo:

a) Agradable

b) indiferente

b) poco grato

¿Porque?

3. Del trabajo realizado en la secundaria tengo un recuerdo:

a) Agradable

b) indiferente

b) poco grato

4. Me inscribí en esta prepa porque:

5. Escribe en pocas líneas tus expectativas del taller de tutoría.

Me gustaría aprender _____

Pienso aportar _____

Durante el Taller me gustaría que ocurriera _____

No me gusta que los maestros me _____

Cuestionario Personal¹

Nombre completo del Tutorado:

1. Promedio del certificado de la secundaria:

2. ¿Has repetido alguna(s) materia(s) o año(s) en tu proceso escolar?

No Sí ¿Cuál(es)?

3. ¿Alguna asignatura te representa especial dificultad para su estudio?

4. ¿A qué crees que se debe esta situación?

- a) Porque tienes conocimientos deficientes
- b) Porque los contenidos de la asignatura son complicados
- c) Por el carácter del profesor que la impartió
- d) Porque la asignatura no te interesaba
- e) Porque no te interesa estudiar
- F) Otros

Materias que mas les entiendes	Materias que mas se te dificultan

¹La información que aquí consignes será tratada de manera confidencial y sólo será conocida por tu tutor.

6. Conoces los diferentes reglamentos que regulan la convivencia en los planteles del IEMS

No

Sí

7. La información sobre el sistema de tutorías que te ofrece el IEMS te ha sido proporcionada de manera clara y oportuna:

No

Sí

8. De las siguientes actividades asigna un valor para cada una de ellas de acuerdo a los temas que te gustaría se trataran en tutorías, conforme a la siguiente escala:

1 no importante, 2 poco importante, 3 importante, 4 muy importante.

Actividades para resolver problemas de funcionamiento de la clase ()

Actividades que promueven el diálogo sobre temas que te interesan ()

Actividades para fomentar la convivencia, la integración y la participación de los alumnos ()

Actividades para fortalecer las técnicas de estudio ()

Actividades de orientación académica y profesional ()

Actividades de formación humana (autoestima, asertividad, etc.) ()

9. Si has participado en algunas de las actividades anteriores, en ese momento te resultaron:

a) Sin sentido

b) Difíciles y te generan tensión

c) Gratas y satisfactorias

10. Escribe tres aspectos que el Tutor debe trabajar de un modo más cercano a tus necesidades:

a)

b)

c)

11. Asigna un valor para las actividades enumeradas a continuación, conforme a la siguiente escala: **1 no lo hago, 2 lo hago algunas veces, 3 lo hago la mayor parte de las veces, 4 siempre lo hago.**

Cuando estudias:

Lo haces en un lugar fijo, ordenado y en el que te puedes concentrar bien ()

Lo haces de manera regular, en cierto horario y con cierto criterio ()

Elaboras resúmenes de los temas asignados ()

Los apuntes que tomas de las clases te son de utilidad ()

Aplicas técnicas de memorización para que me resulte más fácil un tema ()

Te haces preguntas acerca de lo que estás leyendo ()

Puedes trabajar en equipo para discutir ideas y conceptos, resolver problemas, plantear inquietudes ()

12. Asigna un valor para cada una de las siguientes razones para estudiar conforme a la siguiente escala: **1 razón poco importante, 2 razón importante, 3 razón principal.**

a) Aprender y saber cada día más ()

b) Aprobar las asignaturas ()

c) El interés que te despierta todo lo que estudias ()

d) La satisfacción que experimentas cuando logras resultados positivos ()

e) Porque si no estudias todos tus conocidos se burlarán de ti ()

f) Agradar a tus padres y profesores ()

g) Porque te han prometido premios muy buenos ()

13. Marca con una escala del 1 al 5 las características que te gustaría de tus profesores.

1 no me gustaría para nada, 2 no me gustaría, 3 a veces me gustaría, 4 me gustaría, 5 me gustaría mucho

Que sea competente y domine su materia ()

Que sea comprensivo con los estudiantes ()

Que muestre autoridad en la relación con los estudiantes ()

Que no reprueben muchos con él ()

Que sea exigente con la entrega de trabajos y tareas ()

Que no enseñe pero que no repruebe ()

14. ¿Tienes dificultades para integrarte al entorno familiar?

No Sí

¿Por qué?

15. Se ha visto afectada la relación afectiva de tus padres (separación por un tiempo prolongado, divorcio, riñas, violencia intrafamiliar)

No Sí

16. ¿Con quién vives?

◇Madre

◇Padre

◇Padre y madre

◇Otros ¿Quién? _____

17. ¿Cuántos hermanos y hermanas tienes? _____

16. En la vivienda donde habitas ¿cuántos focos hay sin contar los baños? _____

FODA

SESIÓN NÚMERO: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** Orientación

HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

En la adolescencia es conveniente hacer un inventario de habilidades para poder aprovechar cada una de ellas y reforzar las áreas que han presentado deficiencias a lo largo de la preparación académica

OBJETIVO:

Éste es un buen momento para que cada uno de los estudiantes reflexiones sobre sus puntos débiles y fuertes para que identifique sus áreas de oportunidad y se apoye en sus fortalezas para poder cursar sus materias.

ACCIONES

Como primer paso el ingresar al IEMS es una meta, que a la vez se convierte en un inicio.

Poder, querer, saber estudiar y estar en condiciones de hacerlo. Son los cuatro factores de los que va a depender el éxito o el fracaso de los miles de estudiantes que, ingresan al IEMS.

Uno de los factores importantes para la correcta aplicación de la herramienta es discriminar:

- Lo relevante de lo irrelevante
- Lo externo de lo interno

— Lo bueno de lo malo

Para ello puede resultar útil recurrir al conocido método FODA, que aunque nació por los años setentas como una herramienta de análisis empresarial, sus cuatro grandes variables son fácilmente aplicables al ámbito escolar:

Debilidades

Aspectos internos que reducen o dificultan las posibilidades de triunfar, es decir, de sacar buenas notas. Son los que se refieren a las dificultades de comprensión, a la falta de estudio, a los comportamientos inadecuados, a los malos hábitos (falta de sueño, mala alimentación) o incluso a los problemas de salud.

Amenazas

Circunstancias externas, previsibles, que pueden entorpecer o boicotear este proceso. Son por ejemplo los amigos que insisten en “matar clase”, la tentación de estar en el internet en lugar de hacer la tarea, o la posibilidad de que los nervios le traicionen el día del examen.

Fortalezas

Recursos personales, capacidades y puntos fuertes. Es decir, todo aquellos factores internos que puedes considerar como positivos: perseverancia, aptitudes específicas (facilidad con el dibujo, con la expresión escrita) o conocimientos previos.

Oportunidades

Ventajas del entorno que se pueden aprovechar para conseguir el éxito académico. Por ejemplo, asesorías, crear círculos de estudio con tus compañeros, aprovechar el tiempo entre clases, asistir con el tutor como apoyo para tus problemas

Para el cierre. Establecer un plan de acción en las áreas de oportunidad para poder trabajar en ellas, para que no sean un factor de deserción escolar.

Esta actividad trata de que busques tus puntos fuertes y tus puntos débiles, y de que identifiques las oportunidades y amenazas de tu entorno, te pones algunos de los mas importantes si tu reconoces otro que no este incluido lo puedes incluir, tu tutor te puede apoyar para incluirlo en el rubro correcto. En un segundo paso, debes intentar reducir al máximo los aspectos negativos que hayas encontrado.

	FACTORES INTERNOS	FACTORES EXTERNOS
	<p style="text-align: center;">Debilidades</p> <p>En cuanto a aptitudes: tengo poca capacidad para memorizar, dificultad con las matemáticas, mala comprensión lectora.</p> <p>En cuanto al comportamiento: no suelo prestar atención a las explicaciones del profesor, seguido se me va la onda, a veces llego tarde a la clase; me llaman la atención por mi forma de comportarme; en ocasiones soy agresiv@.</p> <p>En cuanto al conocimiento: tengo mucho problemas con las matemáticas, escribo con mucho errores ortográficos</p> <p>En cuanto a hábitos de estudio: sólo suelo estudiar un par de días antes de los exámenes, soy muy desorganizado y pierdo todo: no utilizo ningún método de estudio</p> <p>En cuanto a la motivación: empiezo el curso con muchas ganas pero me voy desinflando; no tengo claro si de verdad quiero estudiar y para que me va a servir.</p> <p>En cuanto a la salud: me suelo acostar muy tarde y duermo más de lo que necesito; mi alimentación no siento que sea la correcta, ir a clases los lunes me cuesta mucho trabajo</p>	<p style="text-align: center;">Amenazas</p> <p>Desde el centro educativo: las normas disciplinarias son demasiado exigentes; hay algunos profesores a los que no le entiendo su forma de explicar; en época de exámenes me pongo muy nervios@ que me bloqueo.</p> <p>Desde la familia: tengo problema familiares que me distraen de los estudios; no tengo un lugar de estudio fijo; me distraiga con el internet</p> <p>Desde el grupo de amigos: acaban por convencerme para matar clase, me presionan para ir a tomar con ellos, me distraen en clase, aunque hay tarea deciden ponerse a jugar o salir a “tomar algo”</p>
NEGATIVO		

	Fortalezas	Oportunidades
POSITIVO	<p>Aptitudes: soy bueno en matemáticas; le entiendo al profe muy rápido</p> <p>Comportamiento: nunca o casi nunca me han llamado la atención; no tengo ningún problema de conducta</p> <p>Conocimiento: me gusta leer, me aprendo las cosas muy rápido.</p> <p>Hábitos: estoy acostumbrado a estudiar caso todos los días, procuro repasar mis apuntes.</p> <p>Motivación: tengo claro que carrera quiero estudiar, planeo seguir mis estudios, sé para que me va a servir terminar la escuela.</p> <p>Salud: Duermo lo suficiente, me alimento bien, hago ejercicio, no tengo ninguna enfermedad</p>	<p>IEMS: platica con tus maestro para entregar tareas atrasadas, usa los espacio de asesoría para despejar tus dudas, no faltes a tu clase aun cuando “no entiendas nada”, apóyate en tu tutor para platicar tus problemas</p> <p>Familia: te apoyan en los estudios, están de acuerdo con que estudies, le entusiasma la idea de que termines la prepa, te apoyan para que vayas al internet a hacer tu tarea.</p> <p>Grupo de amigos: podemos quedar para hacer trabajos juntos; les puedo pedir que me apoyen con algunas materias, me apoyan a entrar a clase</p>

En un segundo paso, escribe con que factores te identificas, si crees necesario pon alguno que no veas en la lista anterior.

	FACTORES INTERNOS	FACTORES EXTERNOS
NEGATIVO	Debilidades	Amenazas

POSITIVO	Fortalezas	Oportunidades
----------	------------	---------------

¿ADONDE VOY?

SESIÓN:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: orientación

HORA DE INCIO: HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

La falta de un proyecto de vida a largo plazo, conlleva a ir “saliendo del paso” de cada una de las etapas de la vida. Establecer un objetivo claro y alcanzable a corto, mediano y largo plazo, clarifica las acciones que se deben seguir para cumplir con la meta trazada.

OBJETIVO: Sensibilizar al estudiante acerca de la importancia y necesidad de contar con un proyecto de vida que favorezca su desempeño académico.

ACCIONES

Para abrir: Lectura introductoria

A principios del siglo XX, el pensamiento existencialista decía que el hombre estaba condenado a ser libre. Esto, que parece una paradoja, es, en realidad, la estructura básica de la libertad: el hombre siempre está en la necesidad de hacer una elección, ya sea en un sentido o en otro, pero está obligado a elegir porque, en el fondo, es libre. Construir la propia vida es un gran privilegio y, al mismo tiempo, una enorme responsabilidad. Nuestra época es rica en posibilidades para que el hombre decida, libremente, cuál es el camino hacia el que quiere orientar su propia vida. La construcción de la libertad es un proceso estrechamente relacionado con la conciencia de la identidad individual. Esta conciencia surge con mucha fuerza en la adolescencia. El adolescente está por definir su vida; se abre ante él un enorme horizonte de posibilidades: algunas son viables, otras son parte de un sueño que sólo con el tiempo podrá realizar.

Algunas posibilidades son a corto plazo (conocer a los compañeros de la clase), otras a mediano (terminar bien el primer semestre de la preparatoria) y otras a largo plazo (concluir una carrera). Aquí lo importante es tener un proyecto de vida que sirva como parámetro para saber hacia dónde queremos orientar la propia vida. En este momento en que inicias una nueva etapa, es importante que te formules un proyecto que te ayude a definir qué rumbo le vas a dar a tu vida y qué papel desempeña la escuela para ese proyecto. Si desde este momento defines con claridad las metas que quieres alcanzar, con toda seguridad te será más fácil saber hacia dónde quieres orientar tu vida. Una correcta definición de tus metas y objetivos debe tener las siguientes características:

- Las metas deben ser concretas. No es lo mismo decir “quiero estudiar más” que decir “puedo estudiar dos horas todas las tardes”; la primera formulación es vaga, ambigua, la segunda es más concreta.
- Las metas deben ser importantes, significativas para ti. No es lo mismo decir “quiero terminar la preparatoria porque me gusta aprender y quiero seguir adelante”, a decir “quiero terminar la preparatoria porque mis padres me lo han pedido”. En el primer caso, la meta de terminar la preparatoria es importante para el estudiante; en el segundo caso, la meta parece ser del interés de los papás.
- Las metas deben estar bajo tu control, es decir, deben depender de tu voluntad, no de la de otros. Hay una gran diferencia entre quien dice “voy a trabajar durante el verano para comprar la ropa que me gusta”, y quien afirma “ya le pedí a mis papás que me compren la ropa que deseo”. En la primera formulación, la meta depende de quien se la ha planteado; en la segunda, la meta es ajena a la voluntad del sujeto.

Si resultó sencillo definir las metas tracen un plan de acción para lograr tus metas y objetivos.

Tengan a la vista ese plan para que sepan claramente cuáles son tus metas.

Si les resultó complicado, ¿cuáles serán las causas más importantes de esa dificultad y qué tiene que hacer el tutorado para superar esa situación?

Para desarrollar la sesión:

Con base en los elementos anteriores, se propone que el alumno complete en el formato uno, intercambien metas y acciones para lograrlas, además el tutor dará la pauta para establecer un ambiente de confianza para el libre intercambios de ideas.

Para cerrar:

1. Explicar brevemente por qué es importante que tengan un proyecto de vida.
2. Reflexionar acerca de si resultó sencillo o difícil definir metas a corto, mediano y largo plazo.



¿A dónde voy?

Te invitamos q que realices la siguiente actividad. Escribe cómo te visualizas de aquí a tres años, seis años, diez años. Escribe tus razones

En tres años estaré:

En seis años estaré:

En diez años estaré

En términos generales, escribe en qué mundo te gustaría vivir y qué tipo de persona quieres ser.

¿Cómo crees que contribuye la escuela para realizar tu proyecto de mundo y de persona?

Escribe una meta a largo plazo, una a mediano plazo y otra a corto plazo. Describe las acciones que tienes que emprender para cada caso.

Mi meta a largo plazo es:

Lo que tengo que hacer para lograr esa meta es:

Mi meta a mediano plazo es:

Lo que tengo que hacer para lograr esa meta es:

Mi meta a corto plazo es:

Lo que tengo que hacer para lograr esa meta es:

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZO

SESIÓN NÚMERO:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: Orientación

HORA DE INICIO:

HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA: Embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual como consecuencia del inicio de una vida sexual irresponsable.

OBJETIVO:

Crear conciencia de los riesgos y problemas que trae el inicio de una vida sexual irresponsable.

ACCIONES

El inicio precoz de las relaciones sexuales, el no uso de anticoncepción, la promiscuidad, la presencia de familiares con embarazos en adolescencia, los hogares monoparentales, y los problemas afectivos familiares, son causales importantes en los embarazos no deseados



Con apoyo del servicio médico del plantel, se les brindará una plática a los tres grupos del subcomité, en un inicio se entrega a los alumnos una serie de “papelitos” donde colocarán algunas inquietudes al respecto; se pasa una bote o una caja para que los alumnos vayan metiendo sus papeles, al término de la plática se le dará lectura y respuesta a cada uno de ellos.

GIMNASIA CEREBRAL (PRIMERA PARTE)

SESIÓN NÚMERO:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: APOYO ACADÉMICO

HORA DE INCIO:

HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

OBJETIVO:

La realización de ejercicios de gimnasia cerebral como parte del desarrollo holístico de los tutorados

CONTEXTO

¿Qué es la Gimnasia Cerebral y como ayuda a los tutorados?

La Gimnasia Cerebral o Brain GYM creado por PAUL DENNISON y GAIL, son una serie de ejercicios que estimulan y desarrollan habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro/cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales. La práctica continua de estos ejercicios aumenta la conexión o cuerpo calloso de los hemisferios.

La Gimnasia Cerebral son una serie de ejercicios y métodos cuya utilidad radica en mantener activo al cerebro, mientras mas se utilice menores son las posibilidades de que presente fallas. La gimnasia cerebral ayuda a poner en movimiento al cerebro y mejora funciones como el lenguaje, la atención, la memoria, la creatividad.

Por lo que es sumamente exitoso en alumnos hiperactivos, distraídos, con problemas de retención, de memoria, incluso dificultades viso-motoras y de lenguaje, además de que es efectiva cuando las circunstancias nos estresan, por lo que también se ocupa en casos en que los alumnos se preocupan o se ponen ansiosos ante eventos sociales o escolares.

Podemos activar nuestro grandioso órgano haciendo cosas tan sencillas como utilizar la mano no dominante para realizar actividades cotidianas entre ellas cepillarse los dientes, escribir, peinarse, cortar algún alimento, abrir la puerta, marcar un número telefónico, etc., lo cual desarrolla la lateralidad cerebral y pone en acción aquellas partes que casi no utilizamos aprovechando la plasticidad del cerebro cualidad que lo lleva a “reinventarse” en situaciones críticas.

