

PRIMERA FASE: CONOCIMIENTO y ACEPTACIÓN

1. Introducción

El adolescente se encuentra en una etapa de la vida donde empieza a conocerse y a descubrir quién es con toda su riqueza como persona.

Es un momento importante para su desarrollo como persona ya que despiertan en él una serie de preguntas y temas que antes no le causaban interés.

El adolescente, en el contexto del bachillerato, está ya en una fase final de su ciclo educativo y tiene la necesidad de prepararse para su futuro universitario y profesional.

Por lo tanto, poner las bases para un conocimiento personal, resulta de gran importancia en el acompañamiento del alumno.

De ese conocimiento personal brota la aceptación de uno mismo tal como se es. El adolescente es un eterno inconforme con su forma de ser y con el mundo. Por eso, es un momento crucial para ayudarlo a aceptarse a sí mismo y a ver las oportunidades de crecimiento y mejora que se le presentan en todo momento.

2. Objetivo

- Para el tutor: el objetivo para el tutor es que conozca al estudiante en su totalidad para así poder ser capaz de orientarlo en la toma de decisiones acerca de su trabajo personal y de su futuro.
- Para el estudiante: el objetivo de estas dinámicas es que el estudiante se conozca a sí mismo desde todas las perspectivas de su persona: humana, académica y social. Que sea capaz de identificar sus fortalezas y sus debilidades. Y que ponga la base para un trabajo personal de crecimiento y maduración.

3. El camino del conocimiento



4. Áreas para el conocimiento y aceptación personal
 - a) Área humana: se trata de aspectos de conocimiento personal tales como cualidades, defectos, carácter, motivaciones, etc.
Es una base para que el estudiante pueda conocerse de forma personal y partir de allí.
 - b) Área académica: el estudiante conocerá sus habilidades y aptitudes académicas que le permitan desarrollar un mejor desempeño en sus estudios
 - c) Área social: se trabajarán los temas relacionados al entorno social donde el estudiante se desarrolla tales como su familia, su escuela y sus amistades.
5. Organización de las actividades
Cada actividad consta de las siguientes partes:
 - a) Introducción en la cual se presenta y explica la dinámica
 - b) Desarrollo de la dinámica
 - c) Conclusión que se debe realizar al final de cada sesión
 - a. Por parte del estudiante: pedirles que pongan por escrito sus experiencias de la actividad.
 - b. Por parte del tutor: hacer una breve reflexión que permita que los estudiantes interioricen lo que acaban de aprender sobre sí mismos y sobre los demás.
6. Actividad de conclusión de la Fase Conocimiento/Aceptación
Después de realizar todas las sesiones se puede hacer un resumen de las conclusiones de todas las dinámicas hechas hasta ese momento.
El estudiante deberá presentar una “radiografía” personal integrando en ella todo lo que ha aprendido sobre sí mismo. Sobre esta base se trabajará la segunda fase que es la de la aceptación y trabajo personal.
7. Notas importantes:
 - a) Es necesario que el estudiante cuente con una carpeta donde pueda archivar los trabajos realizados ya que ellos serán usados posteriormente en otras sesiones.
 - b) El tutor debe, también, llevar control de lo que ha visto con el estudiante para poder darle un mejor acompañamiento.

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #1 |
| Área: Humana | Tipo de actividad: Individual |
| Título: Mi expediente | Duración: 45 minutos |

Objetivo: el estudiante tendrá la oportunidad de conocerse a sí mismo por medio de un cuestionario que le permita poner por escrito lo que conoce sobre sí mismo.

Dinámica: Mi expediente.

- Se entregará a cada estudiante un cuestionario personal que deberá ser contestado de forma individual.
- Posteriormente, se le entregará un formato con dos columnas (me gusta y quiero cambiar) y se le pedirá que vacíe la mayor parte de las respuestas en ellas.
- Al finalizar el ejercicio, el tutor les pedirá que hagan escribir una frase en la cual se comprometan a trabajar una de las cualidades y uno de los defectos que encontraron.
- El tutor finalizará la sesión explicando la importancia del conocimiento personal y se pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material:

- Copias de los cuestionarios personales y de los cuestionarios de evaluación
- Plumas

ANEXO 1: CUESTIONARIO PERSONAL

En el cuestionario que se te presenta a continuación, señala cómo te ves a ti mismo, qué imagen tienes de tu propia persona. Se te ofrece una escala de cinco opciones que va desde una condición muy favorable hasta una muy negativa. Marca tu respuesta con una X.

