



**ANEXOS: MATERIAL DE APOYO DE LAS
ACTIVIDADES DE TUTORÍA DE PRIMER
SEMESTRE**



ANEXO

LECTURA: EXPECTATIVAS Y RETOS (INCLUYE ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN)

EXPECTATIVAS Y RETOS

Tus retos como estudiante de Bachillerato

Ser estudiante de bachillerato implica abordar los conocimientos con un mayor grado de complejidad que los estudios que realizaste durante tu educación secundaria. Sin embargo, son un importante punto de referencia para mejorar tu desempeño académico actual.

Es probable que hayas tenido buenas experiencias logros y reconocimientos a tu trabajo o a tus buenas actitudes. También es probable que hayas cometido algunos errores, vivido malas experiencias o padecido críticas y descalificaciones desagradables y hasta destructivas. En cualquiera de los casos, has obtenido aprendizajes valiosos para tu crecimiento como persona y como estudiante de bachillerato.

Es el momento de realizar una reflexión sobre lo logrado y sobre lo que te falta lograr.

Actividad. Identifica en el siguiente cuadro las situaciones que han afectado tu desempeño como persona y como estudiante en algún momento de tu vida

<ul style="list-style-type: none">▪ Reprobación de una o varias materias▪ Bajas calificaciones▪ Problemas con tus compañeros▪ Disminución de la motivación para estudiar	<ul style="list-style-type: none">▪ Malas relaciones familiares o separación de tus padres▪ Problemas con el consumo de alcohol o drogas▪ Relaciones sexuales riesgosas (forzadas o sin protección y con riesgo de enfermedades de transmisión sexual o de embarazo no deseado)	<ul style="list-style-type: none">▪ Enamoramiento y altibajo de tus emociones▪ Intolerancia y agresividad▪ Depresión▪ Problemas de salud▪ Problemas económicos
---	---	--

Situaciones como las anteriores pueden influir negativamente en el desempeño de los estudiantes, en las actitudes hacia las personas que los rodean, así como su estado de ánimo.

Algunos estudiantes llegan a considerarse poco aptos para seguir estudiando o se cansan de la rutina y la normatividad escolar, por lo que piensan que la mejor alternativa es darse de baja y abandonar sus estudios.

Sin embargo, dejar los estudios nunca es una solución y si un nuevo problema; una mala decisión de la que se arrepienten cuando se dan cuenta de que estudiar y prepararse para una mejor calidad de vida era, en realidad, una parte muy importante de la solución a sus problemas.

Si fuera este tu caso, busca apoyo, busca alternativas, y no te dejes llevar por las emociones del momento. Recuerda que puedes pedir apoyo a:

- Tus padres o familiar a quien más confianza le tengas.
- Tu orientador, asesor o tutor.
- Tus maestros si el problema es académico.

- Servicio de apoyo psicológico (DIF, servicios de apoyo telefónico, instituciones de salud y organizaciones de salud).

Obstáculos que influyen en mi rendimiento académico. Ilumina el cuadro que coincida con los obstáculos que has experimentado en el estudio	
No puedo relacionar los conocimientos previos con los nuevos	El programa educativo no me gusta
Fallas en procedimientos	Me falta dominar técnicas de estudio
No comprendo algunas materias	No tengo una buena actitud en el estudio
No puedo trabajar en equipo	Mi estado de ánimo es inadecuado
Creo que no soy capaz de concluir lo iniciado	Mi personalidad me obstaculiza
Me faltan materiales	No tengo metas definidas
Tengo problemas de adicciones	Me falta motivación personal
Soy muy ansioso	Tengo deficiencias nutricionales
Estoy estresado (a)	Mi estado de salud es deficiente
Me falta de tiempo	Capacidad intelectual
Me falta desarrollar aptitudes personales	No tengo definido mi proyecto de vida
Mi organización personal es deficiente	El trabajo asalariado e quita mucho tiempo
Tengo lagunas de conocimiento	Siento disminuidas mis habilidades personales
Me falta fuerza de voluntad	Mi situación económica me afecta
Siento ausencia de apoyo familiar	Tengo problemas con algún (a) maestro (a)
El ambiente escolar no me gusta	Tengo dificultades en alguna asignatura