La estimulación de los sentidos y llevar una vida sana es fundamental para que la Gimnasia Cerebral rinda los enormes frutos que promete.

Se recomienda consultar el libro de Luz María Ibarra “Gimnasia Cerebral” donde nos muestra 26 ejercicios con movimientos corporales sencillos diseñados para activar e integrar el funcionamiento de ambos hemisferios. Reduce al nivel de tensión y estrés y facilita así que la energía fluya aumentando el aprovechamiento del aprendizaje, aquí solo se presentan algunos ejercicios que se han llevado a cabo con los tutorados.

ACCIONES.

Algunos ejemplos de ejercicios que son aconsejables para nuestro músculo gris:

EJERCICIO 1

Consumir agua todos los días (el agua alimenta es elemental para tus neuronas)

EJERCICIO 2

Colocar una mano sobre el ombligo y con la otra, con firmeza masajear los dos puntos

debajo de la clavícula (en su unión con el esternón) y alternar las manos.

EJERCICIO 3

Mano derecha sobre la rodilla izquierda, luego mano izquierda sobre la rodilla derecha. Se puede realizar también tocando en un movimiento hacia atrás derecha con pie izquierdo y viceversa

EJERCICIO 4

Codo derecho sobre la rodilla izquierda, luego codo izquierdo sobre la rodilla derecha.

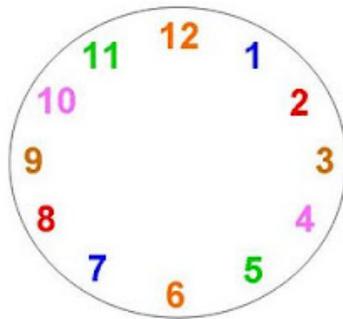
EJERCICIO 5

Hacer el símbolo ∞ (infinito) con los ojos, o con los brazos, las piernas, la cintura o los pies.

EJERCICIO 6

Dedos entrelazados apoyados sobre el pecho formando un gancho y pies cruzados. Manos juntas yema contra yema.

EJERCICIO 7



- Imaginarse un reloj del tamaño del campo visual y pasar la mirada lentamente y deteniéndose, entre la 1 y las 7, de las 11 a las 5, de las 10 a las 4 y así, hacer combinaciones diferentes de extremo a extremo.

EJERCICIO 8

- Levántate y cierra los ojos. Levanta los dos brazos estirándolos hacia los lados. Ahora levanta el pie que mas utilizas y pon lo en forma de cuatro (No abras los ojos, a menos

que pierdas el equilibrio). Realiza una respiración profunda y suelta lentamente el aire. Manteniendo tus brazos levantados, muévelos hacia adelante, permanece unos cinco segundos en esta posición. Repite el ejercicio ahora con el pie contrario.

EJERCICIO 9

EL CÍRCULO. Se colocan las manos con las palmas hacia abajo, enfrente de tu cuerpo y a nivel del cuello. Se hace un círculo con la mano izquierda, moviendo esta hacia el pecho, bajándola y subiéndola, hasta llegar a la posición anterior. Se hace lo mismo con la mano derecha pero en sentido contrario, es decir, el círculo se hace hacia afuera, de tal manera que las manos se crucen varias veces arriba y abajo. Luego se pueden invertir los sentidos de los movimientos con ambas manos.

EJERCICIO 10

Atención, memoria y percepción. Estos ejercicios desarrollan la atención y la percepción, habilitan los dos hemisferios cerebrales, mejoran la memoria auditiva y visual, y permiten una mayor apertura de los sentidos, desarrollando la capacidad cerebral.

Tienes tres minutos para leer la lista de palabras mostradas en la parte inferior, y posterior a esto voltea la hoja (no te engañes a ti mismo)

En una hoja en blanco anota las palabras que recuerdes.

Ya escritas las palabras, tendrás que visualizarlas, es decir, darles una imagen.

Ahora lee, recuerda las figuras de cada palabra que imaginaste y escríbelas nuevamente.

¿Cuántas palabras anotaste la primera vez? ¿Cuántas palabras la segunda ocasión?

Ahora regresa a tu lista de palabras y realiza a un lado, un dibujo de cada una de ellas.

Lista de palabras

Cuaderno Perro Delfín Dulce
Mesa Playera Silla Calcetines
Gato Desarmador Piña Libro
Jirafa Regla Camisa Melón

Queso Pantalón Sacapuntas León

Pan Cama Sillón Alacena

Calabaza Tornillo Maceta Oso

Florero Roperero Sofá Guanábana

Este ejercicio puedes hacerlo con las cosas cotidianas de la vida, para recordar fácilmente lo que deseas.

EJERCICIO 10

ESCRIBIR

- a) Escribir óvalos continuos con la mano izquierda o con la menos hábil. Practicar mucho hasta que se haga bien comparar como se hace con la otra mano.
- b) Escribir óvalos continuos con ambas manos al mismo tiempo.
- c) Colorear un dibujo con la mano que menos utilizas.
- d) Utilizar la mano que te queda mas cerca cuando desees tomar algún objeto cerca de ti
- e) Evita girar el cuerpo, mejor extender la mano que te queda cerca del objeto.
- f) Escribir con la mano izquierda e izquierda a derecha y de derecha a izquierda, después cambiar de mano.

- Estos son algunos ejercicios para mejorar y fortalecer:

- A) Abrir y cerrar la llave del agua con la mano izquierda (en caso de ser diestro).
- B) Hacer un crucigrama.
- C) Armar rompecabezas.
- D) Leer periódicos en voz alta.
- E) Cruzar los dedos. Se trata de intercambiar, simultáneamente, los dedos índice y meñique de cada, una rutina que ayuda a que los dos hemisferios cerebrales se conecten. Permiten la interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que, cuando realiza una actividad, habrá un mejor potencial.

GIMNASIA CEREBRAL (SEGUNDA PARTE)**SESIÓN NÚMERO:** **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN: APOYO ACADÉMICO****HORA DE INCIO:** **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:****LISTA DE ASISTENCIA:****PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:**

¿Por qué es buena la gimnasia cerebral?

- Previene la enfermedad de Alzheimer
- Niños y jóvenes 5 a 25 años: mejora atención, concentración, memoria, integrarse mejor con compañeros y mejora relaciones con padres, profesores
- Adultos entre 26 y 35 años: ayuda a tener confianza en entrevistas, hablar en público con seguridad y soltura, mejorar relaciones con jefes y parejas.
- Adultos entre 36 y 65 años les sirve para mejorar en algún aspecto de su persona.
- Personas de tercera edad a quienes el estrés merma sus facultades, recupera y refuerza: motricidad, pérdida de memoria, ligera dislalia.

OBJETIVO:

Hacer ejercicios de gimnasia cerebral.

ACCIONES

Que los tutorados lea el documento anexo

Tutorado

A. Te proponemos los siguientes retos para la semana

1. Bañarse con los ojos cerrados: Sólo con el tacto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, o el shampoo, etc. Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca antes habías percibido.
2. Usar la mano no dominante: Come, escribe, abre la pasta dentífrica, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar. Péinate, báñate píntate, afeitarte lava los dientes con tu mano no dominante.
3. Lee en voz alta: Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.
4. Cambia tus rutas: Toma diferentes rutas para ir al trabajo, a tu casa.
5. Cambia tus rutinas: Haz cosas diferentes. Fuéstrate a salir, conocer y charlar con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Sal al campo, camínalo, huélelo.
6. Cambia las cosas de lugar: Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Por ejemplo, cambia el lugar la papelera; verás la cantidad de veces que tirarás el papel al viejo lugar.
7. Aprende algo nuevo: Cualquier cosa puede servir, aprende fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta, arma rompecabezas, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.
8. Identifica las monedas: Pon en tu coche una taza con varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras estás esperando en el semáforo, con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.
9. Cambia de mano: Por ejemplo cambia el ratón de la computadora al lado contrario de donde lo usas comúnmente.

B. Lee el siguiente texto

C13R70 D14 D3 V3R4N0

3574B4 3N L4 PL4Y4

0853RV4ND0 A D05 CH1C45 8R1NC4ND0 3N 14 4R3N4,

357484N 7R484J484ND0 MUCHO

C0N57RUY3ND0 UN C4571LL0 D3 4R3N4 C0N
70RR35, P454D1Z05 0CUL705 Y PU3N735.

CU4ND0 357484N 4C484ND0 V1N0 UN4 0L4
D357RUY3ND0 70D0 R3DUC13ND0 3L C4571LL0 4
UN M0N70N D3 4R3N4 Y 35PUM4.

P3N53 9U3 D35PU35 DE 74N70 35FU3RZ0 L45 CH1C45 C0M3NZ4R14N 4 L10R4R,

P3R0 3N V3Z D3 350, C0RR13R0N P0R L4 P14Y4
R13ND0 Y JU64ND0 Y C0M3NZ4R0N 4 C0N57RU1R
07R0 C4571LL0;

C0MPR3ND1 9U3 H4814 4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N;

64574M05 MUCHO 713MP0 D3 NU357R4 V1D4
C0N57RUY3ND0 4L6UN4 C054 P3R0 CU4ND0 M45
74RD3 UN4 0L4 LL1364 4 D357RU1R 70D0, S010
P3RM4N3C3 L4 4M1574D, 3L 4M0R Y 3L C4R1Ñ0, Y
L45 M4N05 D3 49U3LL05 9U3 50N C4P4C35 D3
H4C3RN05 50NRR31R.

Los últimos y nos vamos.

Te presentamos estos ejemplos de gimnasia cerebral, selecciona dos ejercicios y
realízalos en tu tutoría

A. Marcha cruzada: Este ejercicio activa los hemisferios del cerebro, los cuales
ayudan a una mejor concentración en matemáticas, y actividades como leer y

escribir. Es muy sencillo, se trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha. Se pueden hacer de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie, se puede hacer al ritmo de música o con los ojos cerrados

- B. Ocho Imaginario:** dibujar el número ocho con la vista, luego con la cabeza, y luego con todo el cuerpo. Se puede hacer lo mismo con los otros números. Otra forma del mismo ejercicio, es hacer el símbolo ∞ (infinito) con los ojos, o con los brazos, las piernas, la cintura o los pies. Este ejercicio nos ayuda a activar y comunicar los hemisferios cerebrales. Facilita el balance dentro del sistema nervioso y pone en alerta total al cuerpo. Ayuda a la concentración y prepara al organismo para actividades físicas como realizar deporte, moverse rápido o bailar.

C. Párate y cierra tus ojos.

Levanta los dos brazos estirándolos hacia los lados.

Ahora levanta el pie que más utilizas y ponlo en forma de cuatro (No abras los ojos, a menos que pierdas el equilibrio).

Realiza una respiración profunda y suelta lentamente el aire.

Manteniendo tus brazos levantados, muévelos hacia adelante, permanece unos cinco segundos en esta posición.

Repite el ejercicio ahora con el pie contrario.

- D.** Colocar una mano sobre el ombligo y con la otra, con firmeza masajear los dos puntos debajo de la clavícula (en su unión con el esternón) y alternar las manos.

- E. Mano derecha sobre la rodilla izquierda, luego mano izquierda sobre la rodilla derecha. Se puede realizar también tocando en un movimiento hacia atrás derecha con pie izquierdo y viceversa. Codo derecho sobre la rodilla izquierda, luego codo izquierdo sobre la rodilla derecha.

MAPA CONCEPTUAL

SESIÓN NÚMERO:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: APOYO ACADÉMICO

HORA DE INCIO:

HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

La falta de conocimiento de herramientas como apoyo académico

OBJETIVO:

Realizar un mapa conceptual para que contribuya al desarrollo de habilidades de síntesis y de pensamiento en sistemas. La capacidad humana es muchos más notable para el recuerdo de imágenes visuales que para los detalles concretos.

Con la elaboración de mapas conceptuales se aprovecha esta capacidad humana de reconocer pautas en las imágenes para facilitar el aprendizaje y el recuerdo.

ACCIONES

En su forma más simple, un mapa conceptual constaría tan sólo de dos conceptos unidos por una palabra de enlace para formar una proposición.

Los mapas conceptuales tienen por **objeto** representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. *Una proposición consta de dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una unidad semántica.* «el cielo es azul» representaría un mapa conceptual simple que forma una proposición válida referida a los conceptos «cielo» y «azul». Los mapas conceptuales tienen por objeto *representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones.*

Los mapas conceptuales deben ser jerárquicos; es decir, los conceptos más generales e inclusivos deben situarse en la parte superior del mapa y los conceptos progresivamente más específicos y menos inclusivos.

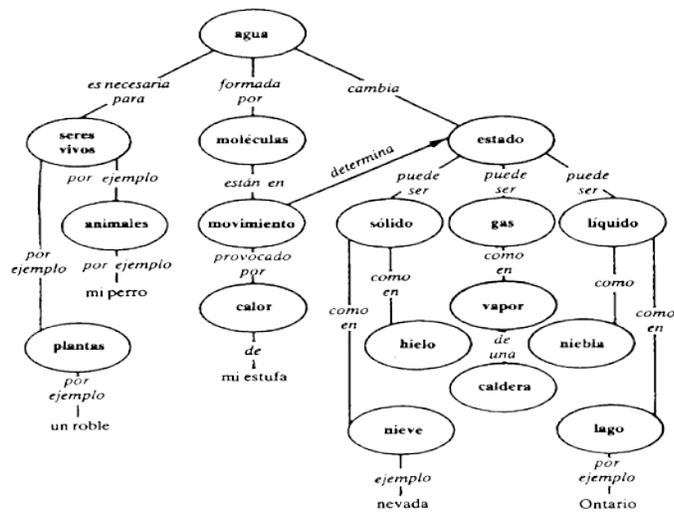
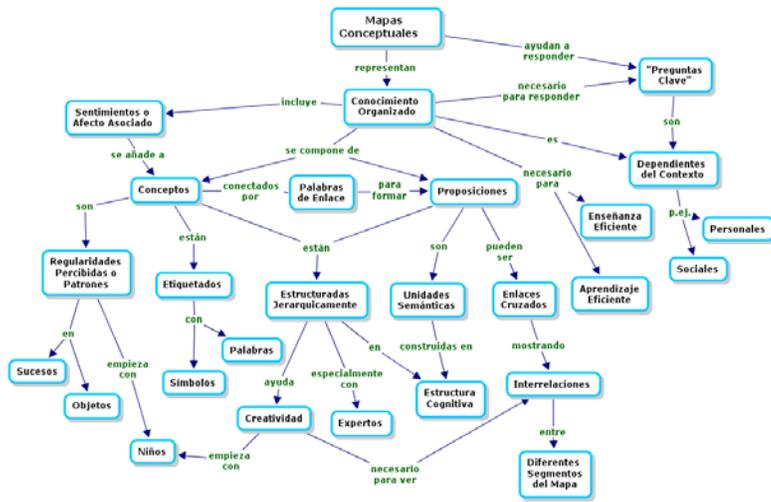
COMO ELABORAR UN MAPA CONCEPTUAL:

Para elaborar un mapa conceptual seguir los siguientes pasos:

- Elija uno o dos párrafos especialmente significativos de un libro o de cualquier material impreso, léalo y *seleccione* los conceptos más importantes; es decir aquellos conceptos necesarios para entender el significado del texto. Haga una lista con estos conceptos. *Identifique* cuál de ellos es el concepto más importante, cuál es la idea más inclusiva del texto.
- Coloque el concepto más inclusivo al principio de una nueva lista *ordenada* de conceptos y vaya disponiendo en ella los restantes conceptos de la primera lista hasta que todos los conceptos queden ordenados de mayor a menor generalidad e inclusividad.
- Una vez que se ha llegado a este punto, se puede empezar a *elaborar* un mapa conceptual empleando la lista ordenada como guía para construir la jerarquía conceptual.
- Busque a continuación *relaciones cruzadas* entre los conceptos de una sección del mapa y los de otra parte del "árbol" conceptual.
- La mayor parte de las veces, en los primeros intentos los mapas tienen una mala simetría o presentan grupos de conceptos con una localización deficiente con respecto a otros conceptos o grupos de conceptos con los que están estrechamente relacionados. Muchas veces hay que rehacer los mapas para clarificar los conceptos y sus relaciones.

TUTORADOS

A continuación te presentamos dos ejemplos de mapas conceptuales, te proponemos que hagas tu primer mapa conceptual con ayuda de tu tutor, selecciona el tema de tu preferencia.



MAPA MENTAL

SESIÓN NÚMERO:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: APOYO ACADÉMICO

HORA DE INICIO:

HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

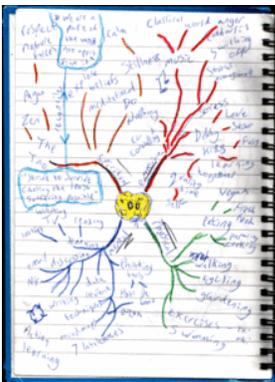
PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Los tutorados en ocasiones desconocen las herramientas que facilitan el aprendizaje por lo cual en esta sesión de tutoría se les presenta la de mapas mentales como una de ellas.