Mi nombre es: _____

Selecciona lo que mejor describe cada situación personal.

Ex: Excelente

B: Bien

R Regular

NM: Necesito mejorar

M: Mal

| Características físicas | Ex | B | R | NM | M |
|---|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| Estado físico (peso, estatura, colores, pelo, textura de la piel, etc) | | | | | |
| Salud (capacidad para dormir bien, dependencia de alcohol o drogas, comida sana, deportes, tendencia a la depresión, ansiedad, etc) | | | | | |
| Imagen que proyecta (transmite una presencia llena de armonía, salud, seguridad, cuidado) | | | | | |

| Características intelectuales, creativas y motoras | Ex | B | R | NM | M |
|---|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| Habilidad de razonamiento lógico (matemáticas, argumentación, juegos de lógica) | | | | | |
| Habilidad de expresión verbal (oral y escrita) | | | | | |
| Habilidad artística (música, pintura, baile, poesía) | | | | | |
| Habilidad deportiva | | | | | |
| Habilidad manual (artesanías, trabajos manuales, arreglos mecánicos, etc.) | | | | | |

| Características sociales y de personalidad | Ex | B | R | NM | M |
|---|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| Cómo me comunico (con seguridad, inseguridad) | | | | | |
| Cómo establezco relaciones de amistad | | | | | |
| Cómo participo y me llevo con mi familia | | | | | |
| Cómo me fijo metas de trabajo | | | | | |
| Cómo me divierto (en fiestas y otros ambientes) | | | | | |
| Capacidad para cumplir compromisos (puntualidad, respetar fechas) | | | | | |
| Mi influencia sobre otros | | | | | |
| Mi participación en equipos de trabajo | | | | | |

ANEXO 2: ME GUSTA Y QUIERO CAMBIAR

Nombre: _____

Divide tus respuestas en estas dos columnas:

| ME GUSTA | QUIERO CAMBIAR |
|-----------------|-----------------------|
| | |

Me comprometo a:

- Trabajar la cualidad de:
- Trabajar el defecto de:

ANEXO 3: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Y sugerencias para mejorar.

ANEXO 4: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #2 |
| Área: Humana | Tipo de actividad: Grupal |
| Título: Cómo me ven los demás | Duración: 45 minutos |

Objetivo: el estudiante tendrá la oportunidad de conocerse a sí mismo por medio de una dinámica que le permita saber qué piensan los demás de él/ella.

Dinámica

- Los estudiantes estarán sentados en un círculo.
- A cada uno se le dará una hoja de papel en la cual deberá escribir su nombre en la parte superior.
- Después irán pasando las hojas hacia su lado derecho y tendrán que escribir una cualidad de la persona cuya hoja tienen en ese momento
- Cuando cada quien tenga la hoja con su propio nombre se les dará tiempo para que la lean y subrayen las 5 cualidades que más les sorprenden
- El tutor finalizará la sesión haciendo una reflexión sobre la importancia del conocimiento personal a través de lo que los otros piensan y dicen de nosotros. Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material:

- Hojas blancas
- Plumas
- Copias de los cuestionarios de evaluación

ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 2: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #3 |
| Área: Social | Tipo de actividad: Grupal |
| Título: Problemas del bachillerato | Duración: 45 minutos |

Objetivo: que los estudiantes tomen conciencia de los problemas más comunes en el bachillerato para que así se comprometan a ayudar en la medida de sus posibilidades y a no dejarse llevar por ellos.

Tomar conciencia de que la etapa del bachillerato es crucial en la vida de los estudiantes y un paso muy importante antes de los estudios profesionales.

Dinámica

- Se reparte a cada estudiante una hoja con dos columnas: problemas y soluciones.
- Se les pide que, de forma individual, llenen la parte de los problemas pensando en cuáles son más comunes dentro del bachillerato.
- Posteriormente, en grupos de 5, ponen en común los problemas y escogen algunos para los cuales deben trazar una posible solución. Expondrán sus conclusiones al resto del grupo.
- Para finalizar, el tutor hará un resumen de los problemas y soluciones e invitará a los estudiantes a participar activamente dentro del bachillerato para realizar un verdadero cambio.
- La actividad concluye con el cuestionario de evaluación.

