

SEGUNDA FASE: SUPERACIÓN y TRABAJO PERSONAL

1. Introducción

El trabajo de conocimiento y aceptación personal llevan al adolescente a querer mejorar en todos los ámbitos de su vida. Están en una etapa de la vida donde brotan los grandes ideales por dejar una huella, hacer algo trascendente, por darle sentido a su vida y al mundo que los rodea.

Es en ese sentido desde donde se lee la superación y la proyección personal. El alumno debe ser capaz de expandir sus horizontes y de abrirse a inúmeras posibilidades. Sólo así será capaz de trazarse metas y objetivos por los cuales esté motivado para luchar.

2. Objetivos

- Para el tutor: el objetivo para el tutor, partiendo de lo que ha conocido del alumno, es ayudarlo a trazar un programa de metas personales que debe ir trabajando a lo largo de las sesiones de tutoría.
- Para el estudiante: el objetivo de estas dinámicas es que el estudiante trabaje aquellos puntos que ha detectado como áreas de oportunidad y crezca en sus áreas de fortaleza. Que realice un proyecto de vida.

3. El camino de la aceptación y la proyección



4. Áreas para la superación y trabajo personal
 - a) Área humana: se trata de aspectos de superación y trabajo personal en donde se hayan detectado áreas de oportunidad.
Se parte de la base que el estudiante ya ha conocido en la fase anterior y que quedó plasmada en su “radiografía”.
 - b) Área académica: el estudiante se dedicará a trabajar 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 Superación y Trabajo Personal
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 conclusión personal sobre todo el trabajo realizado. Este puede ser su proyecto de vida donde se reflejen las áreas de oportunidad y lo que va a realizar para superarlas.
7. Notas importantes:
 - a) Al inicio de estas sesiones se puede dedicar un tiempo a repasar todo lo visto en la fase anterior de tal manera que el estudiante parta de lo que ha conocido de sí mismo y trabaje desde allí.
 - b) Es necesario que el estudiante cuente con una carpeta donde pueda archivar los trabajos realizados ya que ellos serán usados posteriormente en otras sesiones.
 - c) El tutor debe, también, llevar control de lo que ha visto con el estudiante para poder darle un mejor acompañamiento.

Fase: Superación y Proyección	Ficha #1
Área: Humana	Tipo de actividad: Grupal
Título: Áreas de oportunidad	Duración: 45 minutos

Objetivo: que el estudiante reconozca sus áreas de oportunidad y ponga los medios necesarios para ir las trabajando y superando. Es importante que ellos mismos sean capaces de reconocer sus áreas de oportunidad, aceptarlas y poder hablar sobre ellas. Ese es ya un gran paso para la superación.

Dinámica

- Se le pide a cada estudiante que escriba lo siguiente en una hoja de papel:
 - o Uno de sus mayores logros en la vida, algo de lo cual está orgulloso (puede ser académico, deportivo, familiar, etc.)
 - o Uno de sus mayores fracasos, algo de lo cual se arrepiente
 - o Una cualidad
 - o Un área de oportunidad
- Los estudiantes se juntarán en parejas para intercambiar la información que tienen en sus listas, aclarando y explicando lo que sea necesario.
- Cada estudiante elaborará una carta de reconocimiento para su pareja, basándose en la información recibida en el paso. La carta será escrita directamente a su pareja, de forma personal.
- Se entregan las cartas y se les da un tiempo para leerlas.
- Al terminar de leerlas se les pide que compartan lo que han pensado de lo que recibieron en sus cartas.
- El tutor finalizará la actividad explicando la importancia de reconocer las áreas de oportunidad que cada quien tiene al igual que valorar los logros y metas que se van consiguiendo.
- Se termina pidiéndoles que respondan el cuestionario de evaluación de la actividad.

Material

- Hojas de papel
- Plumas
- Copias de la evaluación del alumno

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #2
Área: Académica	Tipo de actividad: Individual
Título: Habilidades intelectuales	Duración: 45 minutos

Objetivo: permitir que el estudiante conozca sus habilidades intelectuales para que así, partiendo de ellas, pueda trazarse un plan de trabajo intelectual.

Dinámica

- Se les entregará copias del material de evaluación sobre las habilidades intelectuales el cual deberán responder de forma individual.
- Después de que realicen la evaluación el tutor explicará los diferentes tipos de habilidades intelectuales y la importancia de conocerlas en la propia persona.