OBJETIVO:

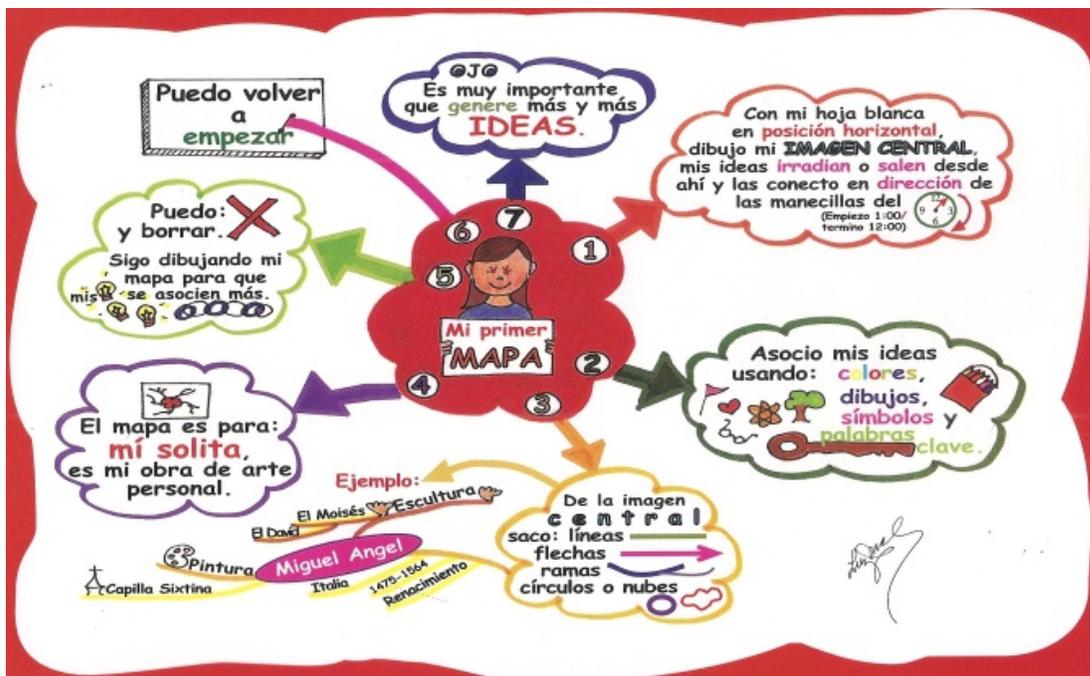
Hacer su primer mapa mental

ACCIONES



Un **mapa mental** es un diagrama usado para representar las palabras, ideas, tareas, u otros conceptos ligados y dispuestos radialmente alrededor de una palabra clave o de una idea central. Se utiliza para la generación, visualización, estructura, y clasificación taxonómica de las ideas, y como ayuda interna para el estudio, planificación, organización, resolución de problemas, toma de decisiones y escritura.

Es un diagrama de representación semántica de las conexiones entre las porciones de información. Presentando estas conexiones de una manera gráfica radial, no lineal, estimula un acercamiento reflexivo para cualquier tarea de organización de datos, eliminando el estímulo inicial, de establecer un marco conceptual intrínseco apropiado o relevante al trabajo específico. Un mapa mental es similar a una red semántica o modelo cognoscitivo pero sin restricciones formales en las clases de enlaces usados. Los elementos se arreglan intuitivamente según la importancia de los conceptos y se organizan en las agrupaciones, las ramas, o las áreas. La formulación gráfica puede



ayudar a la memoria.

Un mapa mental es obtenido y desarrollado alrededor de una palabra o texto, situado en el centro, para luego derivar ideas, palabras y conceptos.

Tutorado:

Mapear es plasmar en papel lo que prendes porque imita el proceso de pasamiento, podrás recordar a través de palabras, dibujos, símbolos; asociando y generando ideas que tengan significado para ti. Al mapear usas ambos hemisferios cerebrales, organizas la información, eres mas creativo y puedes sintetizar (resumir) mejor lo que piensas crees, sientes, imaginas, asimilas, compartes y aprendes.

Al mapear sobre papel tu ojo capta más rápido porque es capaz de fotografiar una página en un vigésima de segundo, además ahorras tiempo, papel y esfuerzo.

Aplicaciones. Para organizar actividades, tomar apuntes en clase, cursos, conferencias, hacer resúmenes, planear proyectos, clases, pláticas, sacar conclusiones de libros, programas, para hacer presentaciones en grupos, recopilar ideas o cuando trabajas en equipo.

Cada vez que haces un mapa organizas tu cerebro y experimentas un aprendizaje acelerante (Participio del verbo “acelerar”) porque estás asociando todas tus experiencias, las impresiones de u vida, pasamientos, imágenes internas, es decir, estructuras tu mente para recordar con facilidad y disfrutar mas.

Como resultado tendrás nuevas conexiones neuronales que mejoran tu inteligencia en las siguientes habilidades; análisis, síntesis, agilidad mental, razonamiento, percepción, retención, imaginación comparación, lógica, deducción, integración y creatividad.

Te invito a que hagas tu primer mapa menta y recuerda la hoja en posición horizontal, empieza en dirección de las manecillas el primer punto debe estar “a la una”, usa colores, flechas, líneas globos, puedes borrar, anexar mover conceptos, lo mas importante ES TU OBRA DE ARTE PERSONAL, PARA TI SOLIT@

OIR E IMAGINAR**SESIÓN:****FECHA:****TIPO DE SESIÓN: APOYO ACADÉMICO****HORA DE INCIO: HORA DE TÉRMINO:****No. DE ALUMNOS:****LISTA DE ASISTENCIA:****PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:**

Una de las causas importantes de la deficiencia en el rendimiento académico de los estudiantes radica en el insuficiente desarrollo de su capacidad para la Comprensión Lectora.

Es decir que: Se lee poco (cuantitativa) y con insuficiente aprovechamiento (cualitativamente). La lectura tiene una gran importancia en el proceso de desarrollo y maduración de los niños y en el logro de aprendizajes significativos en los jóvenes y en los adultos. La relación que existe entre comprensión lectora y rendimiento escolar es intrínseca.

El potencial formativo de la comprensión lectora va más allá del éxito en los estudios; la lectura proporciona cultura, desarrolla el sentido estético, actúa sobre la formación de la personalidad, es fuente de recreación y gozo. La comprensión lectora constituye un vehículo para el aprendizaje, para el desarrollo de la inteligencia, para la adquisición de cultura y para la educación de la voluntad.

La comprensión lectora proporciona información, aumenta el bagaje cultural. Cuando se lee se aprende. Forma, educa creando hábitos de reflexión, análisis, esfuerzo, concentración y recrea, hace gozar, entretiene y distrae.

Ayuda al desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje. Mejora la expresión oral y escrita y hace el lenguaje más fluido. Aumenta el vocabulario y mejora la ortografía.

Mejora las relaciones humanas, enriqueciendo los contactos personales.

Da facilidad para exponer el propio pensamiento y posibilita la capacidad de pensar.

La lectura es una herramienta extraordinaria de trabajo intelectual, ya que pone en acción las funciones mentales, agilizando la inteligencia. Por eso tiene relación con el rendimiento escolar.

La lectura amplía los horizontes de la persona, permitiéndole ponerse en contacto con lugares, gente y costumbres lejanas a él en el tiempo o en el espacio. La lectura desarrolla la capacidad de juicio, de análisis, de espíritu crítico.

Algunos de los problemas que rodean el rendimiento lector podrían ser:

Insuficiencias en los conocimientos previos

Con respecto a las presuntas insuficiencias de conocimientos previos, el conocimiento y la adopción apropiada de técnicas de Comprensión Lectora contribuirá a adquirirlos, si es que no se poseen ya.

Carencia de motivación

Se ha de tener en cuenta algunas estrategias motivacionales, suficientemente aptas para incentivar un compromiso activo en la comprensión lectora.

Insuficiencias en técnicas y hábitos de estudio.

En este sentido se ha de ofrecer un conjunto de instrumentos y técnicas de interés para desarrollar más la capacidad lectora de los estudiantes

La comprensión lectora constituye un vehículo para el aprendizaje, para el desarrollo de la inteligencia y la imaginación, para la adquisición de cultura y para la educación de la voluntad, además mejora las relaciones humanas, enriqueciendo los contactos personales y da facilidad para exponer el propio pensamiento posibilitando la capacidad de pensar.

Si no se aprende a leer correctamente, a través de toda la vida del individuo habrá rezagos, fallas en la forma de estudiar, escasa cultura, estudiantes con posibles fracasos, etc

OBJETIVO:

Promover a los tutorados actitudes de responsabilidad hacia el estudio mediante el desarrollo de ejercicios de comprensión de lectura.

ACCIONES

Para abrir: El profesor hace el encuadre del tema y señala la importancia del mismo. Se pide a los estudiantes que realicen la siguiente lectura.

Fase de desarrollo: Una vez leído el texto anterior, se les pide a los estudiantes que realicen un dibujo en el que representen la mayor cantidad posible de objetos y personas que se describen en la lectura.

Para cerrar: Una vez que concluyan sus trabajos, se pide que los comparen entre sí. ¿Son parecidos o son muy distintos? Si son muy diferentes las representaciones, ¿a qué creen que se debe? Discutan las respuestas en el grupo. El profesor concluye con un comentario breve sobre la descripción como operación discursiva central en diferentes tipos de texto.

Realiza la siguiente lectura:

Gabriel García Márquez, *El amor en los tiempos del cólera*, México, Diana, 2001, páginas 9 - 13

Era inevitable: el olor de las almendras amargas le recordaba siempre el destino de los amores contrariados. El doctor Juvenal Urbino lo percibió desde que entró en la casa todavía en penumbras, adonde había acudido de urgencia a ocuparse de un caso que para él había dejado de ser urgente desde hacía muchos años. El refugiado antillano Jeremiah de Saint-Amour, inválido de guerra, fotógrafo de niños y su adversario de ajedrez más compasivo, se había puesto a salvo de los tormentos de la memoria con un sahumero de cianuro de oro.

Encontró el cadáver cubierto con una manta en el catre de campaña donde había dormido siempre, cerca de un taburete con la cubeta que había servido para vaporizar el veneno. En el suelo, amarrado de la pata del catre, estaba el cuerpo tendido de un gran danés negro de pecho nevado, y junto a él estaban las muletas. El cuarto sofocante y abigarrado que hacía al mismo tiempo de alcoba y laboratorio, empezaba a iluminarse apenas con el resplandor del amanecer en la ventana abierta, pero

era luz bastante para reconocer de inmediato la autoridad de la muerte. Las otras ventanas, así como cualquier resquicio de la habitación, estaban amordazadas con trapos o selladas con cartones negros y eso aumentaba su densidad opresiva. Había un mesón atiborrado de frascos y pomos sin rótulos, y dos cubetas de peltre descascarado bajo un foco ordinario cubierto de papel rojo. La tercera cubeta, la del líquido fijador, era la que estaba junto al cadáver. Había revistas y periódicos viejos por todas partes, pilas de negativos en placas de vidrio, muebles rotos, pero todo estaba preservado del polvo por una mano diligente. Aunque el aire de la ventana había purificado el ámbito, aún quedaba para quien supiera identificarlo, el rescoldo tibio de los amores sin ventura de las almendras amargas. El doctor Juvenal Urbino había pensado más de una vez, sin ánimo premonitorio, que aquel no era un lugar propicio para morir en gracia de Dios. Pero con el tiempo terminó por suponer que su desorden obedecía tal vez a una determinación cifrada de la Divina Providencia.

En la sala había una enorme cámara fotográfica sobre ruedas como las de los parques públicos, y el telón de un crepúsculo marino pintado con pinturas artesanales, y las paredes estaban tapizadas de retratos de niños en sus fechas memorables: la primera comunión, el disfraz de conejo, el cumpleaños feliz. El doctor Urbino había visto el recubrimiento paulatino de los muros, año tras año, durante las cavilaciones absortas de las tardes de ajedrez, y había pensado muchas veces con un pálpito de desolación que en esa galería de retratos casuales estaba el germen de la ciudad futura, gobernada y pervertida por aquellos niños inciertos, y en la cual no quedarían ya ni las cenizas de su gloria.

En el escritorio, junto a un tarro con varias cachimbas de lobo de mar, estaba el tablero de ajedrez con una partida inconclusa. A pesar de su prisa y de su ánimo sombrío, el doctor Urbino no resistió la tentación de estudiarla. Sabía que era la partida de la noche anterior, pues Jeremiah de Saint-Amour jugaba todas las tardes de la semana y por lo menos con tres adversarios distintos, pero llegaba siempre hasta el final y guardaba después el tablero y las fichas de su caja, y guardaba la caja en una gaveta del escritorio.

LA ANSIEDAD DE LOS EXAMENES

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** APOYO ACADÉMICO

HORA DE INICIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Los tutorados debido al exceso de tensión nerviosa en los exámenes no se logran los resultados deseados, aquí se proponen algunas técnicas para poder superar esta dificultad.

OBJETIVO:

Proporcionar herramientas que permitan identificar y canalizar la ansiedad ante los exámenes a fin de mejorar el desempeño académico

ACCIONES.

Explica a los tutorados en que consiste la ansiedad ante los exámenes, una vez comentado lo anterior que contesten el cuestionario uno, realizar los ejercicios de respiración y de pensar positivamente. Comentar lo aprendido con los estudiantes

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

- Todos necesitamos una cantidad determinada de energía (tensión) para realizar cualquier actividad, desde hacer deporte o conducir, hasta caminar o leer un libro. Esta tensión es normal, y además es necesaria. El problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar sobreactivado. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado. Por ejemplo: “voy a

reprobar el examen”, “Seguro que lo dejo en blanco”, “No tengo tiempo para aprenderlo”

- La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen.

¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

- Falta de preparación para el examen. En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atracción” de estudio la noche anterior puede incrementar considerablemente la ansiedad.
- Si la preparación del examen ha sido la correcta, la ansiedad durante la realización de un examen puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Así, puede que estés pensando:
 1. En exámenes anteriores (Por ejemplo una experiencia anterior de bloqueo, haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas)
 2. En como otros compañeros están haciendo el examen.
 3. En las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

- A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho.
- A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo tv, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación

y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.

- A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiarlo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios"). Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o "quedarse en blanco"), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.



Tutorado:

¿Cómo evaluar mi comportamiento ante los exámenes?

Lee las siguientes formas de actuar y asígnales un valor según estén más o menos de acuerdo con tu actuación. Califica según lo que haces, no lo que piensas que deberías hacer.

	5	4	3	2	1
1. Estudio día a día, no sólo para los exámenes.					
2. Procuo responder en clase y hacer los trabajos que me mandan, para que los exámenes no sean la única calificación.					
3. Cuando llegan los exámenes sólo me tengo que limitar a repasar lo estudiado.					
4. Los exámenes no me producen ningún miedo ni ansiedad.					
5. La víspera de los exámenes me acuesto temprano y procuro ir descansado/a.					
6. Quiero aprobar los exámenes, pero más aún, aprender.					
7. Cuando me devuelven un examen corregido, analizo detenidamente dónde están los errores, para no volver a cometerlos.					
8. Me gusta que los profesores/as pregunten los temas en clase y analicen los trabajos, calificándolos con frecuencia.					
9. Cuando estudio, procuro aprender todas las cuestiones, no las selecciono pensando si van a caer o no en el examen.					
10. Normalmente, después del examen me libero; sé que he hecho todo lo que podía hacer.					

Suma las puntuaciones que te has otorgado: _____

- Si tienes de 40 a 50 puntos, enhorabuena, trabajas correctamente y no debes tener ninguna dificultad para aprobar tus exámenes ni para superar el curso.

- Si tienes de 30 a 40, bien, pero puedes mejorar tu forma de actuar y con ello tu rendimiento.
- De 20 a 30, tendrás dificultades para superar las diversas materias; aprobarás algunos exámenes, pero no la mayoría.
- Menos de 20, difícilmente aprobarás alguna materia. Piensa seriamente si sigues el camino adecuado.

¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad ante los exámenes?

ANTES DEL EXAMEN:

1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio.

Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen, lo único que nos resta es repasar, para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente, se sabe, y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis se trata de lo siguiente:

- Trabajar diariamente y planificar el estudio de una manera personal y realista.
- Estudiar cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayar, hacer esquemas, memorizar y repasar.

2. Si te sientes nervioso, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada. Veamos las pautas para aprender a practicarla:

Cuadro 1. Respiración abdominal

Aprender la respiración abdominal

- Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco

estomago y barriga, sin mover el pecho

- Retienes un momento el aire en esa posición
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estomago y barriga; sin mover el pecho
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire

Aprender a hacerla mas lenta

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.
- Retenerlo, contando de uno a 3
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5

Consejos sobre su uso

- Al empezar, practica cuando estés mas tranquilo. Te resultara mas fácil si estas acostado o recostado en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- No tomes mucha cantidad de aire.
- Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.
- Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una), durante un par de semanas.
- Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado o recostado, practícala en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando, ...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten mas fáciles.
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastara con hacer respiración diafragmática lenta.

3. Piensa positivamente. Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales. Ejemplos: en vez de decir “Voy a suspender” di “Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda”. Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

Cuadro 2. Como pensar positivamente

- Detecta cuales son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que este tipo de pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar), no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.
- Contrasta estos pensamientos con lo real y cuestionálos. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca!. ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?.
- Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré soportarlo aunque no me guste, puedo aprender de mis equivocaciones.
- Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos

No me va a dar tiempo

No lo aprenderé nunca

Esto es súper difícil

Me voy a quedar en blanco

Pensamientos positivos

Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré

Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.

Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.

He estudiado lo suficiente, he repasado la materia, seguro que lo consigo

4. Dormir suficientemente la noche antes del examen, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen, menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

5. No ir con el estómago vacío al examen, aconsejable tomar una “botana” de frutas o verduras evita la comida chatarra. No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.

DURANTE EL EXAMEN:

1. Piensa en cosas positivas que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “Esto es sólo un examen”, “Estoy familiarizado con el material”... (ver cuadro 2).

2. Practicar las técnicas de respiración. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario (ver cuadro 1).

3. Leer detenidamente cada pregunta del examen y ten claro lo que se te pide antes de responder.

4. Distribuye el tiempo del examen por pregunta.

5. Contesta primero las preguntas que estás seguro puedes hacer bien (caso de que podáis elegir entre varias preguntas) y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.

6. Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta. No te angusties y si es necesario práctica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardaras en recuperarte

7. Pregunta al profesor aquellas dudas que te surjan durante el examen.

8. Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.