EXPECTATIVAS Y RETOS PARA ESTE SEMESTRE				
	Como persona	Como estudiante	Como amigo	Como hijo
¿Qué te gustaría lograr en este semestre de tu bachillerato?				
¿A qué dificultades tendrías que enfrentar?				
¿Cómo piensas afrontar esas dificultades?				
	De tu Tutor(a):	De tus padres:	De tus amigos:	
¿Qué tipo de apoyo requieres?				

PLAN ACADÉMICO

De acuerdo a lo estudiado, ilumina el cuadro que corresponda a las áreas que debes atender elaborando un plan de trabajo para tu desarrollo personal			
	SI NECESITO		SI NECESITO
En autorregularización y cuidado de sí		En competencias Álgebra	
En comunicación		En competencias Lectura, Expresión Oral y Escrita	
En pensamiento crítico		En competencias en Química	
En aprendizaje autónomo		En competencias en Tecnologías de la Información y la Comunicación	
En trabajo en equipo		En competencias en Inglés	
Mejorar calificaciones		Mejorar hábitos y técnicas de estudio	
Aprobar asignaturas		Mejorar mis habilidades para mejorar conflictos	
Fortalecer mis aprendizajes		Mejorar mis relaciones sociales	
Formarme en valores		Mejorar mis relaciones familiares	
Elaborar mi proyecto de vida		Resolver problemas de adiciones	
Mejorar mi control emocional		Mejorar mis problemas de salud	
Mejorar responsabilidad personal		Mejorar mis problemas económicos	

ANEXO.

EJEMPLO DE INVITACIÓN A PADRES DE FAMILIA.

(Ejemplo)

ESTIMADO PADRE DE FAMILIA.

Su hijo(a) se ha incorporado a una institución de nivel medio superior que fomenta el desarrollo integral de los estudiantes, es un honor para nosotros recibirlo en el Centro de Bachillerato Tecnológico _____ No. _____.

Nuestra institución está cargo del director _____, cuenta con personal docente capacitado en diferentes áreas profesionales para brindar a su hijo(a) un acompañamiento académico a lo largo de su estancia en nuestra institución y logre desarrollar las competencias necesarias para enfrentarse en la vida laboral o profesional.

Así, con el gusto de saludarles, la Dirección del plantel solicita su apoyo y colaboración para asistir a una reunión que le permitirá conocer las oportunidades académicas con las que su hijo cuenta en esta institución, la cual se realizará en (indicar el espacio sala de juntas, audiovisual, etc.), a las citar horario, para recibir la información correspondiente a los programas de apoyo que se ofrecen en la institución dirigidos a alumnos y padres de familia, tales programas comprenden cursos de: *orientación educativa, tutorías, asesorías académicas, escuela para padres, programa de becas, Yo no abandono, Construye-T, clubes, etc. (citar todos los programas existentes en el plantel)*. Dichos programas tienen la finalidad incrementar la comunicación entre alumnos-padres, madres y/o tutores para un mejor y mayor proceso formativo de sus hijos.

Sin otro particular por el momento, me despido agradeciendo su amable apoyo y atención.

Atentamente:

Director.

(Firma y sello del plantel)

Notas:

1. El propósito de esta carta-ejemplo es ilustrativa, puede modificarse según el estilo que consideren conveniente en cada plantel.