Habilidad	Para qué sirve	Quién cuenta con estas aptitudes
Lingüística	Para leer, escribir y comunicarse con palabras.	Escritores, poetas, oradores, comediantes.
Musical	Cantar bien, ejecutar instrumentos musicales, componer, comprender y apreciar la música.	Músicos, cantantes, compositores, ingenieros de sonido
Lógico-Matemática	Razonar y calcular, pensar de manera lógica y sistemática.	Ingenieros, científicos, economistas, actuarios, contadores, detectives y administradores.
Corporal	Ocupar el cuerpo con destreza y resolver problemas. Crear productos, expresar ideas y emociones.	Atletas, actores, cirujanos, bailarines.
Espacial	Pensar en imágenes visualizando un resultado futuro. Capacidad imaginativa, orientación espacial, destreza gráfica y para dibujar.	Arquitectos, pintores, escultores, marinos, fotógrafos, cineastas, planeación estratégica.
Interpersonal	Trabajar de manera efectiva con la gente y relacionarse con ella demostrando empatía y comprensión.	Profesores, relaciones públicas, ventas, mercadotecnia, ministerio religioso.
Intrapersonal	Hacer autoanálisis. Destreza para evaluar nuestro proceder, revisar nuestra conducta y sentimientos.	Filósofos, psicólogos, sacerdotes.
Naturalista	Hacer distinciones en el mundo de la naturaleza y usar este conocimiento de forma productiva.	Biólogos, agrónomos, ecologistas, ambientalistas, veterinarios, geólogos.

- Los resultados de la evaluación servirán para las sesiones personales que los estudiantes tengan.
- La sesión finaliza con la evaluación por parte del alumno.

Material

- Copias del material de evaluación de las habilidades intelectuales
- Copias del cuestionario de evaluación

ANEXO 1: ENCUESTA DE HABILIDADES INTELECTUALES

A continuación encontrarás varios cuadros con afirmaciones. Lee con cuidado y califica de 0 a 5 con las siguientes pautas:

- 0 – Soy incapaz de realizar la acción descrita
- 1 – Puedo realizar la actividad pero de manera muy deficiente
- 2 – Puedo realizar la actividad tan bien como la mayoría de las personas de mi edad
- 3 – Puedo realizar la actividad mejor que la mayor parte de las personas de mi edad
- 4 – Sé que puedo realizar con excelencia la actividad
- 5 – Soy una persona privilegiada para desempeñar la actividad. Es difícil que alguien de mis compañeros la realice mejor que yo.

<i>I. Habilidad Lingüística</i>						
1. Escribir poemas	0	1	2	3	4	5
2. Aplicar reglas gramaticales	0	1	2	3	4	5
3. Pronunciar un discurso	0	1	2	3	4	5
4. Impartir una clase	0	1	2	3	4	5
5. Convencer a otras personas con argumentos	0	1	2	3	4	5
6. Recordar hechos	0	1	2	3	4	5
7. Construir metáforas	0	1	2	3	4	5
8. Expresar con palabras lo que siento	0	1	2	3	4	5
9. Empezar un texto escrito	0	1	2	3	4	5
10. Entender un texto escrito	0	1	2	3	4	5
11. Entender un discurso	0	1	2	3	4	5
12. Analizar un escrito	0	1	2	3	4	5
13. Analizar un discurso	0	1	2	3	4	5
14. Leer libros	0	1	2	3	4	5
15. Aprender idiomas nuevos	0	1	2	3	4	5
16. Contar historias	0	1	2	3	4	5
17. Inventar historias	0	1	2	3	4	5
18. Usar el lenguaje con propiedad	0	1	2	3	4	5
19. Escribir ensayos						
20. Comprender lo que dicen otras personas	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

II. Habilidad Musical						
1. Tocar un instrumento musical	0	1	2	3	4	5
2. Identificar diferentes tipos de música	0	1	2	3	4	5
3. Componer melodías	0	1	2	3	4	5
4. Imitar sonidos musicales	0	1	2	3	4	5
5. Expresarme mediante la música	0	1	2	3	4	5
6. Imaginar una melodía	0	1	2	3	4	5
7. Identificar el ritmo de una melodía	0	1	2	3	4	5
8. Utilizar la música como lenguaje	0	1	2	3	4	5
9. Comprender lo que quiere decir la música	0	1	2	3	4	5
10. Apreciar diferentes tipos de música	0	1	2	3	4	5
11. Relacionar la música con un sentimiento	0	1	2	3	4	5
12. Seguir el ritmo de una melodía	0	1	2	3	4	5
13. Recordar melodías y canciones	0	1	2	3	4	5
14. Recordar biografías de músicos	0	1	2	3	4	5
15. Inventar canciones	0	1	2	3	4	5
16. Leer signos musicales	0	1	2	3	4	5
17. Interpretar partituras musicales	0	1	2	3	4	5
18. Distinguir las partes de una pieza musical	0	1	2	3	4	5
19. Identificar instrumentos en una melodía						
20. Reproducir una pieza musical	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

III. Habilidad Lógico-Matemática						
1. Realizar de memoria cálculos aritméticos simples	0	1	2	3	4	5
2. Realizar de memoria cálculos aritméticos complejos	0	1	2	3	4	5
3. Comprender símbolos numéricos	0	1	2	3	4	5
4. Realizar operaciones numéricas	0	1	2	3	4	5
5. Comprender las leyes matemáticas	0	1	2	3	4	5
6. Comprender el sentido de las operaciones numéricas	0	1	2	3	4	5
7. Leer signos matemáticos	0	1	2	3	4	5
8. Interpretar la realidad en números	0	1	2	3	4	5
9. Realizar demostraciones geométricas	0	1	2	3	4	5
10. Resolver problemas aritméticos	0	1	2	3	4	5
11. Solucionar problemas algebraicos	0	1	2	3	4	5
12. Resolver problemas geométricos	0	1	2	3	4	5
13. Transformar números en objetos concretos	0	1	2	3	4	5
14. Realizar procedimientos para resolver un problema matemático	0	1	2	3	4	5