9. No te apures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.

10. Lee con atención el examen antes de entregarlo. Presta atención a la puntuación y a la ortografía.

11. Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.

PLAN PERSONAL DE MEJORA

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo te facilitará su cumplimiento. ¿Cuántos propósitos de enmienda hacemos que luego nunca recordamos? Así, cada vez que lo veas, recordarás que una vez prometiste hacer algo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

.....

2. Para corregirla me propongo:

.....
.....

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

.....
.....

4. Para corregirlo, me propongo:

.....
.....

A DORMIR

SESIÓN: FECHA: TIPO DE SESIÓN: orientación

HORA DE INCIO: HORA DE TÉRMINO: No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

La falta de sueño o los trastornos del mismo se refleja en una mayor vulnerabilidad a las enfermedades, disminución de la concentración y de la creatividad y problemas del crecimiento entre otros

OBJETIVO:

Concientizar a los tutorados para valorar la importancia de dormir bien, así como identificar posibles problemas en el trastorno de sueño para su adecuada canalización

ACCIONES

La importancia del sueño

Unos mas otros menos, es evidente que todos necesitamos dormir. Lo que aún no esta tan claro porque esto es así. En una noche normal experimentamos ciclos de cinco fases que en total duran unos 90 minutos y se repiten varias veces, alterar los ciclos de sueño afecta nuestro reloj biológico lo cual trae consigo trastornos físicos y emocionales, que van desde la somnolencia hasta malestar general.



Los adolescentes necesitan entre 8 y 9 horas de sueño, aunque en la práctica duermen en promedio dos horas menos que los jóvenes de hace cien años, no dormir bien te provoca una mayor vulnerabilidad a las enfermedades, disminución de la concentración y de la creatividad, problemas de crecimiento.

Parte de la vida la pasamos durmiendo

¿Por qué necesitamos dormir?

Al menos, por dos motivos. En primer lugar, porque el sueño se adapta a nuestro ecosistema: cuando caía la noche y la oscuridad impedía a nuestros antepasados cazar, recoger alimentos o encontrar el camino, lo mejor que podían hacer eran retirarse a las cuevas y dormir. Según los científicos, esto se explica porque los animales que tienen menos depredadores tienden a dormir menos. Los elefantes y los caballos lo duermen entre 3 y 4 horas diarias, los gorilas 12 horas, los gatos 15 y los murciélagos 20.

En segundo lugar, dormir nos ayuda a recuperarnos. Contribuye a la regeneración de los tejidos corporales, sobre todo el cerebro. Con el sueño la mente se repara, se reorganiza y consolida los recuerdos. Además de que cuando dormimos el descenso de temperatura de nuestro cuerpo ayuda a conservar la energía para el día siguiente. Durante el sueño profundo la glándula pituitaria libera la hormona del crecimiento.

En conclusión, dormir bien se constituye en una parte fundamental de la vida de los estudiantes.

“Quien pronto se acuesta y pronto se levanta, vive sano, rico y todo lo aguanta”

Benjamín Franklin

- **Daños a la salud**
- **Numeralia de alcoholismo en México, muertes relacionadas con el alcohol, edad promedio de inicio**
- **Legislación al respecto**
- **El alcohol en mi comunidad**
- **El alcohol y mis amigos**

ALCOHOLISMO (segunda parte)

SESIÓN: FECHA: TIPO DE SESIÓN: orientación

HORA DE INCIO: HORA DE TÉRMINO: No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Que los tutorados se vean iniciados en el hábito del alcoholismo

OBJETIVO:

Informar a los alumnos acerca del alcoholismo y sus consecuencias, para que en determinado caso tomen la decisión de manera informada

Es importante tener en cuenta algunos datos mas acerca del alcoholismo, en primer lugar estamos bombardeados por cifras espeluznantes de enfermedades derivadas de esta enfermedad, por otro lado la presión social influye en iniciar en ésta actividad. **“lo mejor es nunca empezar”**.

Comenta con tus tutorados los siguientes puntos y a manera de mesa redonda indique la validez de los siguientes puntos que se comentan a favor del alcoholismo. Hacerles ver que el pulque también es una bebida alcohólica.

Antes de iniciar, piénsalo un poco

EL MITO	LA CRUDA REALIDAD
La mejor manera de olvidarse de los malos rollos de la escuela es una buena dosis de alcohol	Es cierto que el alcohol también produce una sensación de bienestar, sobre todo cuando su consumo es moderado, Sin embargo esto se debe a que es un inhibidor del sistema nervioso central, lo cual es muy peligroso si se atraviesa por periodos de depresión.
Tomar alcohol ayuda a dormir mejor	Si te pones <i>“una de aquellas”</i> seguro acabarás dormido y sin acordarte de lo que pasó, pero ese sueño no es reparador ni relajante, y la única consecuencia que tendrás será la de una mañana con una <i>“cruda de aquellas”</i> .
A nadie le hace mal ponerse alegre de vez en cuando	El alcohol es la droga mas extendida en el país, produce muchos trastornos gastrointestinales; es el responsable directo de accidentes de tránsito con consecuencias fatales, muchas veces para los que no tomaron; en los adolescentes es un gancho para otro tipo de drogas, o se dan casos que se provoca la borrachera generalmente en las primerizas para cometer otro tipo de actividades <i>“por los amigos”</i> cuando se encuentran inconscientes a causa del alcohol.
Las drogas ilícitas si son un problema, el alcohol no	Hay mas personas que tienen problemas de alcoholismo que con la yerba, chochos, activo etc. en porción de uno a diez.
Mientras no me salga de una chela o un pulque no hay problema	Las porciones son: Cerveza: 4-9 grados Aguardiente: 40

<p>Yo tengo mucho aguante, mis amigos me dicen el “Bob esponja”</p>	<p>Como ocurre con otras drogas, cuánto mas se bebe mas se necesita para producir los mismos efectos. Es decir, cuanto mas tolerante es nuestro cuerpo al alcohol, mayo es nuestra dependencia física a la bebida.</p>
<p>Sin no hay alcohol no me divierto en una fiesta</p>	<p>La mirada perdida, la falta de equilibrio, la lengua de estropajo, y el olor a alcohol no te hacen una persona mas divertida. Recuerda que no necesariamente debe haber alcohol y cigarro en una fiesta para pasarla bien.</p>

BULLYING A**SESIÓN:****FECHA:****TIPO DE SESIÓN:** orientación**HORA DE INICIO:****HORA DE TÉRMINO:****No. DE ALUMNOS:****LISTA DE ASISTENCIA:****PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:**

La intervención en casos de Bullying o maltrato entre alumnos es muy compleja y cuando la situación es grave es necesaria la intervención de personas que conozcan el tema a fondo. Una buena intervención tutorial debería considerar principalmente la prevención y estas actividades pueden ser una buena herramienta. A pesar de eso hay que entender que debería formar parte de un trabajo más global para mejorar la convivencia en el centro. Por eso es oportuno trabajarla en tutoría.

OBJETIVO:

Sensibilizar a los alumnos acerca del tema, marcar límites y establecer líneas de acción es la propuesta que se presenta para manejar este tema.

ACCIONES:

1. Plantear el contexto de la problemática del bullying en los alumnos.
2. En centro de cómputo cada estudiante debe llenar su ficha de trabajo.
3. Después de que los estudiantes han llenado la ficha de trabajo, en plenaria socializar las respuestas y generara puntos de acuerdo acerca del tema

Contexto.

El bullying es un fenómeno presente en todos los centros en mayor o menor grado. Los cálculos más positivos cifran las situaciones de victimización en un 3%. Esto significa casi un alumno por aula.

Afortunadamente la mayoría de los casos no son graves, pero aun así, la persona sufre una situación injusta, de la que no es responsable y que puede tener consecuencias negativas para su desarrollo.

Una sociedad como la que pretendemos no puede permitir reconocer que estas cosas pasan de manera impune. Además, las situaciones de rechazo y de exclusión a menudo afectan al alumnado que se incorpora a nuestro sistema educativo y procede de una situación diferente. Podríamos decir que incluso se observa una situación evolutiva: primero son objetivo para pasar después a agentes activos en contra de los de nuevo ingreso, formando un ciclo nocivo.

En nuestro enfoque de abordaje, inspirado en los estudios y proyectos de intervención de los países nórdicos, pioneros en el estudio y que aún hoy son el marco de referencia, pensamos que todos los alumnos del grupo juegan un papel, ya sea como agresor, como víctima o simplemente como espectador.

Sabemos que las personas que se socializan en un entorno de violencia, aunque ésta sea psicológica, subterránea o encubierta, acaba pensando que:

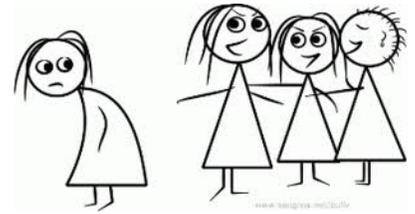
- Las normas son para saltárselas y que no cumplirlas proporciona prestigio social (*deterioro moral*)
- La forma de sobrevivir es convertirse en violento (*inevitabilidad de la violencia*).

Por esto proponemos una intervención a muchos niveles, basada también en el grupo. El grupo es en definitiva el que tiene en sus manos el poder de amplificar el proceso o de inhibirlo.

A menudo los que están siendo acosados, aquellos con los que se meten y de los que se ríen otros, se sienten tristes, tienen miedo y no cuentan lo que les pasa a nadie. **El maltrato se alimenta con el silencio de todos: de los que lo hacen, de quien lo padece, y de quien lo ve y no lo remedia.** Se sabe que la única forma de parar el maltrato entre compañeros es dando a conocer los hechos y los sentimientos y hablando entre todos sobre lo que está ocurriendo. Si se comunica, es más fácil que alguien nos pueda ayudar y nos facilite ideas para detener la agresión. Si los hechos se hacen públicos, el que se mete con otro tiene que dejar de hacerlo y dar cuenta de sus hechos. **No debemos creer que decir la verdad acerca de nuestra indefensión y nuestras preocupaciones es de cobardes. Todo lo contrario: el cobarde es aquél que se ampara en la amenaza y que no da la cara.**

TUTORADO:

Actividad: ¿Qué sabemos del bullying?



En el contexto hemos mirado hacia fuera, ahora miraremos hacia dentro, esta actividad se realizará en el salón de cómputo, con ayuda del internet llena la siguiente ficha de trabajo.

Ficha de trabajo: ¿Qué sabemos del *bullying*?

1. La **definición** es:

2. Las **conductas** que constituyen el *bullying* son:

3. El papel que juegan los adultos. ¿Qué ayuda y qué no ayuda?

4. El papel que juegan los compañeros. ¿Qué ayuda y qué no ayuda?

5. ¿Dónde pasan estas cosas?

Busca un video que hable del Bullying

6. ¿Qué factores propician que pasen estas cosas?

7. ¿Piensas que en el IEMS ya se hacen cosas para mejorar la convivencia? ¿Es necesario hacer más cosas?

8. ¿Cómo diríais que es el agresor? ¿Todos son iguales?

9. ¿Cómo diríais que es la víctima? ¿Todas son iguales?

Recuerda: El maltrato entre compañeros tiene que ser comunicado a otras personas que no estén involucradas. No hay que dejar que el silencio lo aumente y dé pie al agresor a abusar con más intensidad.

BULLYING (SEGUNDA PARTE)**SESIÓN:** **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** Orientación**HORA DE INICIO:** **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:****LISTA DE ASISTENCIA:****PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:**

La intervención en casos de Bullying o maltrato entre alumnos es muy compleja y cuando la situación es grave es necesaria la intervención de personas que conozcan el tema a fondo. Una buena intervención debería considerar principalmente la prevención y estas actividades pueden ser una buena herramienta. A pesar de eso hay que entender que debería formar parte de un trabajo más global para mejorar la convivencia en el centro. Por eso es oportuno trabajarla en tutoría. En esta actividad se recomienda que cada profesor de subcomité forme un equipo de trabajo y en plenaria se informe de las resoluciones y conclusiones a las que llegó cada equipo, el trabajo de investigación podrá ser apoyado por los profesores de POE, las presentaciones de computación y la redacción por la materia de lite, mate puede apoyar con un análisis de estadística descriptiva,

OBJETIVO:

Sensibilizar a los alumnos acerca del tema, marcar límites y establecer líneas de acción es la propuesta que se presenta para manejar este tema.

ACCIONES:

- 1.- Aplicar la encuesta.
- 2.- Desarrollar la lluvia de ideas
- 3.- Hacer un informe que contenga,

Un primer grupo hará la redacción del encabezado. Esta primera parte incluirá una definición de bullying y las conductas a las que nos referimos. También estaría bien remarcar las actuaciones que piensan que ya se están haciendo para mejorar la convivencia en el IEMS.

Un segundo grupo hará el vaciado de las encuestas y recogerá los resultados globales obtenidos en la clase. Estos resultados se adjuntarán al informe como un anexo.

Un tercer grupo hará las propuestas dirigidas a mejorar los espacios y el tiempo de convivencia entre clases, ya que es precisamente en el patio y en los pasillos donde se dan con más frecuencia las situaciones de abuso.

Un cuarto grupo escribirá las propuestas dirigidas a cosas que puede hacer el profesorado para mejorar la convivencia.

Un quinto grupo escribirá las propuestas dirigidas a cosas que puede hacer el alumnado para mejorar la convivencia.

El sexto grupo deberá conjuntar los reportes individuales y generar un reporte final de ciclo, se invita a entregarlo al coordinador como una propuesta de trabajo y socializarlo en plenaria con los compañeros del plantel.

Contexto.

El bullying se puede manifestar de diferentes formas entre ellas



Maltrato físico

Directo: Pegar, amenazar con armas.

Indirecto: Esconder, robar, romper objetos o pertenencias.

Maltrato verbal

Directo: Insultar, burlarse, reírse de uno/a, nombrar con apodos.

Indirecto: Hablar mal de alguien, hacer correr falsos rumores.

Exclusión social

Directa: Excluir, no dejar participar a alguien en una actividad.

Indirecta: Ignorar, "ningunear", tratar como un objeto.

El **maltrato psicológico** está presente en todas las categorías.

Las tres categorías tienen formas **directas e indirectas**. En las formas directas la agresión es evidente y la víctima se da cuenta que alguien la está perjudicando. En cambio, las formas indirectas pueden ser muy sutiles. La víctima ve que algo no funciona pero no acaba de saber qué. El hecho que la agresión no se identifique claramente puede desestabilizar mucho; la víctima llega a dudar de su propia percepción y esto representa un ataque directo a su autoestima y una fuente enorme de estrés y ansiedad.

Cuando las conductas se dirigen a la víctima haciendo referencia a su etnia o sus orígenes hablamos de *bullying racista*.

Cuando las conductas se dirigen a la víctima haciendo referencia a las partes íntimas de su cuerpo hablamos de *bullying sexual* (o acoso sexual).

Cuando las conductas se dirigen a la víctima haciendo referencia a su orientación sexual (real o imaginada) hablamos de *bullying homófobo*.



Cuando el acoso ocurre mediante el uso de medios electrónicos (internet, teléfono celular) hablamos de *ciberbullying*.

En Japón se habla del Ijime que se define por las acciones que realiza un grupo contra un único individuo. El principal motivo de las agresiones es el hecho diferencial de la persona objetivo. Es un concepto muy antiguo que actualmente ha tomado una nueva dimensión. Hay otros fenómenos paralelos como el Hikikomori o el Joshikosei.

Actividad: Diagnóstico de la situación en nuestro centro

En esta actividad harán una encuesta para ver cual es la percepción que se tiene como escuela de la situación en el IEMS:

1. Impriman por lo menos cinco ejemplares de la encuesta y aplíquena a compañeros, recuérdendes que la información ahí vertida es confidencial y que procuren ser lo mas sinceros posibles
3. Ahora, todo el grupo en la hora de tutoría y utilizando la técnica de la lluvia de ideas propondrán ideas para generar medidas y estrategias aplicables en tu platel para parar las situaciones de bullying y prevenirlas.
4. Deberán hacer propuestas sobre las cosas que se pueden hacer para mejorar la convivencia en el IEMS. Tengan en cuenta a todo el mundo y piensen en:
 - cosas para mejorar los patios
 - cosas que puede hacer el profesorado
 - cosas que puede hacer el alumnado y todo lo que crean oportuno e interesante para el tema.



5. Anoten en una hoja la lista de las propuestas que han quedado después de "podar" y "seleccionar" las opiniones, compartan con su grupo.

Tutorado: Con este cuestionario tratamos de ayudarte a mejorar el conocimiento sobre nuestras acciones y reacciones con los demás. También queremos saber como van las cosas y qué podemos hacer entre todos para mejorar. Por esto te pedimos que contestes con sinceridad.

Este cuestionario es anónimo pero nos gustaría tener unos datos para poder hacer estudios estadísticos.

1. Sexo hombre mujer Fecha _____

2. ¿Cuántos años tienes? _____

En el IEMS	Siempre	A menudo	Alguna vez	Nunca
3. Estas bien				
4. Te sientes solo/sola				
5. Te gusta salir al patio				
6. Piensas que alguno/a de tus compañeros/as no te quiere bien				
7. Piensas que ya se trabaja para mejorar la convivencia				

Durante este mes en el IEMS:	Siempre	A menudo	Alguna vez	Nunca
8. ¿Has insultado o te has burlado de un compañero/a ?				
9. ¿Has hablado mal o has dicho mentiras de un compañero/a ?				
10. ¿Has agarrado y roto algún objeto de un compañero/a ?				
11. ¿Has pegado, empujado o dado “zapes” a un compañero/a?				
12. ¿Has ignorado a alguien en una actividad o no le has hecho caso?				
13. ¿Has excluido o impedido que alguien participe en una actividad?				
Durante este mes en el IEMS:	Siempre	A menudo	Alguna vez	Nunca
14. ¿Te han insultado o se han burlado de ti?				
15. ¿Han hablado mal o han dicho mentiras sobre ti?				
16. ¿Te han agarrado, escondido o te han roto alguna cosa?				
17. ¿Te han pegado o te han dado empujones o “zapes”?				
18. ¿Te han ignorado en una actividad o no te han hecho caso?				
19. ¿Te han excluido o impedido participar en alguna actividad?				