ANEXO 1: PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Nombre: _____

Fecha: _____

| PROBLEMAS | SOLUCIONES |
|-----------|------------|
| | |

ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 3: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #4 |
| Área: Académica | Tipo de actividad: Grupal |
| Título: Lo que sé de cómo aprendo | Duración: 45 minutos |

Objetivo: ayudar a que el estudiante conozca sus razones personales para seguir estudiando y que se comprometa a desarrollar los hábitos necesarios para “aprender a aprender”, algo que será indispensable el resto de su vida. Los procesos metacognitivos más importantes a trabajar son los siguientes:

- Autorregulación: se realiza paso a paso en el tiempo en que se generan y mantienen las operaciones cognitivas, los afectos y las conductas orientadas hacia el logro de los aprendizajes. Encierra una secuencia de decisiones para asignar y distribuir el esfuerzo.
- Transferencia: es la intención de aplicar lo que se ha aprendido. Considerar el contenido del aprendizaje útil, acumulable y necesario para seguir avanzando en el conocimiento y no sólo para pasar la materia.
- Autoevaluación: capacidad que le permite reconocer las habilidades que se poseen para resolver un problema, saber qué tan experto se es en una materia y conocer las aplicaciones de un conocimiento.

Dinámica:

- El tutor explicará la importancia de saber aplicar los conocimientos que reciben los estudiantes en todas sus materias y cómo eso depende de ellos y no de los maestros.
- Se le repartirá a cada alumno una hoja con el cuadro sobre los procesos metacognitivos y se les pedirá que lo rellenen de forma individual.
- Después se juntarán en grupos de 5 y responderán a las preguntas que vienen después del cuadro.
- Cada grupo expondrá sus conclusiones al respecto.
- El profesor concluirá la sesión reforzando la importancia de que el estudiante sea responsable de su propio aprendizaje. Y les pedirá que contesten la evaluación de la actividad.

Material

- Copias del cuadro sobre los procesos metacognitivos
- Copias de la evaluación de la actividad

ANEXO 1: CUADRO SOBRE LOS PROCESOS COGNITIVOS

Nombre: _____

Fecha: _____

| Aprendizaje (contenido aprendido) | Autorregulación ¿Qué tipo de esfuerzo realizo para aprender? | Transferencia ¿Cómo aplico el aprendizaje? | Autoevaluación ¿Qué calificación me pondría en relación al contenido? |
|--|---|---|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Preguntas en equipo

¿Cómo consideras la aplicación de los conocimientos que recibes?

¿Crees que son una base firme para recibir conocimientos posteriores? Explica por qué.

¿Cuáles son tus conclusiones sobre tus propios procedimientos de autorregulación, transferencia y autoevaluación?

¿Qué debes hacer para que los conocimientos sean más duraderos?

ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 3: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #5 |
| Área: Académica | Tipo de actividad: Individual |
| Título: Cómo funciona mi mente | Duración: 45 minutos |

Objetivo: ayudar a que el estudiante entienda sus habilidades cognitivas para que así integre la información adquirida por los sentidos en una estructura que tenga sentido para ellos.

Dinámica

- El tutor dividirá al grupo en 4 equipos y a cada uno les dará uno de los 4 anexos donde se plantea una pregunta relacionada a las habilidades cognitivas.
- Cada equipo tendrá que diseñar una explicación y un ejercicio o actividad en la que sus compañeros de grupo experimenten una vivencia relacionada con la pregunta que se les asignó. Si hay tiempo o en una sesión posterior (según el juicio del tutor) dichas actividades pueden ser aplicadas al grupo.
- Cada grupo presentará su explicación al resto.
- Después el tutor entregará el cuestionario individual donde cada estudiante evaluará sus propias habilidades cognitivas.
- El tutor finalizará la sesión explicando la importancia de conocer estas habilidades y pidiendo que se realice la evaluación de la actividad. Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material

- Copias de los anexos para cada equipo
- Copias de los cuestionarios personales sobre las habilidades cognitivas
- Copias de la evaluación de la actividad

ANEXO 1: PERCEPCIÓN

¿Cómo adquirimos la información del mundo que nos rodea?