15. Comprender teoremas	0	1	2	3	4	5
16. Hacer demostraciones matemáticas	0	1	2	3	4	5
17. Aprender conceptos matemáticos nuevos	0	1	2	3	4	5
18. Diseñar procedimientos para resolver un problema matemático	0	1	2	3	4	5
19. Traducir un problema cotidiano a términos matemáticos						
20. Resolver problemas matemáticos difíciles	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

<i>IV. Habilidad Espacial</i>						
1. Identificar figuras idénticas	0	1	2	3	4	5
2. Identificar formas a pesar de su posición en el espacio	0	1	2	3	4	5
3. Imaginar figuras tridimensionales a partir de dibujos bidimensionales	0	1	2	3	4	5
4. Seguir instrucciones para dibujar	0	1	2	3	4	5
5. Crear imágenes mentales	0	1	2	3	4	5
6. Recordar con exactitud los detalles de un lugar conocido	0	1	2	3	4	5
7. Recordar con exactitud los detalles de un lugar que conoces por primera vez	0	1	2	3	4	5
8. Percibir los detalles de un lugar que ves de lejos	0	1	2	3	4	5
9. Dibujar objetos reales	0	1	2	3	4	5
10. Dibujar personas reales	0	1	2	3	4	5
11. Dibujar objetos imaginarios	0	1	2	3	4	5
12. Dibujar personas imaginarias	0	1	2	3	4	5
13. Dibujar paisajes imaginarios	0	1	2	3	4	5
14. Dibujar paisajes reales	0	1	2	3	4	5
15. Realizar dibujos técnicos	0	1	2	3	4	5
16. Imaginar el mecanismo de un artefacto	0	1	2	3	4	5
17. Entender la relación entre las partes de un objeto	0	1	2	3	4	5
18. Diseñar un objeto novedoso	0	1	2	3	4	5
19. Realizar mejoras al diseño de un objeto						
20. Transformar un objeto	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

<i>V. Habilidad Corporal</i>						
1. Expresar emociones con el cuerpo	0	1	2	3	4	5
2. Realizar ejercicios gimnásticos	0	1	2	3	4	5
3. Bailar	0	1	2	3	4	5
4. Nadar	0	1	2	3	4	5
5. Ejecutar clavados	0	1	2	3	4	5
6. Realizar trabajos delicados con las manos	0	1	2	3	4	5
7. Jugar futbol	0	1	2	3	4	5
8. Jugar basquetbol	0	1	2	3	4	5
9. Actuar	0	1	2	3	4	5
10. Tener un sentido claro del tiempo	0	1	2	3	4	5
11. Tener sentido de orientación	0	1	2	3	4	5
12. Realizar secuencias de movimientos corporales	0	1	2	3	4	5
13. Describir mis movimientos corporales	0	1	2	3	4	5
14. Imaginar movimientos antes de realizarlos	0	1	2	3	4	5
15. Mover los dedos y manos con precisión	0	1	2	3	4	5
16. Realizar actividades atléticas	0	1	2	3	4	5
17. Manipular materiales	0	1	2	3	4	5
18. Hacer mímica	0	1	2	3	4	5
19. Realizar movimientos armónicos						
20. Coordinarme en movimientos complejos	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

<i>VI. Habilidad Interpersonal</i>						
1. Entender los sentimientos de otras personas	0	1	2	3	4	5
2. Actuar como líder en un grupo	0	1	2	3	4	5
3. Percibir cómo se llevan entre sí los miembros de un grupo	0	1	2	3	4	5
4. Conversar y permitir que me conozcan	0	1	2	3	4	5
5. Organizar a otras personas para lograr un objetivo	0	1	2	3	4	5
6. Comunicar ideas con claridad	0	1	2	3	4	5
7. Dar a conocer mis emociones a los demás	0	1	2	3	4	5
8. Negociar y resolver conflictos	0	1	2	3	4	5
9. Fungir como intermediario cuando hay desacuerdos	0	1	2	3	4	5
10. Trabajar en equipo	0	1	2	3	4	5
11. Relacionarme con otras personas	0	1	2	3	4	5
12. Ser comprensivo con los demás	0	1	2	3	4	5
13. Entender las motivaciones de otras personas	0	1	2	3	4	5

14. Asesorar o enseñar a mis semejantes	0	1	2	3	4	5
15. Formar parte de un equipo o grupo con una meta común	0	1	2	3	4	5
16. Practicar juegos de mesa	0	1	2	3	4	5
17. Ser buen amigo	0	1	2	3	4	5
18. Ayudar a otras personas a resolver sus problemas	0	1	2	3	4	5
19. Platicar con mis semejantes						
20. Aprender acerca de otras culturas	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