ANEXO. ACTIVIDAD DATE CUENTA

Con base en tus resultados de la gráfica, elabora un plan de mejoramiento personal.	
Con base en los resultados de tu test de hábitos de estudio, escribe las alternativas de solución en cada área en donde te hace falta fortalecer tus habilidades	
Estudio Independiente	
Habilidades de Lectura	
Administración del Tiempo	
Concentración	
Lugar de Estudio	
Habilidades para procesar la información	



**ANEXOS: MATERIAL DE APOYO DE LAS
ACTIVIDADES DE TUTORÍA DE TERCER
SEMESTRE**



ANEXO REGISTRO DE MIS ACTIVIDADES

Para analizar cómo son tus hábitos te recomendamos hacer un registro semanal de las actividades que realizas considerando el siguiente ejemplo, mediante este ejercicio podrás contestar preguntas como las siguientes:

- ¿Ajusto mi trabajo a un horario?
- ¿Realizo con regularidad mis tareas día a día?
- ¿Aprovecho adecuadamente mi tiempo?

Toma nota de cada una de las actividades que realizas durante una semana. Toma como base la hora en la que te levantaste para dedicarte a tus tareas cotidianas.

REGISTRO DE ACTIVIDADES DIARIAS	LUNE S	MARTE S	MIÉRCOLE S	JUEVE S	VIERNE S	SABAD O	DOMING O
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Horas dedicadas al estudio							

ANEXO

SUPERAR LAS DISTRACCIONES MIENTRAS ESTUDIAS

Realiza un ejercicio personal en el que ubiques cuáles son las distracciones que te afectan y escríbelas en la primera columna. Después, identifica las posibles soluciones.

Recuerda que las soluciones deben ser realistas

Buscado soluciones	
Nombre _____ Grupo _____ Semestre _____	
Distracción	Posibles soluciones
Ejemplo: Ruido (radio, televisión, juegos de video)	Quedarme a estudiar 1 hora en la biblioteca de la escuela o del municipio.
Dedicar mucho tiempo para salir con mis amigos y dejar el estudio para un día antes del examen.	Elaborar un horario de estudio y establecer los días y horarios de estudio. Hacer grupos de estudio con mis compañeros, una vez a la semana.

Ejercicio adaptado de: Sánchez Iñiguez F. (2010), Tutoría en la ESO, 20 actividades prácticas. Generalitat Valenciana. Consejería de Cultura, Educación y Ciencia. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa y Política Lingüística.

Derivado de lo anterior, pida a los estudiantes que ordenen sus asignaturas de mayor a menor según su prioridad:

Ejemplo:

- Indica con ROJO las asignaturas y/o módulos que más se te dificulten.
- Refiere en AZUL las asignaturas y/o módulos que se te faciliten.

Grado de dificultad en mis asignaturas	Asignaturas	Tiempo que le voy a dedicar
Asignaturas y/o módulos que más se te dificulten		
Asignaturas y/o módulos que se te faciliten		

Pida que resuelvan las siguientes preguntas:

¿Cuánto tiempo le dedicaré a actividades académicas? (horas de clase, trabajos, tareas, investigaciones, etc.)

¿A qué asignatura y/o módulo le voy a dedicar más tiempo? Indica las razones.

¿A cuál le voy a dedicar menos tiempo?

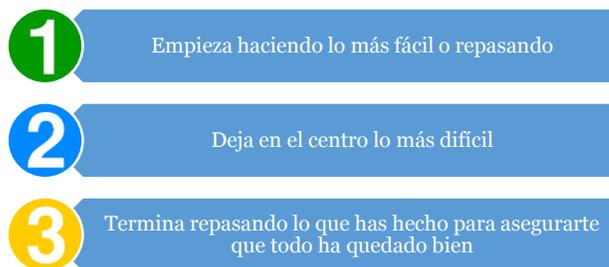
Finalmente, completa el cuadro y en cada Asignaturas y/o módulos refiere la cantidad de horas que le piensas a dedicar.