A través de la percepción el organismo selecciona, organiza e interpreta la información del medio interno o externo que le llega mediante los sentidos. Esta constituye en la primera etapa de la cognición y tiene dos momentos:

- La RECEPCIÓN de la información en forma de estímulos físicos y químicos (sonido, imágenes, sabores, olores, presión, etc) que llegan a los órganos receptores.
- La INTERPRETACIÓN de los estímulos y su toma de conciencia

ANEXO 2: ATENCIÓN

¿Cómo procesamos la información?

La ATENCIÓN es un proceso cognitivo que permite que cierta información sea significativa o no, tanto para el presente como para el futuro. Ésta permite dirigir los recursos mentales hacia algunos estímulos e ignorar otros, o bien repartir los recursos disponibles en dos o más tareas.

La ATENCIÓN está relacionada con la MEMORIA ya que ésta tiene la función de codificar la información recibida para almacenarla y después poder recordarla. Los procesos básicos de pensamiento son maneras sencillas con las que se puede manejar la información almacenada en la memoria. Algunos de ellos son:

- Comparación: capacidad de encontrar semejanzas y diferencias entre objetos, conceptos, personas o situaciones.
- Relación: habilidad par establecer un vínculo entre dos objetos, conceptos, personas o situaciones, identificando si una es mayor que otra, si una es causa de otra u otro tipo e relación-
- Clasificación: capacidad de agrupar objetos, conceptos, situaciones o personas tomando en cuenta una o más de sus características.
- Formación de conceptos: facultad para definir objetos, conceptos, personas o situaciones tomando como base sus características esenciales.
- Análisis: capacidad para separar el todo en sus partes.
- Síntesis: habilidad para integrar las partes en un todo.
- Evaluación: habilidad para emitir un juicio de valor acerca de los objetos, conceptos, personas o situaciones.

ANEXO 3: INTELIGENCIA

¿Cómo demostramos la información que poseemos?

La INTELIGENCIA es una habilidad para resolver problemas y elaborar productos útiles en un escenario o comunidad cultural en particular. Ésta se manifiesta al menos de 8 maneras mediante habilidades que las personas ponen en juego en su vida cotidiana. Los siguientes tipos de inteligencia ponen de manifiesto los procesos cognitivos de las personas:

- Inteligencia verbal-lingüística: habilidad para comunicarse a través de un idioma por medio de la escucha, el habla, la lectura y la escritura.
- Inteligencia musical: capacidad para comprender y crear sonidos significativos y reconocer patrones musicales.
- Inteligencia lógica-matemática: habilidad para entender el razonamiento lógico y la solución de problemas en las áreas de matemáticas, ciencias y lógica. Capacidad para hacer o descifrar patrones y secuencias.
- Inteligencia visual-espacial: competencia para entender las relaciones espaciales, percibir y crear imágenes. Desarrollo de las artes visuales y el diseño gráfico, así como la capacidad para diseñar mapas y gráficos.
- Inteligencia corporal-quinestésica: destreza para usar con eficacia el cuerpo y llegar al conocimiento mediante la sensación corporal. Se vincula con la coordinación y el trabajo ejecutado con las manos.
- Inteligencia intrapersonal: habilidad para entender el comportamiento y los sentimientos propios. Capacidad para conocerse a sí mismo, desarrollar la independencia y asumirse como un ser capaz de estar en soledad.
- Inteligencia interpersonal: capacidad para relacionarse con los demás y darse cuenta de sus estados de ánimo, motivaciones y sentimientos. Participación en actividades sociales y preferencia por el aprendizaje colaborativo y trabajo en equipo.
- Inteligencia naturalista: entender los rasgos del ambiente, interés por la naturaleza, búsqueda de la conservación del equilibrio ambiental.

ANEXO 4: METACOGNICIÓN

¿Cómo sabemos qué es lo que debemos seguir aprendiendo y procesando?