<i>VII. Habilidad Intrapersonal</i>						
1. Conocer mis propias emociones	0	1	2	3	4	5
2. Darme cuenta de mis alcances	0	1	2	3	4	5
3. Percatarme de mis limitaciones	0	1	2	3	4	5
4. Tener confianza en mí mismo	0	1	2	3	4	5
5. Ser soñador	0	1	2	3	4	5
6. Trabajar en soledad	0	1	2	3	4	5
7. Perseverar en mis intereses e ideales	0	1	2	3	4	5
8. Tener metas claras	0	1	2	3	4	5
9. Disfrutar de la soledad	0	1	2	3	4	5
10. Hacer un autoanálisis	0	1	2	3	4	5
11. Reflexionar acerca de mis acciones	0	1	2	3	4	5
12. Reconocer mis logros	0	1	2	3	4	5
13. Ser crítico respecto a mis acciones	0	1	2	3	4	5
14. Revisar mis sentimientos más profundos	0	1	2	3	4	5
15. Hacer planes	0	1	2	3	4	5
16. Plantear mis propias meta	0	1	2	3	4	5
17. Conocerme	0	1	2	3	4	5
18. Llevar un diario personal	0	1	2	3	4	5
19. Tener una afición que no comparto con otras personas						
20. Realizar actividades en soledad (viajar, pasear, escuchar música, ir al cine)	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

<i>VIII. Habilidad Naturalista</i>						
1. Clasificar objetos	0	1	2	3	4	5
2. Ser sensible a la naturaleza	0	1	2	3	4	5
3. Organizar información	0	1	2	3	4	5
4. Reconocer diferentes tipos de flores, arboles y plantas	0	1	2	3	4	5
5. Reconocer diferentes especies de	0	1	2	3	4	5

animales						
6. Cuidar de una mascota	0	1	2	3	4	5
7. Conocer cómo funciona el cuerpo humano	0	1	2	3	4	5
8. Reconocer las huellas de un animal	0	1	2	3	4	5
9. Cuidar un jardín	0	1	2	3	4	5
10. Mantenerme informado respecto al ambiente global	0	1	2	3	4	5
11. Interesarme en la evolución del universo	0	1	2	3	4	5
12. Conocer las teorías acerca del origen de la vida	0	1	2	3	4	5
13. Formar colecciones	0	1	2	3	4	5
14. Realizar acciones para proteger el ambiente	0	1	2	3	4	5
15. Efectuar actividades al aire libre	0	1	2	3	4	5
16. Conocer las costumbres animales	0	1	2	3	4	5
17. Conocer las teorías sobre la evolución de las especies	0	1	2	3	4	5
18. Interesarme en proteger la biodiversidad	0	1	2	3	4	5
19. Proteger a los animales						
20. Observar cambios en la naturaleza	0	1	2	3	4	5
TOTAL POR COLUMNA						
SUMA DE LAS COLUMNAS						

<i>Tipo de Habilidad</i>	<i>Puntaje</i>
I. Lingüística	
II. Musical	
III. Lógico-Matemática	
IV. Espacial	
V. Corporal	
VI. Interpersonal	
VII. Intrapersonal	
VIII. Naturalista	

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #3
Área: Social	Tipo de actividad: Grupal
Título: Relaciones humanas – los amigos	Duración: 45 minutos

Objetivo: que el estudiante analice la importancia de las relaciones humanas en su vida y se de cuenta de los puntos que debe trabajar para mejorarlas (en su familia, con sus amigos, en su salón de clases, en los equipos a los que pertenece, etc.)

Dinámica

- El tutor entrega a los estudiantes las copias de los cuestionarios y les pide que los respondan de forma individual
- El tutor recoge las hojas y lee varias de ellas al azar, sin decir el nombre de quien lo escribió
- El tutor realiza una reflexión sobre "lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar esta alegría en mi trabajo, familia y amistades "
- Posteriormente pide que los estudiantes compartan lo que piensan sobre este tema
- El tutor devuelve los cuestionarios y les pide que escriban, en la parte de atrás, un punto en el que van a mejorar relacionado al tema
- La actividad termina con la evaluación del alumno

Material

- Copias de los cuestionarios
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: CUESTIONARIO SOBRE LAS RELACIONES PERSONALES

Nombre: _____

Responde a las siguientes preguntas.

Describe las características de un buen amigo.

Indica como demuestras que eres amigo de alguien.

¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué?

¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si la tienes ¿cuales son y que otras cualidades quisieras tener?

¿Qué buscas en un amigo?

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #4
Área: Académica	Tipo de actividad: Individual
Título: Hábitos de estudio	Duración: 45 minutos

Objetivo: ayudar a que el estudiante conozca sus hábitos de estudio y se comprometa a mejorarlos para ser mejor estudiante.

Dinámica

- El tutor explica la importancia de los hábitos de estudio en la vida de todo estudiante y los invita a aprovechar la actividad para conocerse y ver en qué puntos pueden seguir creciendo personalmente
- Cada estudiante responderá un cuestionario sobre sus hábitos de estudio para así poder identificar cuáles puede trabajar
- La actividad termina con la evaluación del alumno

Material

- Copias del cuestionario sobre hábitos de estudio
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: HÁBITOS Y MÉTODOS DE ESTUDIO

Nombre: _____

¿Sabes estudiar? Contesta este cuestionario para que sepas el camino que has recorrido, lo que tienes que afianzar y corregir de tus hábitos de estudio. Marca con un círculo el “Sí” o el “No” que mejor indique lo que haces.