¿Dónde dirías que pasan estas cosas?	Siempre	A menudo	Alguna vez	Nunca
20. En clase				
21. En el patio				
22. En los pasillos				
23. Otros lugares (di cuales _____)				

Si has sufrido o has visto que alguien sufría cosas de éstas ¿A quien lo has dicho?	Siempre	A menudo	Alguna vez	Nunca
24. A mi madre y/o a mi padre				
25. A los profesores				
26. A un compañero o compañera				
27. A otros (di a quien _____)				

- **Numeralia de fumadores en México, muertes relacionadas con el cigarro, edad promedio de inicio**
- **Fumadores pasivos**
- **Legislación al respecto**

Comenta con tus tutorados los siguientes puntos y a manera de mesa redonda indique la validez de los siguientes puntos que se comentan a favor del tabaquismo.

Antes de iniciar, piénsalo un poco

RAZONES PARA FUMAR	RAZONES PARA NO FUMAR
Fumar te hace ver mas atractivo, es una forma de que te respeten los demás	La tos crónica, la piel apagada o una sonrisa con los dientes amarillos, el olor te persigue aun cuando ya no estés fumando
Yo dejaré de fumar cuando quiera	La mayoría de los fumadores ya lo han intentado, cuanto mayor tiempo se tenga de haber iniciado en el tabaquismo mas difícil será dejarlo. La mayoría de los adultos fumadores ya lo han intentado dejar por lo menos una vez
Los que dicen que fumar es malo exageran	90% de los casos de cáncer pulmonar se da en fumadores, el tabaco también es el responsable de las bronquitis crónicas; disminuye los niveles de oxígeno en la sangre, indispensables para que el cerebro trabaje de manera adecuada
Soy joven el tabaco no me hace daño	El efecto de fumar es inmediato en el corazón, los dientes, boca, pulmones, nariz, piel y también a largo plazo.
Todos fuman incluso mis padres y algunos profes	En la actualidad se está restringiendo los lugares para fumadores lo cual les hace sentirse que no son socialmente aceptados. A muchos de ellos les gustaría dejarlo pero no son capaces de hacerlo

Fumar me relaja

En realidad la nicotina es un estimulante por lo cual no tranquiliza, el efecto de “tranquilidad” está en que se respira mas profundamente, regulas la respiración; intenta relajarte practicando **sin cigarro de por medio** profundas aspiraciones y regula la exhalación verás los efectos de manera inmediata.

¿CÓMO NOS VEMOS?

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** motivación

HORA DE INICIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Falta de identificación con el grupo de trabajo tutorial

OBJETIVO:

Integrar y aprender a valorar las diferencias, establecer el diálogo y la negociación, saber respetar los puntos de vista

Previo:

Para esta actividad se necesitarán revista o periódicos, tijeras, Resistol, cartulina.

ACCIONES

Los alumnos deben generar un collage con el tema quienes somos, debe incluir una característica que identifique de manera única a cada integrante del equipo y debe incluir elementos que reflejen lo común dentro del equipo.

Una vez terminada la actividad se presenta el trabajo y se comentan los contenidos del mismo.

El tutor cierra rescatando la importancia de reconocer las diferencias y los puntos comunes.

DROGADICCIÓN

SESIÓN:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: orientación

HORA DE INCIO:

HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Razones por las cuales el consumo de drogas entre los jóvenes importa.

Tienen un 90% de probabilidad de probar la droga los estudiantes que fuman sobre los que no lo hacen.



La mayoría de las personas empieza a consumir drogas durante su juventud, y es hacia los jóvenes que las actividades de prevención están mejor dirigidas.

El uso de las drogas entre los estudiantes es un problema que lejos de ocultar, se debe informar, así como brindar apoyo especializado para aquellos que así lo soliciten

El inicio del consumo de drogas a una edad temprana está relacionado con problemas sociales y de salud posteriores.

OBJETIVO:

Crear conciencia de los riesgos y problemas que trae el en el mundo de las drogas.

Previo:

Para esta actividad se necesitarán revista o periódicos, tijeras, Resistol, cartulina.

ACCIONES

Con apoyo del servicio médico del plantel, se les brindará una plática a los tres grupos del subcomité, en un inicio se propone entregar a los alumnos una serie de “papelitos” donde colocaran algunas inquietudes al respecto, en una caja que se pasará durante la plática, los alumnos colocaran sus papelitos con las preguntas al expositor; al término de la conferencia se le dará lectura y respuesta a cada uno de ellos.

Secundaria: Diurna, Técnica, abierta, telesecundaria

Preparatoria: IEMS, vocacional, Conalep, bachilleres, preparatoria UNAM, cecati, etcétera.

Profesional. UACM, IPN, UNAM, Institutos tecnológicos, Fuerzas armadas, UAM, privadas, extranjero, etcétera

Maestrías: UACM, IPN, UNAM, UNAM, extranjero

Doctorado: UACM, IPN, UNAM, UNAM, extranjero

Para comentar con los tutorados

¿Hasta que punto te gustaría llegar? ¿Por qué?

¿Qué tendrías que hacer para alcanzarlo?

¿Con quienes cuentas para lograr dicha meta?

TÉCNICAS DE ESTUDIO

SESIÓN NÚMERO:

FECHA:

TIPO DE SESIÓN: APOYO ACADÉMICO

HORA DE INICIO:

HORA DE TÉRMINO:

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

La integración de los alumnos al inicio del curso es uno de los factores decisivos para el buen desarrollo de las actividades tutorales, por lo cual se proponen una serie estrategias que permitan integrar a los alumnos

OBJETIVO:

Apoyo académico

ACCIONES

En realidad, las llamadas técnicas de estudio son unas potentes herramientas que permiten aprender lo máximo posible en el tiempo mínimo indispensable para lograrlo. Esta idea no se la acaban de creer los que todavía no las han probado; más bien piensan que el hecho de subrayar, esquematizar o resumir complica las cosas y alarga el proceso. En la práctica, son muchos los estudiantes del IEMS, por no hablar de la universidad que no dominan un método eficaz a la hora de enfrentarse a las tareas académicas. Esperamos que apoyado en materias como POE y usando esta herramienta que consta de cinco pasos te sirva para mejorar tu desempeño académico

TUTORADOS

No borres lo que ya sabes.



Los repasos son fundamentales para pasar los nuevos datos desde la memoria a corto plazo hasta memoria a largo plazo, donde quedarán fijados por un tiempo. Sin embargo, hay una situación en la que debes repasar; justo las horas antes del examen. Al margen de que los nervios y la ansiedad dificultan la retención, los nuevos conceptos repasados pueden interferir con los ya memorizados, dando lugar al peligroso y temido efecto borrador.

Por ello te invito a que tomes las siguientes precauciones.

Aunque hayas estado toda la tarde estudiando en tu casa, al día siguiente no te vas a acordar de nada si:

Memorizas sin comprender

Te falta atención y concentración

No sigues un método de estudio

Te has olvidado de repasar

No has conectado esa nueva información con lo que ya sabías

Prendes la tele para estudiar

Prendes la compu y abres el Facebook

Estás muy nervioso

Te propongo un nuevo método de estudio, no es una fórmula mágica que si la sigues al pie de la letra todo se soluciona, pero te será un apoyo y verás como con la práctica comprenderás mejor los temas.

1. Lectura rápida del tema. Este primer paso te servirá para saber de qué trata la materia y para calcular el tiempo y el esfuerzo, no subrayes nada, solo “échale un ojo” a lo que vas a estudiar dale una repasada o todo el tema o bien ojea en tu cuaderno todo el tema o todo lo que tienes que recordar, debe ser breve.
2. Lectura comprensiva y subrayado. Una vez que has captado las ideas generales de la lección, es momento de hacer una lectura mas profunda que te permita (ahora es el momento) ir subrayando los conceptos fundamentales. Este subrayado debe incluir.
 - a. Títulos y subtítulos de lo que vas a estudiar
 - b. Detalles importante
 - c. Subraya con rojo las ideas principales y con azul las ideas secundarias
 - d. Remarca las fechas o datos numéricos importantes con otro color
3. Elaboración del esquema del tema. Este paso te saldrá muy fácil ya que con la información de los dos anteriores, ahora genera un mapa mental o conceptual, recuerda que deben incluir todas las ideas principales, usar un lenguaje fácil de recordar, seguir con un orden lógico de los temas, que de un vistazo tengas los puntos más importantes.
4. Memorización. A estas alturas ya conoces muy bien el tema, pero te falta retener las ideas principales y secundarias en la memoria, Con el esquema delante, esta tarea es mucho mas sencilla Debes leerlo tres o cuatro veces, intentando conectarlo con lo que ya sabes, recurriendo a técnicas de asociación o a imágenes mentales. Una técnica que puede ayudar es la nemotecnia.

5. Repaso. Es el gran secreto para luchar contra el olvido, es necesario que hagas un repaso, un señor hace más de cien años llamado Ebbinghaus demostró que lo que se aprende se olvida en las primeras 24 horas, y a lo largo de los siete días siguientes se sigue olvidando si no repasas nada.

Estos son los cinco pasos que te invito a que lleves a cabo antes de un examen para estudiar de manera cotidiana o bien para hacer el resumen de un libro, proponle a tus profesores cuando te pidan un resumen que lo puedas hacer como mapa conceptual, recuerda repasar y cuando te presentes al examen ya estarás más tranquilo por que la información ya la tienes asimilada.

Actividad.

Realiza el repaso de un tema que se te halla complicado no importa la materia, con ayuda de los cinco pasos que acabamos de ver, recuerda que debe ser un tema que se te dificulte, con ayuda de tu tutor pide apoyo si no ubicas alguna idea, comparte con tus compañeros el mapa que realizaste y comenta las dificultades que tuviste al hacerlo, permite que tu tutor saque una fotocopia a tu diagrama para que la guarde como evidencia de la actividad del día de hoy

LAZARILLO

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** integración
HORA DE INICIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Aislamiento, desconfianza hacia sus compañeros

OBJETIVO:

Experimentar la necesidad de confiar en los demás, y medir el grado de confianza existente entre las personas del grupo. Fomentar la sensibilidad no visual

ACCIONES

Se forman parejas entre los integrantes del grupo, procurando que se constituyan entre personas que tienen menor relación interpersonal. “Busquen una pareja, alguien al que quieran conocer mejor”.

Uno de los integrantes de la pareja hace el papel de ciego (vendándose los ojos), y el otro de lazarillo. El lazarillo conducirá al ciego por el mundo que le rodea.

Durante un tiempo determinado (5 minutos), el lazarillo conducirá al ciego por lugares y en la forma que más quiera (una forma interesante de practicar este ejercicio es hacer el acompañamiento en silencio, prohibiéndose hablar a los participantes).

Después del tiempo estipulado, se invierten los papeles y se repite la experiencia.

Terminado el ejercicio, el grupo reflexiona la experiencia. El grupo puede realizar una

ronda en círculo utilizando la frase: “He descubierto....”.

El tutor puede ayudar con algunas de estas preguntas:

¿El lazarillo inspiró confianza, por la firmeza de su voz, lo claro de sus indicaciones, etc.?

¿El lazarillo dio indicaciones erróneas?

¿El ciego sintió en algún momento que iba a caer o iba a tropezar?

Al ser lazarillo, ¿nos sentimos preocupados por entendernos bien con el ciego?

¿Qué sentimos al conducir al otro: responsabilidad, cariño, nada especial, instinto protector?

Al ser ciego, ¿cómo nos sentimos: como un juguete a merced del lazarillo?, ¿como un hermano menor?, ¿como un huésped bien tratado, pero con cierta frialdad?, ¿cómo un amigo tratado familiarmente?

El conjunto de respuestas puede ser uno de los criterios para detectar el grado de confianza existente entre los miembros del grupo.

Al final se evalúa la dinámica.

- Variantes:

Podemos utilizar distintos métodos para guiar al ciego: tacto únicamente, tacto y palabra, palabra únicamente, sonidos y palabras sin sentido, o cualquier otro método que inventemos.

MANDALAS

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** APOYO ACADÉMICO

HORA DE INICIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Falta de concentración

OBJETIVO:

Desarrollar la concentración mediante el dibujo de mandalas,

ACCIONES

INVITA A LOS ALUMNOS A SELECCIONAR UN MANDALA QUE ANEXAMOS AL FINAL DE ESTE MANUAL, LO ILUMINEN, Y COMO FASE FINAL LO PEGUEN DENTRO DEL CUBO DEL PROFESOR HACIÉNDOLOS SENTIR PARTE DE ESE ESPACIO

CONTEXTO

Artículo publicado por la Revista Salud Alternativa - Argentina - Edición Diciembre 2006

Lic. Laura Podio

¿Qué es el mandala y sus fines terapéuticos?

Muchas veces escuchamos las palabras sin saber nada de su origen o significado. La palabra “mandala” significa literalmente “cerco”, “superficie consagrada”, claro que el

sánscrito, de donde proviene, no es un idioma que podamos traducir literalmente tiene varios niveles de significado, de modo que podremos hallar definiciones tan variadas como círculo mágico, protector, sagrado, talismán, etc.

Lo importante es rescatar que principalmente se trata de figuras incluidas dentro de un círculo, pero también debemos recordar que no sólo el círculo forma parte de los mandalas, sino todas las formas que se consideran básicas (cuadrado, triángulo, etc.).

En líneas generales se trata de diagramas místicos en los que dichas formas interactúan de manera dinámica formando hermosos patrones.

Es un símbolo antiquísimo, aparece en toda la tierra desde prehistoria del hombre y expresa a la deidad o al Yo. Siempre se usa para hacer la disposición de los muchos aspectos del universo, el esquema del mundo o el esquema de nuestra psiquis.

Expresa el hecho de que hay un centro y una periferia y trata de abarcar el todo. Es símbolo de totalidad.

Su acción a niveles terapéuticos es muy profunda, ya que tan sólo su observación provoca un reflejo de identificación con el orden. Al ser una forma concéntrica y en general simétrica, nos compele a lograr un estado de concentración y organización internas. El diseño geométrico tiene ciertas características que estimulan nuestro hemisferio derecho cerebral, activan la emisión de neurotransmisores – endorfinas-, sustancias que le comunican al cuerpo sensaciones de bienestar- de esta manera todo nuestro organismo se beneficia con la actividad.

¿Cómo trabaja en esta realización la conciencia?

El acto de dibujar y pintar mandalas enseña a la mente y a la conciencia cómo concentrarse, cómo estar en un punto. Para ciertas personas esta práctica es fascinante y absorbente, otros podrían no hallarlo tan interesante, pero incluso aquellos que creen que “lo suyo no es el arte” pueden descubrir una valiosa lección de la creación de mandalas.

El diseño geométrico del cual el mandala está compuesto está gobernado por una ley

que es comunicada al que intenta dibujarlo. Es necesario mantener la mente atenta, porque cuando uno se descuidada, comete errores. El dibujo de mandalas requiere precisión, disciplina, exactitud, concentración, orden y paciencia.

Los mandalas, además de ser en general figuras estéticamente muy bellas, tienen la particularidad de ser armónicas y dar una sensación de complitud. El círculo nos remite a una simbología inconsciente de origen, de protección y de integridad. El centro hace que pongamos atención a nuestro propio centro. La imagen hace que nuestro propio interior se vaya ordenando. Es un arquetipo unificador, un organizador del caos interno.

¿Existe un momento ideal del día para realizarlos o depende de cada persona? ¿ En qué ámbito?

El momento ideal para realizar un mandala es aquel en el que la persona desee hacerlo, siempre teniendo en cuenta los criterios del sentido común – esto es, sería maravilloso en una congestión de tránsito relajarse y dibujar, pero está claro que en ese momento las prioridades son otras- por lo tanto, puedo tener pequeños mandalas para relajarme y pintar mientras tengo una espera por delante, cuando estoy impaciente esperando una llamada, o cuando deseo simplemente conectarme conmigo y con el color.

Habitualmente yo solía llevar una libreta pequeña en mi cartera y un grupo de cuatro o cinco lapiceras de color; algunos mandalas maravillosos nacieron esperando en la consulta de un médico o a alguna amiga que se hubiera retrasado, o incluso un trámite. Hay momentos de lo más inesperados en los que una pequeña libreta puede ayudarnos a relajarnos y recobrar la armonía. No hacen falta grandes cosas, un estilógrafo descartable color negro y una lapicera dorada (existen unas con tinta de gel muy bonitas) pueden combinarse espléndidamente en una hoja blanca y generar un diseño excepcional.

En cuanto al ámbito, además del uso “práctico” del que hablaba antes, el lugar ideal es aquel que nos permita relajarnos. Si realmente quiero conectarme interiormente sería

bueno buscar un pequeño lugar de mi casa donde pueda al menos observar algo de naturaleza, un balcón, un jardín, una ventana por la que vea el cielo, bajar el tono del teléfono y dejar el teléfono móvil también en silencio. Muchas mamás esperan que los chicos se hayan ido a dormir, otras aprovechan muy temprano a la mañana. Algunos señores dedican a esta actividad un rato del almuerzo, para descansar la mente del ajetreo del trabajo.

No hay reglas fijas, hay que respetar los propios tiempos. Si soy de los que se quedan dormido a las 21 hrs. me lo respeto y no me obligo a dibujar a esa hora, quizás aproveche la siesta del domingo.

Si soy de los que tengo malhumor matutino y no puedo mantener los ojos abiertos hasta el segundo café, probablemente disfrute el momento cerca o después de la medianoche, en que todo está silencioso, y que me permite hacer el balance del día.