Cada persona tiene información acerca de su propio conocimiento, sabe lo que conoce y también reconoce lo que aún desconoce. Esta capacidad se llama METACOGNICIÓN y se refiere a la información que cada uno tiene de sus habilidades y a su posibilidad de mejorar o de superar sus errores. Es una capacidad humana que permite “pensar acerca del pensamiento” y tiene 2 componentes:

- Conocer las habilidades, estrategias y recursos que se necesitan para realizar una actividad de manera efectiva; es decir “saber qué hacer”
- La capacidad para usar mecanismos autorreguladores que aseguren la realización de determinada actividad con éxito; es decir “saber cómo y cuándo haces las cosas”

ANEXO 5: MIS HABILIDADES COGNITIVAS

Retoma las habilidades cognitivas presentadas anteriormente y evalúa cómo se manifiestan en tu persona. Después responde a las preguntas.

| Habilidad cognitiva | Fácil | Regular | Difícil |
|------------------------------------|-------|---------|---------|
| Percepción | | | |
| Atención | | | |
| Memoria | | | |
| Comparación | | | |
| Relación | | | |
| Clasificación | | | |
| Formación de conceptos | | | |
| Análisis | | | |
| Síntesis | | | |
| Evaluación | | | |
| Comprensión | | | |
| Pensamiento | | | |
| Inteligencia Verbal-Lingüística | | | |
| Inteligencia Lógico-Matemática | | | |
| Inteligencia Visual-Espacial | | | |
| Inteligencia Corporal-Quinestésica | | | |
| Inteligencia Interpersonal | | | |
| Inteligencia Intrapersonal | | | |
| Inteligencia Naturalista | | | |
| Metacognición | | | |

¿Cuáles son tus habilidades cognitivas más destacadas?

¿Cuáles requieres ser estimuladas?

¿Qué puedes hacer para desarrollar las que requieren mejorar?

ANEXO 6: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 7: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #6 |
| Área: Académica | Tipo de actividad: Grupal |
| Título: Estímulo para estudiar | Duración: 45 minutos |

Objetivo: permitir que el estudiante conozca sus motivaciones y estímulos de cara al estudio y a cualquier actividad académica.

Dinámica

- El tutor dará la indicación de realizar algún trabajo en ese momento (puede elegir lo que sea). Dicho trabajo se interrumpe, de sorpresa, después de 10 minutos.
- Se entrega a cada estudiante el cuestionario de reflexión y se les pide que lo contesten de forma individual.
- Después se comparten las reflexiones en el grupo, tomando como guía las siguientes preguntas:
 - o ¿Qué los estimula a realizar un trabajo?
 - o ¿Cuándo deja de ser atractiva una tarea?
 - o ¿Cómo se encuentran después de realizar una tarea o trabajo: satisfechos o insatisfechos?
- Posteriormente el tutor hará una reflexión sobre la importancia de la motivación para estudiar, del aprovechamiento del tiempo y del buen inicio de cualquier trabajo. Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material

- Pensar en un ejercicio para encargar a los estudiantes
- Copias de los cuestionarios

ANEXO 1: CUESTIONARIO DE AUTOREFLEXIÓN

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Describe, por escrito, qué has hecho, exteriormente, hasta ahora. Por ejemplo: abrir el cuaderno, buscar una pluma, etc.

2. ¿Eres capaz de distinguir las partes del trabajo y cómo lo debes realizar durante los primeros 10 minutos? Sí o no y explica por qué.

3. Describe, por escrito, qué has hecho, interiormente, hasta ahora. Por ejemplo: pensar “no tengo ni idea”, preocuparme porque no entendí, etc.

4. Escribe un pensamiento sobre el tema: “cómo afronto yo el tema del estudio”.

ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 3: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|---|---------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #7 |
| Área: Social | Tipo de actividad: Grupal |
| Título: Cómo me relaciono con los demás | Duración: 45 minutos |

Objetivo: llevar al estudiante a que conozca cómo se relaciona con las demás personas en diferentes circunstancias y contextos.