Lugar		
¿Tienes un lugar fijo para estudiar?	Sí	No
¿Estudias en un sitio alejado de ruidos (carros, TV, radio, teléfono, etc.)?	Sí	No
¿Hay suficiente espacio en tu mes de estudio?	Sí	No
¿La mesa de estudio está ordenada?	Sí	No
¿La mesa está sin objetos que te puedan distraer?	Sí	No
¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?	Sí	No
¿Cuándo estudias tienes a la mano todo lo que vas a necesitar?		
Planificación		
¿Tienes un horario establecido de descanso, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.?	Sí	No
¿Has programado el tiempo que dedicas al estudiodiariamente?	Sí	No
¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, pruebas, etc.?	Sí	No
¿Tienes programado o distribuido el tiempo de repaso de temas estudiados en clase?	Sí	No
¿Incluyes periodos de descanso entre tus estudios?	Sí	No
Atención		
¿Cuándo te sientas a estudiar te pones rápidamente a hacerlo?	Sí	No
¿Estudias intensamente?	Sí	No
¿Al estudiar, formulas preguntas a las que intentas responder?	Sí	No
Método		
¿Miras previamente la organización del libro y la manera del autor de presentar los conceptos antes de estudiarlo a fondo?	Sí	No
¿Lees previamente la lección antes de estudiarla a fondo?	Sí	No
¿Consultas el diccionario cuando dudas del significado, la ortografía o la pronunciación de una palabra?	Sí	No
¿Al estudiar, intentas resumir mentalmente el contenido?	Sí	No
¿Empleas algún procedimiento eficaz para recordar datos, nombres, fechas, etc.?	Sí	No
¿Después de aprenderlas, repasas las lecciones?	Sí	No
¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura con lo de otras?		
Apuntes		
¿Tomas apuntes de las explicaciones de los profesores?	Sí	No
¿Anotas o señalas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no entiendes bien, etc.?	Sí	No

¿Revisas y completas los apuntes?	Sí	No
¿Subrayas el vocabulario y los datos importantes?	Sí	No
¿Escribes los datos difíciles de recordar?	Sí	No
Realismo		
¿Llevas el estudio y los ejercicios del tema al día?	Sí	No
¿Al estudiar, escoges una tarea y la terminas?	Sí	No
¿Sabes utilizar los medios de comunicación con tus profesores?	Sí	No
¿Preguntas sobre tus dudas en las tutorías o a tus profesores?	Sí	No
¿Has empezado a estudiar cada día o dejas todo para el día antes del examen?	Sí	No
¿Conoces los criterios de evaluación de las asignaturas que llevas?	Sí	No
¿Sabes cuánto tiempo de estudio tienes para estudiar antes del examen?		
Tutorías		
¿Pides ayuda siempre que lo necesitas?	Sí	No
¿Haces consultas al profesor de la clase cuando no puedes ir con tu tutor?	Sí	No
¿Acudes a las tutorías habiendo estudiado previamente y las aprovechas para resolver dudas y pedir ayuda?	Sí	No
Apoyo		
¿Participas en un grupo de apoyo/trabajo entre los alumnos de la materia?	Sí	No
¿Has solicitado consejos o asesoría de un tutor para organizarte?	Sí	No
Esquemas		
¿Haces esquemas, resúmenes, mapas conceptuales de cada tema?	Sí	No
¿En los esquemas incluyes el material del libro y los apuntes de las tutorías?	Sí	No
¿En el texto de base pones un título en el margen de cada párrafo?	Sí	No
¿Cuándo una lección te es difícil, procuras organizarla a través de esquemas o guiones?	Sí	No
¿Tus esquemas destacan las ideas principales?	Sí	No
¿Empleas el menor número posible de palabras al hacer esquemas?	Sí	No
Ejercicios		
¿Te aseguras de que has entendido bien antes de ponerte a trabajar?	Sí	No
¿Realizas los trabajos y ejercicios encargados por el profesor?	Sí	No
¿Consultas y sabes dónde encontrar los recursos citados o referidos en el texto de base (bibliografía)?	Sí	No
¿Haces esquemas para apoyarte cuando realizas ejercicios o pruebas?	Sí	No

Suma los “Sí” como 1 punto:

- Si la suma es menor de 30, tus hábitos de estudio son incorrectos
- De 30 a 40 algunos hábitos de estudio los puedes mejorar
- Si tienes más de 40, sabes estudiar

En resumen:

<i>Mis mejores hábitos de estudio son</i>	<i>Debo mejorar</i>

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #5
Área: Humana y Social	Tipo de actividad: Grupal
Título: Saber escuchar	Duración: 45 minutos

Objetivo: llevar a que el estudiante descubra la importancia de saber escuchar y de ser escuchado por los demás.