ANEXO

CONSEJOS PARA ORGANIZAR EL ESTUDIO

Una vez definiste las soluciones para tus distracciones, toma en cuenta lo siguiente:

1. Decide un tiempo de estudios diario (que sea realista para que puedas cumplirlo).
2. Organiza tus sesiones de estudio y dedicar los primeros 5 minutos para comprobar lo que debe estudiar y ordenar las tareas:



Para organiza la sesión puedes utilizar la técnica Fácil-Difícil- Fácil

1. Debes iniciar haciendo una lista de cuestiones a estudiar.
2. Después identifica cuáles son fáciles y cuáles son difíciles.

Por ejemplo: estudios/trabajos/ejercicios.

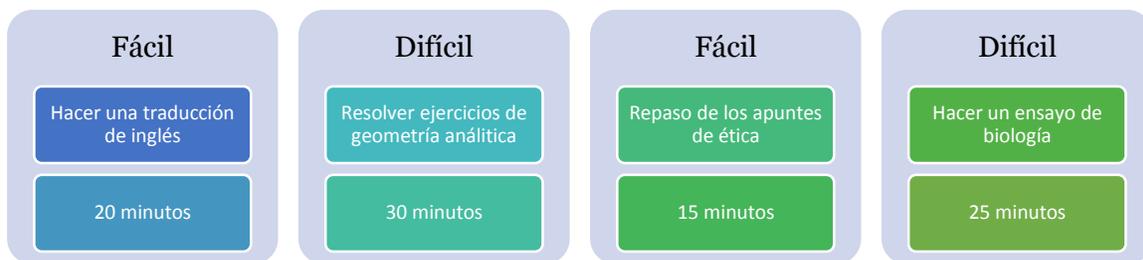
- Resolver ejercicios de geometría analítica (Difícil)
- Repasar porque el docente de ética preguntará sobre lo que vimos la clase anterior (Fácil)
- Hacer una traducción de inglés (Fácil)
- Hacer un ensayo de biología (Difícil)

Ahora, organízalos para que establezcas una secuencia de estudio. Fíjate en el ejemplo

Fácil	Difícil	Fácil	Difícil
•Hacer una traducción de inglés	•Resolver ejercicios de geometría analítica	•Repaso de los apuntes de ética	•Hacer un ensayo de biología