¿Influye la respiración? ¿Cómo debe ser?

La respiración es vital para equilibrar nuestra química corporal, por lo tanto, salvo que tengamos entrenamiento especial en técnicas de respiración, que los hindúes llaman “pranayama”, lo único que debemos hacer es mantener una respiración profunda, consciente y no forzada, sencillamente aquietaremos la mente con sólo observar el aire que ingresa y que sale del cuerpo, eso nos ayudará profundamente en la concentración

¿Cuáles son sus beneficios?

Los beneficios del mandala son múltiples, además de permitirme hacer con mis propias manos un objeto estéticamente bello, me permite trabajar con mi interior, con mis emociones, con mis frustraciones y mis tareas pendientes. Me ayuda a conocerme más, a observar qué me pasa cuando lo planeado no sale, cuando hay fracasos, cuando debo cambiar los planes. Me ayuda a tener flexibilidad de pensamiento y acción. Y también me permite regalar alegría, cuando puedo ofrecer a los seres que amo un diseño realizado desde mi corazón.

En principio dibujar un mandala actúa sobre nuestra conciencia que realiza algo hermoso. Sobre nuestro inconsciente que proyecta sus contenidos en la manera en que dibujamos, en las formas que seleccionamos o en los colores que utilizamos, y sobre el desarrollo de cualidades también muy valorables, especialmente disciplina espiritual, concentración, orden y paciencia.

¿Qué elementos se necesitan para realizar mandala?

Como mencioné antes, a veces sólo hace falta un bolígrafo y un block de hojas lisas blancas mediano o pequeño. Lo que suele suceder es que a medida que nos vamos “enamorando” de la actividad tenemos ganas de agregar colores. En mi experiencia un juego de marcadores de color de punta fina o mediana son compañeros fieles, además del estilógrafo negro. Si me animo a realizar diseños simples, una regla, un lápiz, una goma y un compás (el viejo odiado de la escuela) pueden sernos de gran utilidad. Si no tengo esto, un plato de té puede servirme de guía para dibujar mis primeros círculos. Todo se soluciona con un poco de creatividad. Luego uno comienza a mirar de manera distinta los negocios de productos artísticos, pero en un principio conviene no aventurarse a técnicas desconocidas sin la asistencia de un profesor o artista, salvo que nuestro umbral para soportar las frustraciones sea muy alto, ya que la primera tendencia es a sentenciarnos “yo no sirvo para esto”, cuando en realidad se trata sólo de que no era la técnica adecuada.

[http://www.laurapodio.com.ar/TEXTOS/DIBUJAR_MANDALAS_PARA_MEJORAR_LA_CO
NCENTRACION](http://www.laurapodio.com.ar/TEXTOS/DIBUJAR_MANDALAS_PARA_MEJORAR_LA_CO_NCENTRACION)

TE INVITO**SESIÓN:** **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** motivación**HORA DE INICIO:** **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:****LISTA DE ASISTENCIA:****PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:**

Baja autoestima. Crisis de no saber que hacer una vez terminada la preparatoria

OBJETIVO:

Generara en los alumnos el concepto de que una vez terminada la preparatoria, pueden de continuar sus estudio.

ACCIONES

Se propone que los tutores inviten a una persona que haya terminado la preparatoria en el IEMS y que se encuentre actualmente cursando o haya egresado de una carrera de nivel superior, para que platique de sus experiencias y despeje algunas dudas e inquietudes que puedan surgir con los tutorados.

Una variante de esta actividad es poder invitar a un personaje destacado en el ámbito académico, científico o humanístico para que platique con los alumnos sobre la importancia de continuar los estudios

BUM

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** motivación
HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Apatía por asistir a la tutoría

OBJETIVO:

Animación, Concentración.

ACCIONES

Desarrollo: Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a enumerarse en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3- 6- 9- 12, etc.) o un número que termina en tres (13- 23- 33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número el que sigue debe continuar la numeración.

Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. Pierde el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.

La numeración debe irse diciendo rápidamente si un compañero se tarda mucho también queda descalificado. (5 segundos máximos). Los dos últimos jugadores son los que ganan.

HOY JUGAMOS

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** motivación
HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Apatía por asistir a la tutoría

OBJETIVO:

Animación, concentración, motivación

ACCIONES

A continuación presentamos varios juegos que son cortos y permiten socializar en la tutoría, promueven la identidad de grupo, la motivación y la concentración

1. CANASTA REVUELTA

Objetivo: Todos los participantes se forman en círculos con sus respectivas sillas. El coordinador queda al centro, de pie.

Desarrollo: En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.

En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro).

2. CUERPOS EXPRESIVOS

Objetivo: Animación

Materiales: Papeles pequeños.

Desarrollo: Se escriben en los papelitos nombres de animales (machos y hembra), ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes).

Se distribuye los papelitos y se dice que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les toco y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo no se puede decir a su pareja qué animal es.

Una vez que todos tienen su pareja, dice qué animal estaba representado cada uno, para ver si acertaron. También puede hacerse que la pareja vuelva a actuar y el resto de los participantes decir qué animal representan y si forman la pareja correcta.

3. COLA DE VACA

Objetivo: Animación

Desarrollo: Sentados en círculo, el coordinador se queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a cualquiera de los participantes. La respuesta debe ser siempre "la cola de vaca". Todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo. Si se ríe, pasa al centro y da una prenda.

Si el compañero que está al centro se tarda mucho en preguntar da una prenda.

4. EL AMIGO SECRETO

Objetivo: Crear un clima de compañerismo e integración.

Material: Papeles pequeños.

Desarrollo: El primer día del taller o curso, se le pide a los participantes que cada uno de ellos escriba en un papel su nombre, a que se dedica y alguna característica personal (como cosas que le gustan, etc.) Una vez que todos los participantes hayan escrito su nombre se ponen en una bolsa o algo similar y se mezclan todos los papeles luego cada persona saca un papelito a la suerte, sin mostrarlo a nadie el nombre que esta escrito corresponde al que va a ser su "amigo secreto".

Una vez que todos tengan a su amigo secreto, se explica que durante el tiempo que vamos a trabajar juntos debemos comunicarnos con el amigo secreto de tal forma que este no nos reconozca. Que el sentido de esta comunicación es levantar el ánimo de una manera simpática y fraternal, hacer bromas, (siempre y cuando estas no vayan a perjudicar a ninguna persona) reconocer sus aportes, hacer críticas constructivas, etc. Esto implica que vamos a observar a nuestro amigo secreto y todos los días debemos comunicarnos con él, (por lo menos una vez), enviándole alguna carta o algún obsequio (lo que la imaginación de cada quien le sugiera).

Para hacer llegar nuestro mensaje al amigo secreto, lo enviamos con otro compañero del taller, o lo colocamos en algún sitio específico en que sepamos que el compañero lo va a encontrar nadie debe delatar quien es el amigo secreto.

El último día del taller se descubre los amigos secretos. A la suerte, pasa algún compañero y dicen quien cree él que es su amigo secreto, y porque luego se descubre si acertó o no y el verdadero amigo secreto se manifiesta y luego a él le toca descubrir a su amigo secreto y así sucesivamente hasta que todos hayan encontrado el suyo.

DISCRIMINACIÓN

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** integración

HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Ejercer la discriminación de manera velada

OBJETIVO:

Identificar los factores que generan discriminación para detectarlos y prevenir a tiempo, sensibilizar a los alumnos de las consecuencias de la discriminación

ACCIONES

- Materiales:

Rectángulos de papel blanco como para colocar en la frente de las personas. En cada rectángulo se escribe un rol o papel desempeñado por los diferentes individuos dentro de la sociedad, de tal manera que cada participante tenga el suyo. Por ejemplo: ladrón, cura, maestro, médico, policía, juez, político, madre, economista, drogadicto, adolescente, enfermera, indigente, etc.

- Tiempo:

30 a 45 minutos

- Consigna:

Los participantes se colocan en círculo, mirando hacia fuera y el/los coordinado/es van pegando con cinta adhesiva, cada papel escrito en la frente de cada uno de los integrantes del grupo, los que tendrán que quedarse en su lugar, sin mirar al compañero, hasta que todos tengan su rol. Una vez finalizada esta etapa se les pide que interactúen entre todos sin hablar, registrando lo que van sintiendo en cada acercamiento.

- Dinámica:

Al principio, al no saber quiénes son se mueven con mucho cuidado, algunos con cierta desconfianza. Se observan ciertas interacciones entre los personajes como de encuentro – desencuentro, aceptación – rechazo, soledad – búsqueda, amor – odio.

El tener que intercambiar en silencio hace que se produzcan toda serie de manifestaciones mímicas. Cuando se observa que algunos se quedan muy solos por el tipo de rol que sustentan (policía, político) y esto moviliza a las personas discriminadas, se da por finalizada la experiencia.

El momento de la reflexión es sumamente rico. Se trata de rescatar los sentimientos y emociones que se despertaron; quién discrimina; a quién; por qué; cuándo. Se elaboran todas estas cuestiones y se conceptualiza el tema, buscando respuestas para los distintos tipos de discriminaciones que se ponen en juego en las relaciones humanas. Este análisis se articula con lo que pasa en el ámbito de la comunidad donde se está interviniendo.

TE OIGO

SESIÓN: **FECHA:**

TIPO DE SESIÓN: motivación

HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:**

No. DE ALUMNOS:

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Agudizar los sentidos, generar el espíritu de equipo

OBJETIVO:

Integración grupal

ACCIONES

- Material:

Mantas u otros objetos que señalen un pasillo. Un instrumento acústico: una campana, un gong o una cacerola.

- Fines:

Atención. Concentración. Frustración.

- Descripción:

Se van colocando escalonadamente de uno a cuatro guerreros con los ojos vendados junto a un pasillo de un metro de ancho y de la longitud de que la sala o el lugar permitan. El número de guerreros dependerá de dicha longitud. Se trata de que los

sensibles y ciegos guerreros que custodian el camino vigilen el paso del resto del grupo, que intentará llegar sigilosamente hasta la campana del final para hacerla sonar. Cada uno de los guardianes puede señalar con el dedo el sitio por donde cree que se aproxima alguien diciendo: “¡alto!”. Quien sea señalado certeramente deberá reconocer: “me has dado” y volver al punto de partida. Si no, sigue avanzando y sorteando todos los obstáculos hasta llegar al final y hacer sonar la señal.

¿UN QUÉ?

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** motivación
HORA DE INICIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Agudizar los sentidos, concentración

OBJETIVO:

Atención. Entretenimiento

ACCIONES

- Materiales:

Dos objetos cualesquiera diferentes entre sí.

- Descripción:

Con los participantes sentados en círculo, el que hace de guía entrega un objeto cualquiera al que tiene a su derecha y dice: “esto es un clic”. El que lo recibe pregunta al guía: “¿un qué?”, y el guía responde: “un clic”, a lo que el otro contesta: “¡ah, gracias!”.

A continuación el segundo jugador le pasa el objeto al tercero diciendo lo mismo: “esto es un clic”, el tercero pregunta al segundo: ¿un qué? Y éste a su vez le pasa la pregunta a el guía: ¿un qué? Y éste responde: “un clic”. Es segundo le dice al tercero “un clic”, a lo

que éste responde: “¡ah, gracias!”. Y así sucesivamente, con lo que la cadena se va complicando.

Tras haberlo practicado varias veces se puede empezar primero por la derecha (con el clic) y luego por la izquierda (con el clac), por lo que las preguntas y respuestas van avanzando hasta cruzarse y llegan continuamente a la madre por ambos lados.

- Variantes:

Cuando un grupo sea experto en este juego, la madre puede ir diciendo: “esto es un clic” con gestos y entonaciones distintas cada vez. Los demás deben intentar reproducirlas con la mayor perfección posible.

ES OBVIO

SESIÓN: **FECHA:** **TIPO DE SESIÓN:** motivación
HORA DE INCIO: **HORA DE TÉRMINO:** **No. DE ALUMNOS:**

LISTA DE ASISTENCIA:

PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA:

Desconocimiento entre el grupo tutorial

OBJETIVO:

Aumentar la confianza en el grupo y darnos cuenta de cómo vemos a otras personas. Es un buen juego para romper el hielo.

ACCIONES

- Descripción:

Si el grupo es muy grande, habrá que dividirlo en grupos de 4 o 5 personas que formarán pequeños círculos. En estos subgrupos se elige a una persona a la que, tras observarla concienzudamente, todos dedicarán una frase cuyo comienzo es: "es obvio que tú...". Debe ser algo realmente obvio, que se pueda ver desde lejos.

Cuando todos hayan dicho la frase, le dedican otra que comienza por "veo que tú...". Aquí se le puede decir algo que puede habernos pasado desapercibido pero que vemos al aproximarnos más.

Cuando todo el círculo haya completado la frase, iniciamos una nueva ronda con: “imagino que tu...”. En esta última fase se admite cualquier pensamiento que nos pueda despertar la otra persona.

Luego se le pregunta si es cierto lo que hemos dicho y se discute la experiencia. Se hace lo mismo con las demás personas del grupo. Volvemos otra vez a formar el grupo general y efectuamos una ronda con la frase “he descubierto...”.

Anexo Uno. Programa Institucional de Tutoría

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN ACADÉMICA
SUBDIRECCIÓN DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO
TUTORAL**

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

Dirección académica a cargo del Lic. Arturo Vega

Subdirección de Seguimiento y Acompañamiento Tutorial a cargo de la Lic. Guadalupe Rojas Villaseñor.

INTRODUCCION

El Modelo Educativo considera al estudiante como un sujeto que pertenece a un medio social y económico del cual ha adquirido un capital cultural, que en el ámbito escolar le permite manifestar sus potencialidades, y al mismo tiempo, revelar sus limitaciones frente al saber y el hacer en la relación con los demás.

Reconocer que los estudiantes asisten a la escuela con diversos antecedentes, es aceptar de forma explícita que el aprendizaje que estos desarrollen durante el bachillerato, requiere de una atención **diferenciada** que considere sus aprendizajes previos, sus hábitos y formas de organización para estudiar, su desempeño durante los procesos de enseñanza-aprendizaje en cada una de las asignaturas, sus motivaciones, intereses y expectativas.

De igual manera, ninguna formación académica de calidad puede pasar por alto aquellos aspectos **sociales y personales** que por su trascendencia, ponen en riesgo la continuidad y permanencia de los estudiantes en la escuela. Por esta razón, en el Sistema de Bachillerato del Gobierno del Distrito Federal, la atención diferenciada implica que se realice un trabajo de identificación de aquellos estudiantes cuya situación particular ponga en riesgo su permanencia en la escuela o afecte su desempeño académico.

El Modelo Educativo considera al docente-tutor como la **figura principal** para brindar este seguimiento a los estudiantes. El Modelo plantea dos dimensiones para la actividad tutorial del docente-tutor. Por un lado, asesoría académica a los estudiantes que cursen su asignatura, y por otro lado, brindar seguimiento y acompañamiento a un grupo específico de tutorados a su cargo.

La tutoría es una actividad **permanente e intrínseca** a la labor del docente-tutor investigador, que tiene el propósito de apoyar y orientar a los estudiantes durante sus procesos de enseñanza-aprendizaje; por esta razón, la actividad tutorial se lleva a cabo a la par de la enseñanza, tiene una forma de organización específica y responde a un programa institucional que guía las actividades del docente-tutor investigador durante el curso.

La experiencia cotidiana de la actividad tutorial en todos los planteles da cuenta de un conjunto de factores necesarios de atender, mismos que son retomados en el Programa Institucional de Desarrollo 2007-2012 (PIDE) el cual, en el marco del seguimiento y acompañamiento, propone "lograr la efectividad en el ejercicio de la tutoría, mediante la definición y la regulación de la intervención del tutor, la asimilación de la concepción y práctica de la función y la evaluación de resultados del trabajo tutorial; así como la constitución de equipos interdisciplinarios en los que se incluya un psicólogo, un pedagogo, un médico y un trabajador social, que brinden atención especializada a los

estudiantes en situación de riesgo y, en su caso, ofrezca a estos acompañamiento y seguimiento para garantizar su atención por instituciones de la mesa interinstitucional". En este sentido se ha establecido la figura de equipo interdisciplinario para apoyar a los docentes en su labor de seguimiento y acompañamiento, y en caso de que se requiera, **dar atención especializada a los estudiantes en situación de riesgo identificados por los profesores.**

PROPOSITO

Atender el desarrollo integral de los estudiantes mediante la identificación y seguimiento de estudiantes con factores que ponen en riesgo su continuidad y permanencia dentro del bachillerato, teniendo **como base la relación de confianza, respeto y diálogo del tutor con su tutorado.**

OBJETIVOS

Contribuir a la permanencia y participación activa de los estudiantes dentro de las actividades escolares para prevenir el rezago y la deserción.

Brindar seguimiento y acompañamiento diferenciado a los estudiantes de acuerdo a los distintos ciclos del bachillerato.

Propiciar la integración de los estudiantes y el resto de la comunidad, con el fin de que éstos construyan su propia identidad generacional.

Coadyuvar en el desarrollo de valores que contribuyan a su desempeño académico, la permanencia en el bachillerato y el crecimiento personal.

LA ASESORÍA ACADÉMICA (Función de docente y en su asignatura)

Esta dimensión de la tutoría confiere al docente-tutor la responsabilidad de brindar a los estudiantes de los grupos a su cargo, de manera individual y diferenciada, orientación **pedagógica y disciplinar**, tomando en cuenta sus circunstancias académicas, con el fin de propiciar el desarrollo de aprendizajes en su asignatura.

Es importante, que el docente-tutor investigador **realice su registro en el sistema de evaluación** de todo el proceso de construcción de aprendizajes que **lleve a cabo el estudiante**, pues le servirá para evaluar progresivamente qué y cómo el estudiante va construyendo las competencias de su asignatura, así como para realizar las reorientaciones pertinentes durante el curso.