Dinámica

- El tutor divide al grupo en parejas y les pide que cada uno cuente a su pareja algún problema o situación por la cual está pasando. La pareja que está escuchando deberá darle un consejo o solución.
- Después de 3 minutos se invierten los papeles. El que habló le toca escuchar y viceversa.
- Al terminar la actividad, se les reparte el cuestionario que deberán llenar de forma individual.
- El tutor explicará la importancia de la escucha y pedirá que algunos de ellos compartan su experiencia.
- La actividad finaliza con la evaluación del alumno.

Material

- Copias de los cuestionarios sobre la escucha
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: LA ESCUCHA

Nombre: _____

¿SABEMOS ESCUCHAR?		
Contesta este cuestionario de acuerdo con la clave. La primera columna es para responder acerca de la situación personal (cómo yo escuché) La segunda columna es para contestar lo que experimentaste de tu pareja (cómo fui escuchado)		
	5	<i>Totalmente cierto.</i>
	4	<i>Cierto.</i>
	3	<i>Puede ser.</i>
	2	<i>Falso.</i>
	1	<i>Totalmente falso.</i>
	YO (cómo escuché)	PAREJA (cómo me escucharon)
1. Me gusta escuchar cuando alguien está hablando.		
2. Acostumbro animar a los demás para que hablen.		
3. Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persona.		
4. Escucho con la misma atención si el que habla es hombre o mujer, joven o viejo.		
5. Escucho con la misma o parecida atención si el que habla es mi amigo, mi conocido o si es desconocido.		
6. Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando te hablo.		
7. Miro a la persona con la que estoy hablando.		
8. Me concentro en lo que estoy oyendo ignorando las distintas reacciones que ocurren a mi alrededor.		
9. Sonrío o demuestro que estoy de acuerdo con lo que dicen. Animo a la persona que está hablando.		
10. Pienso en lo que la otra persona me está diciendo.		
11. Trato de comprender lo que me dicen.		
12. Trato de ir a fondo y descubrir por qué lo dice.		
13. Dejo terminar de hablar a quien		

toma la palabra, sin interrumpir.		
14. Cuando alguien que está hablando duda en decir algo, lo animo para que siga adelante.		
15. Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar.		
16. Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que hayan terminado de exponerlas.		
17. Sé escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos o su apariencia física.		
18. Escucho aunque pueda anticipar lo que va a decir.		
19. Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor.		
20. Pido, en caso necesario, que el otro explique en qué sentido está usando tal o cual palabra.		

¿Qué puedo mejorar de mi forma de escuchar?

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #6
Área: Académica	Tipo de actividad: Grupal
Título: Hábitos de lectura	Duración: 45 minutos

Objetivo: ayudar al estudiante a analizar sus hábitos de lectura y de comprensión de la misma.

Dinámica

- A cada estudiante se le reparte el texto de lectura con las preguntas de comprensión. Lo deben leer y contestar de forma individual.
- Después se hacen grupos de 4 donde ellos mismos comparan sus respuestas y buscan llegar a un acuerdo en el caso de que no coincidan.
- El tutor pide que un miembro de cada grupo explique los resultados de la dinámica para descubrir las similitudes y diferencias en las respuestas
- El tutor explica la importancia de comprender un texto
- La actividad termina con la evaluación del alumno

Material

- Copias de la lectura y cuestionario
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: LECTURA Y COMPRENSIÓN

Nombre: _____

Lee con atención el siguiente texto:

¿Revisas tu smartphone cada cinco minutos? ¿Has sentido vibraciones fantasmas? ¿Te llevas tu celular a la mesa e incluso hasta al baño? Si es así, seguramente perteneces a las millones de personas que padecen «nomofobia».

El término surgió como abreviatura de no-mobile-phone-phobia durante un estudio realizado por la empresa inglesa de investigación demoscópica You Gov, para señalar la ansiedad y angustia que produce el estar sin celular.

Si bien la denominación «fobia» podría ser incorrecta, un estudio conducido por el psicólogo Richard Balding de la Universidad de Worcester en Reino Unido, reveló que, efectivamente, el uso constante de estos aparatos aumenta los niveles de estrés, lo que a su vez incrementa los comportamientos compulsivos como el buscar incesantemente nuevas alertas, mensajes y actualizaciones.

Durante el experimento, se les aplicó un cuestionario y una prueba psicosomática de estrés a 100 participantes, entre ellos estudiantes universitarios y empleados de diversas categorías y ocupaciones.

Se confirmó la existencia de un círculo vicioso: si bien las personas adquirirían el smartphone para manejar su carga de trabajo, una vez que el aparato extendía virtualmente su vida social, la angustia y el estrés se disparaban.

La inhabilidad de apagar el celular, el tenerlo siempre a la mano, el asegurarse de que nunca se acabe la pila y el miedo a perder la señal son algunos síntomas de quienes sufren altos niveles de estrés.

En México, existen más de 190 millones de smartphones: el 72% de los usuarios no salen de su casa sin su celular, según un informe realizado por Google, la consultora IPSOS y Mobile Marketing Association.

1. ¿Cuál es el tema central del texto?