Dinámica

- Se repartirá a cada estudiante la hoja con el caso y el cuestionario que deben responder de forma individual.
- Posteriormente se dividirán en grupos de 5 para responder las siguientes preguntas y sacar una conclusión que será expuesta al resto del salón:
 - o Enumera 3 cosas que más dificulten en las relaciones dentro de un salón de clases.
 - o ¿Cuáles son las causas de las dificultades que tenemos en clase?
 - o ¿Qué podríamos hacer para resolverlas? Escribe, mínimo, 3 soluciones
- El tutor finalizará la sesión explicando la importancia de las relaciones sociales en la vida de todo ser humano. Les puede hablar de cómo todos tenemos oportunidades de convivir con personas en diferentes contextos y situaciones (familia, escuela, deportes, etc) y cómo todos tenemos puntos fuertes y débiles en nuestra capacidad de relacionarnos con los demás.
Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

* Observación: la historia se puede cambiar o modificar para que se adapte a la realidad.

Material

- Copias del ejercicio para cada alumno
- Copias de los cuestionarios de evaluación del alumno

ANEXO 1: EJERCICIO DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL

Nombre: _____

Fecha: _____

Leer el siguiente texto:

Me parece que el problema fundamental que hay en mi clase son los “chulos”. Desde hace una temporada se están dando excesivos casos de quejas sobre gente que se divierte pegando a los demás y gastando bromas muy pesadas. Los cuatro amigos de siempre se creen muy graciosos y con derecho a reírse de ti porque no tienes tanta fuerza como ellos. Cualquier lugar es bueno para ellos para dejarte en ridículo y que los demás se burlen de ti. ¡Que no se te ocurra enfadarte porque te sabe mal el mote que te han puesto, porque te lo repiten mil veces!

Esto me pasa a mí, pero les pasa también a otros de la clase. A veces, cuando se ríen de otros, no tienes más remedio que reírte, porque si no te han aislado. Los demás no somos muñecos para su diversión ni ellos son superiores a nadie. Son más creídos, que es muy distinto. Y a mí me parece que por culpa de ellos no nos entendemos bien en clase

También entre nosotros existen problemas de relación y dificultades que hacen difícil la comunicación. Vamos a analizarlos y buscar soluciones entre todos.

EJERCICIO INDIVIDUAL

He aquí una serie de frases que comienzan por la expresión YO EN ESTA CLASE... Señala cómo te sientes tú respecto del contenido de cada frase, poniendo una X en la casilla correspondiente, de acuerdo con esta calificación:

1. Nunca o casi nunca
2. Pocas veces
3. Unas veces sí y otras no
4. Con frecuencia
5. Siempre o casi siempre

No pienses demasiado. Contesta rápidamente, con lo primero que te venga al pensar en cómo te sientes tú en clase. No hay respuestas buenas o malas. La respuesta correcta es aquella que mejor indica cómo te sientes tú realmente.

Yo en esta clase...

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Puedo expresar con libertad mis ideas | | | | | |
| Puedo expresar con libertad mis sentimientos | | | | | |
| No admito ideas diferentes a las mías | | | | | |
| Disfruto cuando los otros me conocen | | | | | |
| Estoy preocupado por lo que los demás puedan pensar de mí | | | | | |
| Me siento a gusto | | | | | |
| Me siento solo | | | | | |
| Me relaciono sólo con unos pocos de mi clase | | | | | |
| Parezco distinto de lo que realmente soy | | | | | |
| Me siento inseguro de mí mismo | | | | | |
| Creo que los demás no me aprecian suficientemente | | | | | |
| Soy consciente de cómo los otros me ven | | | | | |
| Tengo la impresión de que los demás me ignoran | | | | | |
| Tengo la impresión de los demás de preocupan de mí | | | | | |
| Tengo la impresión de los demás no me escuchan | | | | | |
| Me siento nervioso | | | | | |
| Tengo la impresión de que los otros me critican | | | | | |
| Creo que los demás no me ven como soy | | | | | |
| Tengo la impresión de que los demás no son sinceros | | | | | |
| Me parece que los demás son fríos | | | | | |
| Tengo la impresión de que se ríen de mí cuando me equivoco | | | | | |

Piensa ahora en los problemas y dificultades de relación en el salón de clases:

- Enumera cuáles son las 3 cosas que a ti te hacen más difícil relacionarte en clase.

- ¿Cuáles son, a tu juicio, las causas por las que tenemos problemas de relación en clase?