También podrá identificar las necesidades académicas que se presenten en el estudiante durante las actividades que realice, de forma colectiva o individual, en los espacios de la clase, las horas de estudio y los laboratorios con el propósito de realizar, durante el proceso, los ajustes necesarios a su planeación.

Es responsabilidad de los consultores de academia planear jornadas y encuentros en donde se desarrollen las competencias didácticas de los miembros de la académica, así como la elaboración de material, cursos etc... Que coadyuven a la mejor impartición y asimilación de cada una de las materias del mapa curricular.

SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO

Brindar seguimiento y acompañamiento al estudiante por parte del docente-tutor, implica que éste ubique con la mayor precisión aquellos aspectos personales del joven que influyen en su aprendizaje, como la escuela de procedencia y el desempeño que tuvo, la comunidad de la que proviene, las características generales de su familia, si manifiesta atención particular para el aprendizaje, si cuenta con un empleo, si esta casado o si tiene hijos, la opinión que tiene sobre si mismo, sobre el estudio, la escuela y el futuro, entre otros. Considerar todos estos aspectos es de suma relevancia, ya que son factores externos a la escuela que inciden directamente en el rezago o la deserción escolar.

Diferencia entre acompañamiento y seguimiento

Aunque no puede ni debe separarse el seguimiento del acompañamiento, para fines meramente didácticos cabe señalar que el seguimiento esta mas ligado a una cuestión administrativa, y tiene que ver con el registro (SIRAT). En esta dimensión el profesor

deberá seguir al estudiante a través del registro que el mismo y los demás profesores hagan en el sistema. Esto le permitirá saber con precisión si el estudiante asiste regularmente a clases, cuales son las evaluaciones que obtiene en cada una de las asignaturas y hacer sus propios registros a partir de las sesiones **planeadas** que realice con su grupo de tutorados.

Por otro lado el acompañamiento está más ligado al establecimiento de una **relación de respeto y confianza** que se establece con el estudiante y a través de la cual el tutor conoce a su tutorado de una manera personal y no meramente académica y es a partir de esta relación de ese respeto y ese conocimiento que le es dado acompañar al joven en la búsqueda de soluciones y alternativas por las que atraviese durante su estancia dentro del instituto.

Así, a través del seguimiento y acompañamiento diferenciado se camina junto con el tutorado para identificar distintas problemáticas en los hábitos personales, sociales y de estudio que manifieste el estudiante y que ponen en riesgo su integración y permanencia escolar y desempeño académico.

El docente-tutor implementará acciones de atención a las problemáticas y necesidades de integración del estudiante a la escuela, de atención a diversas situaciones que se les presenten durante su trayecto en el bachillerato, con el propósito de generar un ambiente propicio de pertenencia a la comunidad escolar que coadyuve en la continuidad y permanencia de los estudiantes en el bachillerato.

En esta labor el Equipo Interdisciplinario de cada plantel, estará encargado de acompañar y apoyar a los docentes en su actividad de seguimiento y acompañamiento a través de la orientación, para ofrecer prevención, atención, seguimiento y canalización (a partir de su área de formación) de estudiantes que **los docentes — tutores identifiquen con algún factor de riesgo.**

Para fortalecer los mecanismos de prevención, atención y seguimiento establecidos en el Modelo Educativo, el Equipo Interdisciplinario brindará atención directa a **algunos**

estudiantes con situaciones especiales que ameriten intervención especializada, a través de la detección, clasificación y análisis de éstos, ya sea mediante la búsqueda de registros en el SIRAT o **remitidos directamente por los docentes-tutores.**

Condiciones operativas para desarrollar el seguimiento y acompañamiento tutorial.

Número de tutorados.

Cada tutor estará encargado de realizar el seguimiento y acompañamiento de un promedio de 17 tutorados (dependiendo del número de estudiante y profesores por plantel).

Formas de asignación.

La asignación de tutorados estará a cargo de la subdirección de coordinación del plantel que con el apoyo de sistemas escolares realizará la asignación de tutorados según estos criterios.

Será requisito que el tutorado sea alumno del profesor en alguna de las asignaturas que esté cursando.

El tutorado deberá (según el porcentaje de avance en las materias) pertenecer a uno de los 3 ciclos y ser asignado a un tutor de ese ciclo.

Tiempos de trabajo.

Cada tutor planea sus actividades y se reunirá con sus tutorado un promedio de 2 horas semanales, las actividades realizadas estarán encaminadas a desarrollar los objetivos planteados en cada uno de los ciclos.

Lugares de trabajo.

El lugar de trabajo será primordialmente el cubículo del tutor, sin embargo, según la planeación que éste realice cualquier espacio dentro de las instalaciones del plantel (auditorio, audiovisuales, áreas deportivas etc...) podrán ser consideradas para llevar acabo la labor tutorial.

Planeación por docente — tutor de las 17 sesiones.

Será responsabilidad del docente tutor realizar la planeación de sus actividades de tutoría, el objetivo de cada una deberá estar señalado, así como los posibles materiales y recursos a utilizar, el tiempo, el espacio etc., así como las posibles observaciones que se haga de cada sesión esto con el fin de retroalimentar su propia labor tutorial.

Franjas horarias

Será responsabilidad de la subdirección de la coordinación establecer las franjas horarias que permitan al tutor llevar a cabo su labor tutorial, será responsabilidad del tutor planear y realizar las sesiones de tutoría y es obligación del tutorado asistir a las mismas (el tutor realizará el registro de asistencia a las mismas y los objetivos alcanzados por el tutorado en el SIRAT).

ESTRUCTURA DE LOS CICLOS

Los ciclos en los que se brinda seguimiento y acompañamiento se componen de 34 sesiones, distribuidas en 17 sesiones por semestre. Las sesiones son, en estricto sentido, un espacio que el docente-tutor construye con el tutorado de acuerdo a la diversidad de necesidades y situaciones que presenten los estudiantes, según los propósitos a alcanzar en cada ciclo. Por lo tanto, los tutores podrán considerar una o mas sesiones para alcanzar un propósito específico.

ORGANIZACION DEL TRABAJO DE SEGUIMIENTO Y ACOMPANAMIENTO POR CICLO ESCOLAR.

En el ***Primer Ciclo (1ro. y 2do. semestres)*** los docentes-tutores brindaran seguimiento y acompañamiento diferenciado mediante las siguientes acciones:

1. En un primer momento, recuperar información sobre los antecedentes académicos de sus tutorados, el contexto social y familiar en el que se desenvuelven cotidianamente, las necesidades y expectativas que tienen sobre si mismos y de la escuela.
2. Organizar actividades que permitan establecer relaciones de confianza mutua con el grupo y el docente tutor investigador.

3. Identificar aquellos estudiantes que manifiestan durante el curso diversos factores que ponen en riesgo su permanencia en la preparatoria o la continuidad en sus estudios, en una o más asignaturas.
4. Empezar actividades que permitan a los tutorados a su cargo integrarse como grupo, a través de un conjunto de principios, valores y metas comunes.
5. Fomentar en los tutorados actitudes encaminadas a que se responsabilicen de su propio estudio, el trabajo colaborativo, así como la asistencia y puntualidad en cada una de sus actividades académicas.

En el **Segundo Ciclo (3er. y 4to. semestres)** los docentes-tutores brindaran seguimiento y acompañamiento diferenciado mediante las siguientes acciones:

1. Motivar a sus tutorados en la continuación de sus estudios; que reconozcan el desarrollo que hasta ese momento han logrado, y establezcan metas significativas a alcanzar en este ciclo.
2. Fortalecer las actitudes hacia el estudio trabajadas en el primer ciclo y propiciar que los tutorados se desenvuelvan con mayor independencia en los distintos espacios de trabajo académico de la preparatoria, de acuerdo a las tareas y trabajos que tengan que realizar en las distintas asignaturas de este ciclo.
3. Identificar aquellos estudiantes que manifiestan durante el curso diversos factores que ponen en riesgo su permanencia en la escuela o la continuidad en sus estudios, en una o más asignaturas.
4. Incentivar y orientar a los tutorados para que los aprendizajes logrados sean relacionados con su vida cotidiana y con ello le encuentren mayor significado a su estudio y a la escuela en general.

En el **Tercer Ciclo (5to. y 6to. semestres)** los docentes-tutores brindarán seguimiento y acompañamiento diferenciado mediante las siguientes acciones:

1. Orientar la conducción del desarrollo escolar de los tutorados hacia el egreso.
2. Motivar a los tutorados para que tengan como meta la elección de una carrera,

considerando sus intereses y competencias personales.

3. Identificar a aquellos estudiantes que manifiestan durante el curso diversos factores que ponen en riesgo su permanencia en la escuela o la continuidad en sus estudios, en una o más asignaturas.

REGISTRO EN EL SIRAT

El SIRAT es un programa para dar el seguimiento pertinente y oportuno a la información registrada por los docentes-tutores y demás actores involucrados en la actividad tutorial, en sus dos dimensiones: Asesoría Académica y Seguimiento y Acompañamiento.

El SIRAT está estructurado para contar con los siguientes elementos:

- Asistencia del estudiante
- Fotografía
- Matrícula
- Historial Académico
- Registro de evaluación de los aprendizajes de los tutorados
- Estudio socioeconómico
- Factores de riesgo
- Acciones a seguir
- Comentarios
- Campos de registro de las áreas psicológica, pedagógica y médica.

El **SIRAT** es una herramienta de trabajo que facilita los procesos de seguimiento y acompañamiento, por ello se instalara en todos los planteles del SBGDF. Esto permite que los docentes-tutores, coordinadores, equipos interdisciplinarios y Subdirección de Seguimiento y Acompañamiento Tutorial, ingresen al **SIRAT** de forma continua durante todo el semestre.

El docente-tutor durante el desarrollo de cada uno de los ciclos realizar registros en el **SIRAT** en donde anotará:

La asistencia a las sesiones de Seguimiento y Acompañamiento.

El progreso en la consecución de los objetivos de cada ciclo.

Las observaciones y recomendaciones sobre aquellos tutorados identificados con algún factor que pone en riesgo la continuidad de sus estudios o su permanencia en la escuela.

Con el registro que lleve el docente-tutor podrá identificar la regularidad con la que asisten los estudiantes a clases y a la asesoría académica, las circunstancias que motivan a cada joven a ausentarse de la preparatoria, temporal o definitivamente; también podrá valorar las características de contenido, presentación y regularidad de los trabajos y tareas de sus tutorados, así como las condiciones personales y académicas en las que cada estudiante va construyendo los aprendizajes de una asignatura.

Con esta información el docente-tutor investigador tendrá elementos para elaborar continuamente estrategias de atención a las necesidades particulares de cada estudiante, desde su ingreso al bachillerato y durante toda su trayectoria académica hasta su egreso. También tendrá elementos para informar continuamente a los padres de sus tutorados sobre la situación académica de éstos o para atender, juntos con los padres, una situación particular que presente el estudiante.

El Equipo Interdisciplinario de cada plantel registrará en el SIRAT las observaciones correspondientes a los casos que atendieron, desde la etapa de valoración, pasando por la atención que dio, incluyendo resultados y seguimiento.

MOMENTOS DE LA ATENCIÓN TUTORAL EN SU DIMENSIÓN DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO

El Programa de Atención Tutorial de cada ciclo contempla tres momentos.

De **apertura** al inicio del ciclo, en el cual las actividades que se lleven a cabo considerarán el diagnóstico del perfil de desarrollo del tutorado, la construcción de las bases para la relación del docente-tutor con el tutorado y la identificación de los factores personales, familiares y sociales.

De **transición** durante el ciclo, en donde se buscará motivar a los tutorados en su desarrollo académico, motivar sus logros escolares y propiciar que mantengan y den continuidad a sus compromisos escolares.

De **cierre**, en donde se realizará un balance del desarrollo académico y escolar logrado, establecer metas para el siguiente ciclo y propiciar que el tutorado reconozca el desarrollo personal que ha tenido hasta ese momento.

En el desarrollo de cada uno de los ciclos se buscará el crecimiento y mantenimiento de la relación tutor-tutorado; la identificación de factores de riesgo; el seguimiento del desarrollo académico y personal del tutorado a partir de los registros de evaluación de los aprendizajes de cada una de las asignaturas que cursa, así como la realización de actividades encaminadas al desarrollo de los objetivos particulares de cada ciclo.

DESARROLLO DE LAS SESIONES DE SEGUIMIENTO Y ACOMPARAMIENTO

Las sesiones se llevarán a cabo semanalmente durante un periodo de dos horas en las que el docente-tutor se reunirá, con sus tutorados asignados para llevar a cabo las actividades que correspondan a los propósitos de cada ciclo, mismas que atenderán de forma diferenciada a las necesidades de los tutorados a su cargo.

Estas actividades contemplan el desarrollo de diversas técnicas: dinámica de grupos, pláticas, conferencias, proyección de películas, entre otras, **ENCAMINADAS ATENDER LAS NECESIDADES DETECTADAS EN LOS TUTORADOS**. En este sentido, el Equipo Interdisciplinario de cada plantel brindara apoyo al docente tutor a través de la sugerencia y/o implementación de estrategias de prevención, atención, seguimiento y canalización de estudiantes detectados por el docente tutor con algún factor de riesgo.

El docente-tutor realizará el seguimiento de sus tutorados a partir de la consulta continua y análisis de los registros de evaluación de los aprendizajes de cada una de las asignaturas que cursan sus tutorados y de la información que registre en las sesiones.

Con base en este análisis de los registros, el docente-tutor puede presentar al Consejo Académico un informe general del desarrollo de su actividad tutorial, para que se discuta

y propongan las estrategias pertinentes. Así mismo, puede organizar algunas sesiones de acompañamiento para atender con el o los tutorados aquellos aspectos encontrados en su análisis.

En algunas situaciones de posible abandono escolar, alcoholismo, problemas familiares, económicos entre otros, **el docente-tutor investigador** las comunicará **al Equipo Interdisciplinario** del plantel, para que realice la valoración pertinente y en su caso realizará la atención correspondiente. En casos que así lo ameriten se canalizará a los estudiantes a instituciones que tengan convenio con el IEMS a través de la mesa interinstitucional.

EL CONSEJO ACADÉMICO

Con el desarrollo del Modelo Educativo se han puesto en marcha distintas formas de organización en los planteles para brindar una mejor atención a los estudiantes. De ello se han derivado un conjunto de experiencias, las cuales, por las características que demanda el trabajo diferenciado con los estudiantes, requiere que se unifiquen los esfuerzos en una sola organización para que:

1. Se refuerce la actividad tutora) brindada por los docentes-tutores investigadores, principalmente el seguimiento y acompañamiento a los tutorados; se lleve a cabo esta labor a través de criterios comunes en todos los planteles del Sistema, que permitan consolidar y fortalecer diversos procesos de la tutoría.
2. Se establezcan canales de comunicación unificados que permitan una mejor relación entre los docentes-tutores, los tutorados, los Subdirectores de Coordinación de planteles, el Equipo Interdisciplinario y la Subdirección de Seguimiento y Acompañamiento Tutora) con el fin de dar seguimiento al desarrollo de la actividad tutora) y generar las estrategias pertinentes que respondan a las necesidades que se deriven de estos procesos.

Por este motivo, **los docentes-tutores, el Equipo Interdisciplinario y el Subdirector de Coordinación** de cada plantel integrarán un Consejo Académico **por ciclo**, con el

propósito de implantar, dar seguimiento y evaluar el desarrollo del Programa Institucional de Tutoría, que se lleve a cabo en su plantel.

El Consejo Académico, presidido por el Coordinador del plantel, se reunirá **una vez al mes** durante el semestre para tratar asuntos relacionados con la actividad tutoral.

En las reuniones que lleve a cabo el Consejo Académico deberán participar, además de los docentes-tutores y el Subdirector de Coordinación del Plantel, el Equipo Interdisciplinario.

ACCIONES DE LOS ACTORES QUE PARTICIPAN EN LA IDENTIFICACION DE ESTUDIANTES CON FACTORES DE RIESGO

Docentes-tutores

1. Los tutores, durante las sesiones semanales con sus tutorados desarrollaran diversas actividades, a través de las cuales, deben **identificar** entre sus tutorados a aquellos que manifiestan problemáticas y. necesidades relacionadas con la asistencia y desempeño de los estudiantes, mismas que ponen en riesgo su permanencia y/o continuidad en la escuela.
2. El tutor debe registrar en el **SIRAT** las circunstancias o situaciones favorables y/o desfavorables de todos los tutorados a su cargo. El **SIRAT** será el instrumento de registro que utilizara el tutor durante todo el ciclo.
3. En el caso de que el tutor identifique a un tutorado con una problemática particular, hablara con este para conocer más a fondo la situación del estudiante, así como para establecer juntos actividades que coadyuven a la permanencia y/o continuidad del estudiante dentro del plantel. El tutor registrara la situación del tutorado en el **SIRAT**.
4. Cuando el tutorado asista de forma irregular a las sesiones de tutoría o a alguna asignatura del mismo ciclo y sin embargo, asista al plantel, el tutor hablara con el estudiante para conocer las causas de su irregularidad, así como para establecer con éste, actividades que propicien la regularidad del estudiante. El tutor registrara

en el **SIRAT** la situación del estudiante, las actividades emprendidas y el resultado.

5. Cuando el tutorado deje de asistir dos semanas consecutivas al plantel, **el tutor**, en un primer momento, llamara por teléfono a la casa de este para conocer los motivos de la inasistencia del estudiante. La comunicación se establecerá con los padres y el tutorado. En un segundo momento, una vez establecido el contacto con el tutorado concertara una **entrevista** con este en el plantel para establecer, acciones que propicien la incorporación del tutorado a sus actividades académicas.
6. Si durante una semana el tutor no logra comunicarse por teléfono con el estudiante o sus padres, registrará la situación presente en el **SIRAT**, se compartirá la información con el Equipo Interdisciplinario y al Subdirector de Coordinación del Plantel para que se atienda cada caso según la situación detectada.
7. El docente tutor se reunirá **periódicamente con los padres** de sus tutorados para informarles sobre el desempeño que tienen éstos en sus asignaturas durante el semestre.
8. El registro que lleve el tutor mes con mes, será el insumo para:
 - a. Socializar las experiencias de su actividad tutora) en las reuniones de consejo.
 - b. La consulta y análisis, por parte del Equipo Interdisciplinario, para identificar los factores de riesgo que se presentan durante el semestre e implementar acciones preventivas, de seguimiento o atención, de acuerdo a cada situación.