- A) La preocupante proliferación de smartphones en México
- B) La nomofobia o estrés ocasionado por el uso de celular
- C) El estrés asociado al uso compulsivo de tecnología digital
- D) La sensación de vibraciones fantasmas en el smartphone
- E) El uso necesario de teléfonos inteligentes en la actualidad

2. Determine la idea principal del texto.

- A) El 72% de individuos jamás olvida salir sin teléfono celular en México.
- B) Quienes usan smartphones buscan que este registre nuevos mensajes.
- C) El nombre nomofobia surgió abreviando la frase no-mobile-phone-phobia.
- D) Los jóvenes son incapaces de dejar inactivos sus teléfonos celulares.
- E) La nomofobia es el estrés ocasionado por el uso compulsivo del celular.

3. En el texto, la palabra DISPARAR implica el desarrollo de un proceso

- A) gradual.
- B) armónico.
- C) acelerado.
- D) cáustico.
- E) complejo.

4. La palabra INHABILIDAD connota

- A) defecto.
- B) desmesura.
- C) destreza.
- D) impericia.
- E) torpeza.

5. Resulta incompatible con la información textual afirmar que los individuos nomofóbicos

- A) incrementan sus niveles de estrés debido al uso compulsivo de sus celulares .
- B) buscan de manera incesante nuevas actualizaciones en sus teléfonos móviles.
- C) acusan cierto temor ante una posible descarga del celular y la pérdida de señal.
- D) pueden sentir subjetivamente que el teléfono celular se encuentra vibrando.
- E) son completamente independientes y desinteresados de la aceptación social.

6. Es incongruente con lo señalado en el texto sostener que el público usado como objeto del experimento

- A) constituía una población que realizaba las mismas actividades.
- B) pasó por una prueba psicosomática y la resolución de un test.
- C) estaba conformado parcialmente por estudiantes universitarios.
- D) hizo posible la confirmación de que ocurría un círculo vicioso.
- E) contaba, en parte, con la participación de empleados diversos.

7. Respecto de las personas que padecen nomofobia, se puede deducir que

- A) ascienden a la alarmante e inopinada cifra de 190 millones solamente en México.
- B) llegan al extremo de perder sus empleos por la elevada atención a los mensajes.
- C) toman medidas muy seguras de prevención para evitar el elevado estrés y miedo .
- D) podrían evitar el incremento del estrés si usarán el celular solo para organizarse.
- E) la vida social los lleva inexorablemente a comprar smartphones más sofisticados.

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #7
Área: Humana	Tipo de actividad: Grupal
Título: Memoria	Duración: 45 minutos

Objetivo: ayudar al estudiante a ejercitar la memoria y a descubrir cómo la puede trabajar y agilizar

Dinámica

- El tutor deberá llevar al salón de clases una serie de objetos variados que colocará sobre la mesa. Se aconsejan que sean mínimo 20 de todo tipo.
- Los estudiantes deberán observar con atención la mesa durante 5 minutos. Posteriormente el tutor cubrirá la mesa con un mantel y pedirá a los alumnos que, en 3 minutos, escriban los objetos de los cuales se acuerden.
- Después el tutor dará una explicación sobre la importancia de la memoria en el proceso de estudio e invitará a los estudiantes a discutir, en grupos de 4, qué les ayuda a memorizar y cuáles son sus mayores obstáculos.
- El tutor concluye la actividad escuchando las aportaciones de cada grupo sobre lo que les ayuda y lo que se les hace difícil.
- La actividad finaliza con la evaluación del alumno

Material

- 25 objetos diversos
- 1 mesa para colocar los objetos
- 1 mantel
- Hojas de papel

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #8
Área: Social	Tipo de actividad: Individual
Título: El tiempo	Duración: 45 minutos

Objetivo: llevar al estudiante a tomar conciencia de cómo aprovecha su tiempo con el fin de lograr un mejor manejo del mismo.

Dinámica

- El tutor entregará a cada estudiante una copia del cuestionario sobre el uso del tiempo que deberá ser respondida de forma individual.
- Al terminar de responder, el tutor hará una reflexión sobre la importancia del tiempo y el uso que le damos al mismo. Puede pedir a los estudiantes que compartan lo que han aprendido sobre cómo usan el tiempo del que disponen
- La actividad termina con la evaluación del alumno

Material

- Copias de los cuestionarios sobre el uso del tiempo
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: MI TIEMPO

Nombre: _____

Completa este cuestionario lo más precisa y sinceramente que puedas.

1. ¿A qué hora te levantas a la mañana? _____
2. ¿A qué hora te acuestas? _____
3. A qué hora te levantas cuando estás de vacaciones o es feriado? _____
4. ¿A qué hora te acuestas? _____

5. Escribe la cantidad de horas aproximadas que gastas en las siguientes actividades en un día normal.

_____ Durmiendo	_____ Con amigos
_____ Tarea escuela	_____ Practicando música, otro
_____ Devocional	_____ Viajando
_____ Teléfono	_____ De compras
_____ Escuela	_____ Escuchando música
_____ Comiendo	_____ Con la familia
_____ Deportes	_____ Tv, películas, video juego
_____ Trabajando	_____ En la iglesia
_____ Leyendo	_____ Arreglándote
_____ Limpiando	_____ Otro

6. ¿Cuánto tiempo libre tienes en un día de escuela? _____

7. Escribe la cantidad de horas aproximadas que gastas en las siguientes actividades un día de vacaciones o en un feriado.