- ¿Qué podríamos hacer para resolver estas dificultades?

ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 3: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #8 |
| Área: Humana | Tipo de actividad: Individual |
| Título: Mis emociones y sentimientos | Duración: 45 minutos |

Objetivo: ayudar a que el estudiante aprenda el valor de sus sentimientos y los pueda describir y expresar de forma corporal y verbal.

Dinámica

- El tutor pide a los estudiantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia y los anota en una hoja de rotafolio o en el pizarrón.
- El tutor divide en grupos de 5 personas y les pide que cada miembro exprese tantos sentimientos como pueda.
- Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del grupo se analizan sobre cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad. También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona en relación a cualquiera de los sentimientos mencionados.
- Posteriormente el tutor organiza una breve discusión sobre la experiencia.
- El tutor finaliza la actividad explicando la importancia de los sentimientos en la persona y cómo el conocerlos lleva a una mejor comprensión de quiénes somos. Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material

- Rotafolio o pizarrón y marcadores para escribir

ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 2: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #9 |
| Área: Humana | Tipo de actividad: Grupal |
| Título: Mis metas y motivaciones | Duración: 45 minutos |

Objetivo: ayudar a que el estudiante descubra cuáles son sus metas en la vida y qué le motiva a alcanzarlas.

Dinámica

- El tutor reparte a cada alumno 5 fichas y les pide que en cada una escriban una frase o palabra de algo que, para ellos, es importante. Por ejemplo: mi familia, mis estudios, el deporte, etc. Pedirles que escriban cosas materiales también.
- Después el tutor les pedirá que se deshagan de la que consideren menos importante en sus vidas. Así lo hará hasta que se queden con una sola ficha.
- El tutor dividirá en grupos de 5 y les pedirá que discutan las siguientes preguntas:
 - o ¿Cómo me sentí haciendo el ejercicio?
 - o ¿Qué fue lo primero que dejé? ¿Y lo último? Explicar por qué.
 - o Leer la ficha que les quedó al final y explicar por qué la consideran importante y cómo las motiva en su vida diaria.
- El tutor concluye la actividad explicando el valor de todo lo que hacemos y tenemos y cómo cada cosa ocupa un lugar en nuestra jerarquía. De allí se desprende aquello que nos motiva a actuar, a ser mejores y a luchar por nuestras metas.

Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material

- Fichas y plumas

ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 2: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Fase: Conocimiento y Aceptación | Ficha #10 |
| Área: Humana | Tipo de actividad: Individual |
| Título: Radiografía y conclusión | Duración: 45 minutos |

Objetivo: recoger lo aprendido en cada una de las sesiones de la fase de Conocimiento y Aceptación para que el estudiante pueda darse cuenta de lo que ha aprendido y poder así seguir su camino de crecimiento personal.

Dinámica

- El tutor hará un repaso de todas las dinámicas hechas hasta ese momento y le pedirá a cada alumno que vayan repasando sus conclusiones personales de cada una de ellas:
 - o Mi expediente
 - o Cómo me ven los demás
 - o Problemas del bachillerato
 - o Estímulos para estudiar
 - o Cómo funciona mi mente
 - o Lo que sé de cómo aprendo
 - o Cómo me relaciono con los demás
 - o Mis emociones y sentimientos
 - o Mis metas y motivaciones
- Después les pedirá que, de forma individual, trabajen en su radiografía de la forma más creativa posible. En esta radiografía tienen que incluir todo lo que han aprendido de sí mismos durante todas las dinámicas.
- Al final, cada alumno presentará su radiografía a los demás.
- El tutor concluye la dinámica haciéndoles ver cuánto se han conocido a sí mismos y motivándoles a poner todo ese conocimiento en práctica para poder seguir creciendo como personas.
- Les pedirá que contesten, también, la evaluación de la actividad.

Material

- Hojas de papel, tijeras, colores y material para realizar la radiografía

ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me pareció la actividad?

¿Qué aprendí?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

ANEXO 2: EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

Nombre: _____

¿Cómo respondieron los alumnos a la actividad?

¿Qué aprendí yo como tutor?

Evaluación de la actividad con una escala del 1 al 10 donde 1 es la calificación más baja y el 10 la más alta. Sugerencias para mejorarla.