Ahora asignarás el tiempo que dedicarás a cada actividad

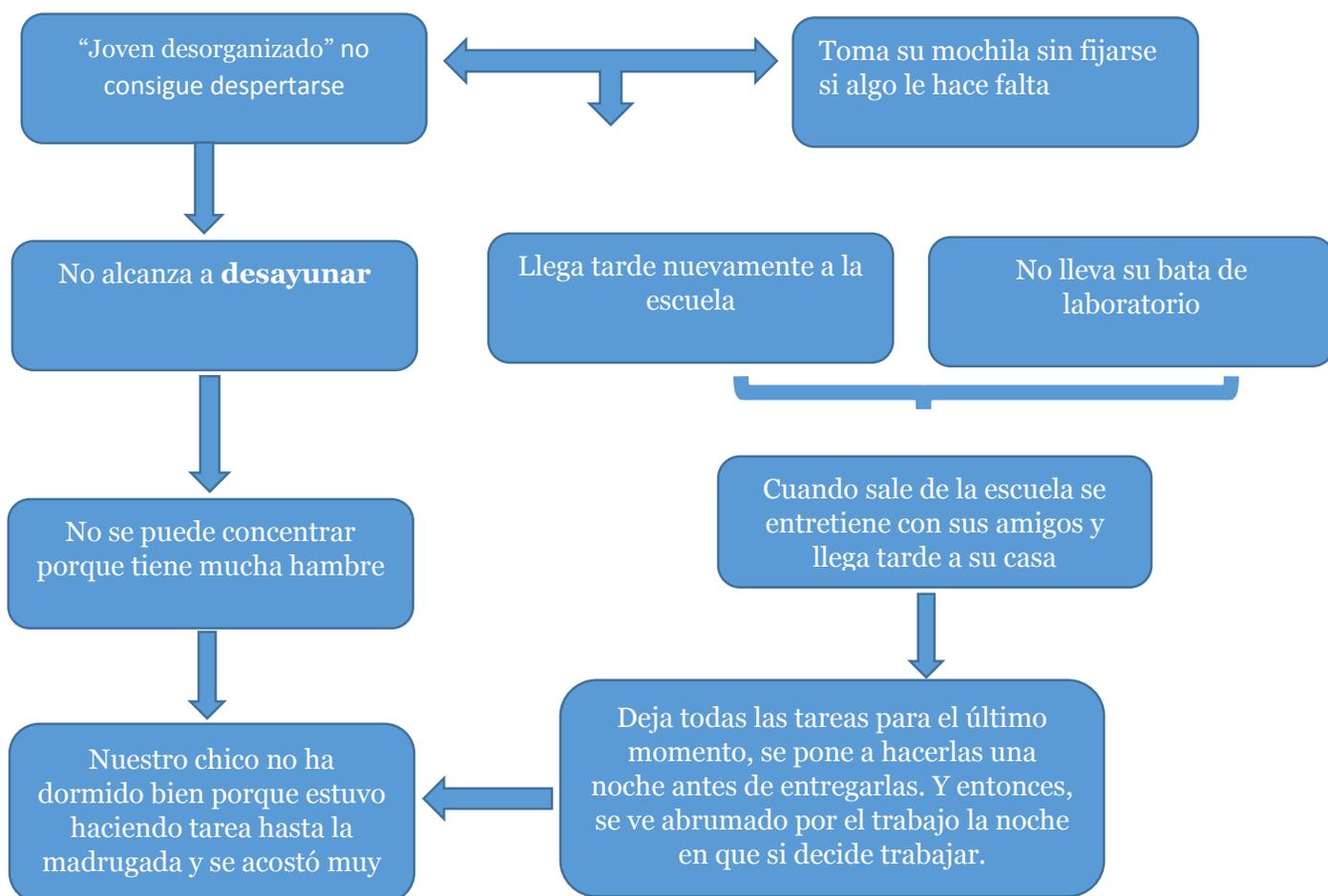
1. Reparte el tiempo que te has comprometido para estudiar, por ejemplo: <u>1 hora con 30 minutos</u>
2. Ordena siguiendo la técnica de FÁCIL-DIFÍCIL-FÁCIL



¡Ahora inténtalo tú!

ANEXO

CASO DE UN “JOVEN DESORGANIZADO” (ADAPTACIÓN DE SÁNCHEZ IÑIGUEZ F. ,2010)¹



¹Sánchez Iñiguez F. (2010), Tutoría en la ESO, 20 actividades prácticas. Generalitat Valenciana. Consejería de Cultura, Educación y Ciencia. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa y Política Lingüística.

EJEMPLO DE INVITACIÓN A PADRES DE FAMILIA PARA SEGUIMIENTO ACADÉMICO

ESTIMADO PADRE DE FAMILIA.

Con el propósito de que usted se encuentre informado de la situación académica de su hijo (a) y en posibilidades de brindar un acompañamiento personal de su trayectoria, solicitamos su valiosa participación en la reunión de avances en la que se abordará la siguiente temática:

- Resultados académicos (calificaciones)
- Servicios que oferta el plantel (tutorías, asesorías académicas, etc).
- Indicar todos los temas a tratar

La reunión se llevará a cabo en (indicar el espacio sala de juntas, audiovisual, etc.), a las citar horario, por lo que agradeceremos su puntual asistencia.

Sin otro particular por el momento, me despido agradeciendo su amable apoyo y atención.

Atentamente:

Director.

(Firma y sello del plantel)

Nota:

El propósito de esta carta-ejemplo es ilustrativa, puede modificarse según el estilo que consideren conveniente en cada plantel.