_____ Durmiendo	_____ Con amigos
_____ Tarea escuela	_____ Practicando música, otro
_____ Devocional	_____ Viajando
_____ Teléfono	_____ De compras
_____ Escuela	_____ Escuchando música
_____ Comiendo	_____ Con la familia
_____ Deportes	_____ Tv, películas, video juego
_____ Trabajando	_____ En la iglesia
_____ Leyendo	_____ Arreglándote
_____ Limpiando	_____ Otro

8. ¿Cuántas horas libres tienes durante las vacaciones o en un feriado? _____

9. ¿Cuál de las siguientes frases te quedan mejor?

_____ Nunca me alcanza el tiempo para hacer todas las cosas que quiero hacer
_____ Creo que tengo bien balanceado mi tiempo de trabajo, recreación, escuela y ocio.
_____ Generalmente me aburro y no tengo mucho para hacer, lo cual no es muy divertido.

10. Si tuvieras más tiempo ¿Qué te gustaría hacer?
11. Inviertes algo de tus horas libres ayudando a los demás: en la iglesia, en el grupo de jóvenes, con la gente pobre, en las misiones, o en algo parecido?
___ SI ___ NO
12. ¿Cuánto tiempo pasas a solas en silencio? _____
13. ¿Consideras el tiempo usado en video juegos como tiempo perdido?
___ SI ___ NO
14. ¿Cómo calificarías el uso de tu tiempo?
___ Aprovecho todo el tiempo que tengo.
___ Algunas veces termino todo lo que tengo que hacer, otras veces pierdo un poco el tiempo
___ El tiempo se me pasa volando, muchas veces las cosas quedan incompletas o sin hacer.
___ Me la paso en las nubes, el día termina y no hice nada.

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #9
Área: Humana	Tipo de actividad: Grupal
Título: Actitudes	Duración: 45 minutos

Objetivo: que el estudiante reconozca y trabaje las actitudes que favorecen su vida personal y que influyen en todos los ámbitos.

Dinámica

- El tutor entregará a cada estudiante una copia del material de trabajo sobre las actitudes. Lo deberán trabajar de forma individual
- Después el tutor dará una explicación sobre la importancia de las actitudes como algo decisivo en la personalidad de la persona ya que, a través de ellas, se canalizan tres aspectos fundamentales: cognitivo, afectivo y conductual. Se pueden tener actitudes formadas a partir de ideas, sentimientos y hábitos
- Al terminar la explicación, los estudiantes se dividen en grupos de 4 para compartir lo que han descubierto acerca de sus actitudes personales. Y, entre todos los miembros del equipo, tratarán de ver cuál es una actitud que deberían de cambiar en su salón.
- Cada equipo expone sus conclusiones y el tutor realizará una lista de las actitudes que caracterizan el salón
- La actividad finaliza con la evaluación del alumno

Material

- Copias del material de trabajo de actitudes
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: MATERIAL DE TRABAJO SOBRE MIS ACTITUDES

Nombre: _____

Identifica tus principales actitudes en los diferentes ámbitos de tu vida. Reflexiona con cuáles estás satisfecho y con cuáles no, marcando con una “x”:

<i>Ámbitos</i>	<i>Actitudes</i>	<i>¿Estás satisfecho?</i>	
Conmigo mismo(a)		Sí	No
Con mi familia		Sí	No
Con mis amigos(as)		Sí	No
Con mis profesores		Sí	No
Con mis compañeros de la escuela		Sí	No

Busca acciones que influyan en la transformación de las actitudes con las que no estás satisfecho, para convertirlas en conductas y actitudes que te satisfagan:

<i>Actitud que actualmente no me satisface</i>	<i>Acciones para transformarla</i>

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. Y sugerencias para mejorar.

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: Superación y Proyección	Ficha #10
Área: Humana	Tipo de actividad: Individual
Título: Mi proyecto de vida	Duración: 45 minutos

Objetivo: en base a todo lo aprendido en las sesiones anteriores, el estudiante estará listo para elaborar su proyecto de vida. Este le servirá como base para la siguiente fase en la cual se trabajará el aspecto vocacional profesional.

Dinámica

- El tutor entrega a cada estudiante la hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida"
- Se le pide a los estudiantes que contesten la hoja de trabajo tomando en cuenta todo lo que han trabajado en las sesiones anteriores y que tienen archivado en sus carpetas. Los motiva a ser concretos y sencillos en sus respuestas.
- Después se invita a los estudiantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo
- El tutor guía la actividad para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida
- Se finaliza la actividad con la evaluación del alumno

Material

- Copias del Proyecto de vida
- Copias de la evaluación del alumno

ANEXO 1: MI PROYECTO DE VIDA

Nombre: _____

<i>¿Qué quiero lograr?</i>	<i>¿Para qué lo quiero lograr?</i>	<i>¿Cómo lo voy a lograr?</i>

Escoge una frase que te motive y que sea tu lema de trabajo personal:

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. Y sugerencias para mejorar.

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.