Subdirector de Coordinación del Plantel

1. El coordinador dará seguimiento a la actividad tutorial de los docentes:
 - a. Mediante el registro que el Equipo Interdisciplinario realice de acuerdo a los estudiantes atendidos.
 - b. Durante las reuniones de Consejo Académico.

A fin de:

- I. Conocer la situación del estudiante y las acciones emprendidas por el tutor,

registradas en el **SIRAT**.

- II. Coordinarse con el Equipo Interdisciplinario para que atienda los casos correspondientes.
- II. Informarse sobre el resultado que obtenga el Equipo Interdisciplinario en cada caso, en entrevista con este último y mediante el SIRAT.

Consejo Académico

1. El Consejo Académico lo integran docentes-tutores de un mismo ciclo, el Subdirector de Coordinación del plantel y el Equipo Interdisciplinario.
2. El Consejo sesionará una vez al mes para discutir y analizar las acciones de seguimiento y acompañamiento implementadas por los tutores durante el mes.
3. Cada sesión del Consejo tendrá como base una orden del día previamente elaborada por el Subdirector de coordinación del Plantel.
4. Los docentes-tutores y los integrantes del Equipo Interdisciplinario presentaran las experiencias y problemáticas que atendieron durante su actividad de Seguimiento y acompañamiento para que los demás miembros del consejo analicen y discutan las experiencias socializadas.
5. A partir del análisis de las experiencias se propondrán acciones para su implementación durante el mes siguiente.
6. Al finalizar cada reunión del Consejo el Coordinador integrará una minuta que de cuenta de las problemáticas y necesidades expuestas, los avances logrados y las actividades a trabajar.
7. El Subdirector de coordinación entregara copia de la minuta correspondiente a los asistentes a cada reunión.
8. La minuta de la sesión se retomara en la siguiente reunión, con el fin de mantener el seguimiento de las actividades del Consejo Académico.

Equipo Interdisciplinario

1. Consulta y registra en el **SIRAT**.

2. Asiste a las reuniones de Consejos Académicos.
3. Identifica la prioridad de la atención a los casos detectados por los docentes tutores.
4. Promueve la realimentación con los diversos actores.
5. Genera estrategias de prevención, atención, seguimiento y canalización dirigidas a los estudiantes que las requieran en coordinación con el docente - tutor.
6. Establece lazos de colaboración con los actores involucrados en el Seguimiento y Acompañamiento Tutorial.
7. Interviene desde cada área de formación (médica, pedagógica y psicológica) en la prevención, seguimiento y evaluación de las problemáticas de origen individual, grupal y/o por plantel.
8. Promueve líneas de investigación que contribuyan a la prevención, atención, seguimiento y evaluación de los casos identificados.
9. Genera estudios e investigaciones sobre los casos detectados que contribuyan a la realimentación de los procesos y programas institucionales.
10. Contribuye a la formación y actualización del tutor en su labor de Seguimiento y Acompañamiento a través del Programa Permanente de Formación para Tutores

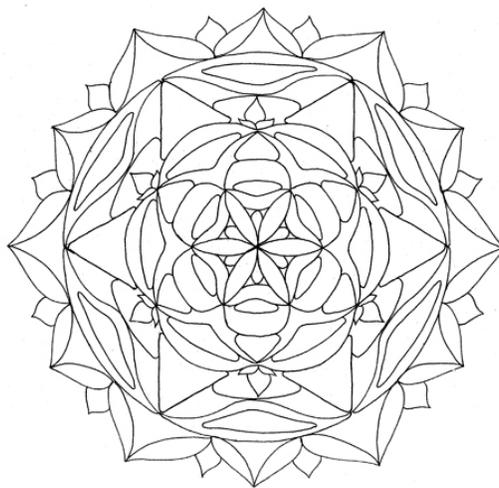
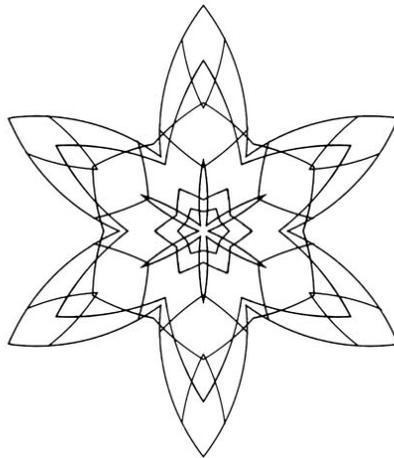
Anexo dos. Mandalas

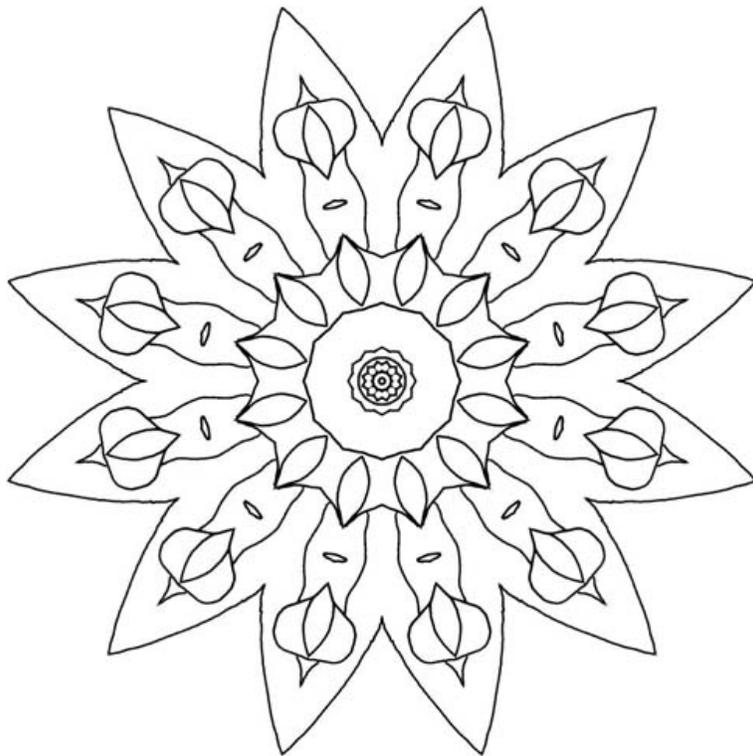
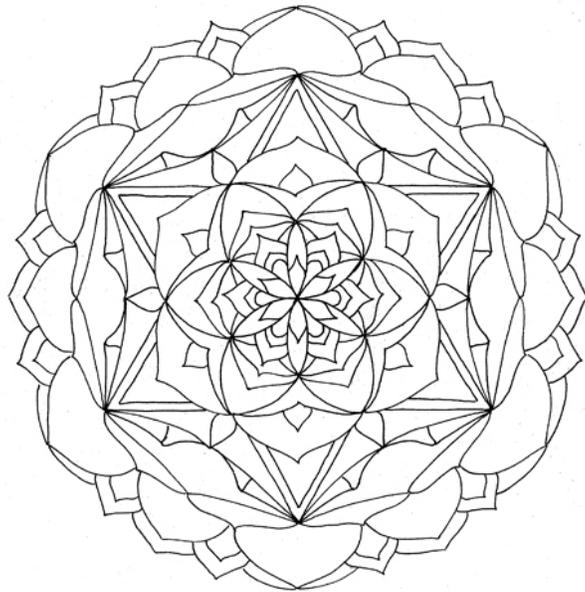
DISEÑOS DE MANDALAS ORIGINALES DE: LAURA PODIO

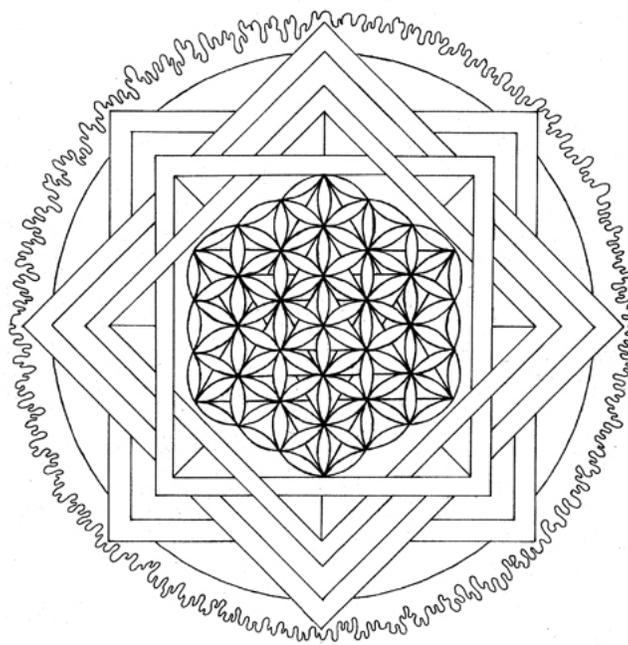
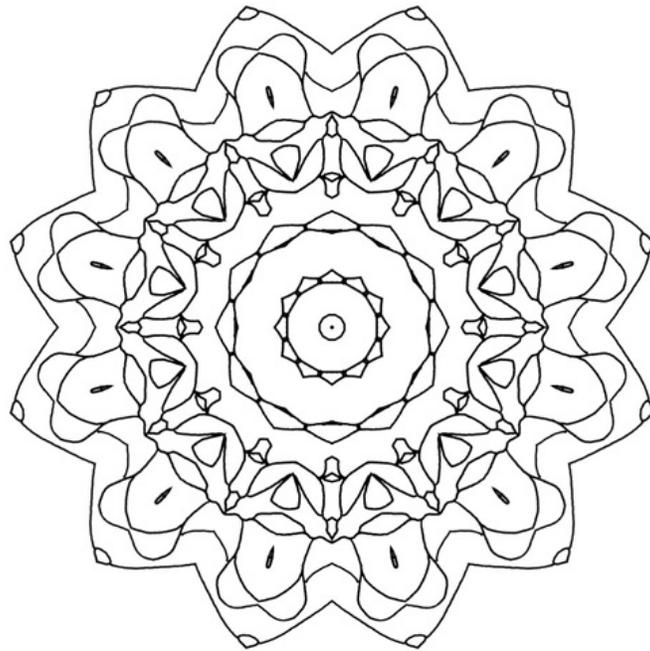
www.laurapodio.com.ar laupodio@gmail.com

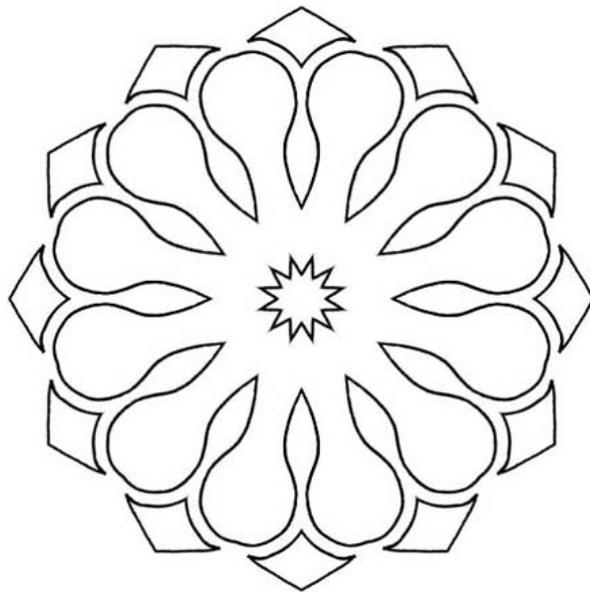
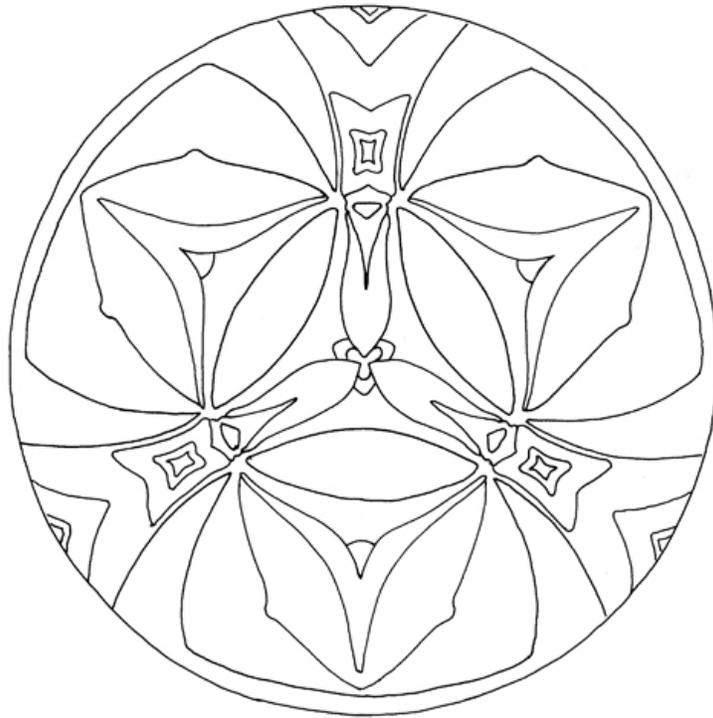
©Laura Podio –todos los derechos reservados–

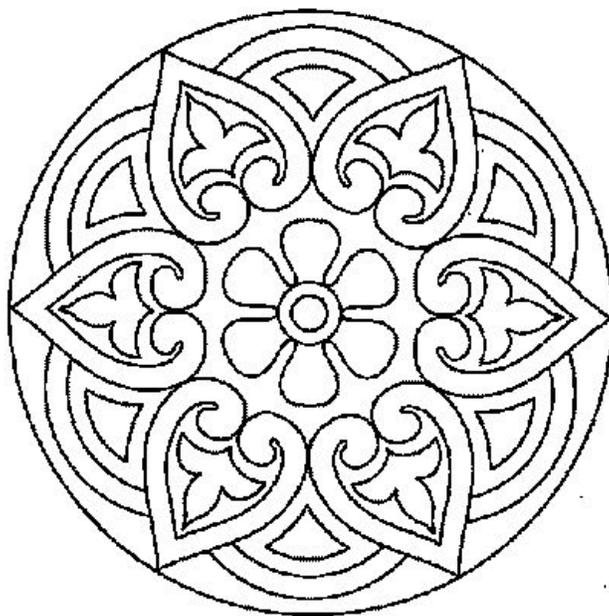
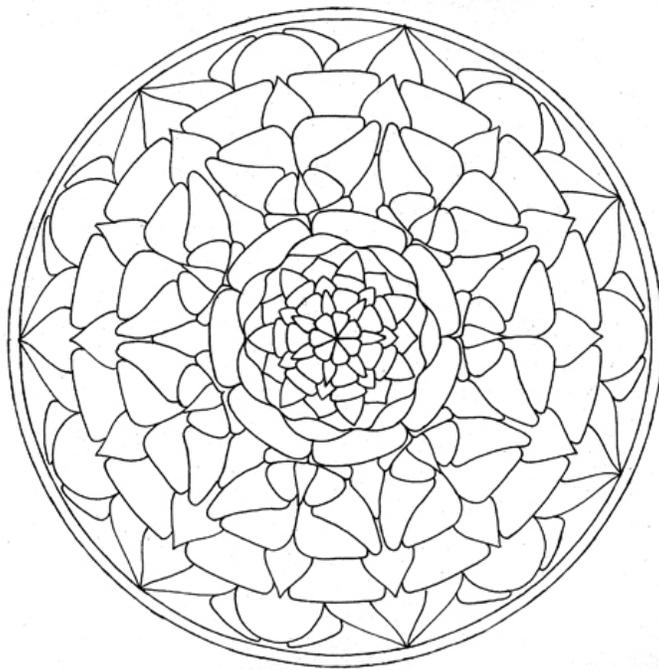
Usted es libre de usar estos diseños citando la fuente. No se permite su uso con fines comerciales.











Referencias

- A., J. M. (2006). *Manual de orientacion educativa y tutoría: Educación media y media superior*. México: Plaza y valdes editores.
- Alberta advance education and technology. (2010). *high school teen mentoring handbook*. Alberta: advance alberta awareness.
- Alberta Mentoring Partnership. (2012, Junio 27). *Alberta Mentoring Partnership*. Retrieved Junio 27, 2012, from <http://www.albertamentors.ca/>
- Alzina, R. B. (2002). *La práctica de la orientación y la tutoría*. Barcelona: cisspraxis.
- Arnazi, P. (2010). *la tutoria, organizacion y tareas*. Grao.
- Buzan, T. (2005). *El libro de los mapas mentales*. españa: Urano.
- Córdoba, F. G. (2007). *La tutoría: una estrategia educativa que potencia la formación de profesionales*. México: Limusa.
- Diaz, J. Q. (2012). *La tutoría en la escuela*. España: Comunidad catequística salesiana.
- Hadden. (Abril 1997). Mentoring and coaching. *Executive Excellence*, 17-19.
- Ibarra, L. M. (2002). *Mapeando con Luz María Ibarra*. México: Granik.
- Ibarra, L. M. (2005). *Aprende mejor con gimasia cerebral*. Mexico: Garnik.
- Obra social caixa galicia. (2010). *Actividades de tutoría*. galicia, españa: La voz de galicia.
- St. Clair, K. (winter vol 22 issue 3). Faculty to faculty mentoring in the community college: An Instructional Component of faculty. *Community college review*, 23-35.