



ESCUELA PREPARATORIA No 6
“ALIANZA DE CAMIONEROS”

Tutorías VI

URE



Bloque 1

Ciclo escolar

2022-2023

TERCER AÑO

SEXTO SEMESTRE



Introducción

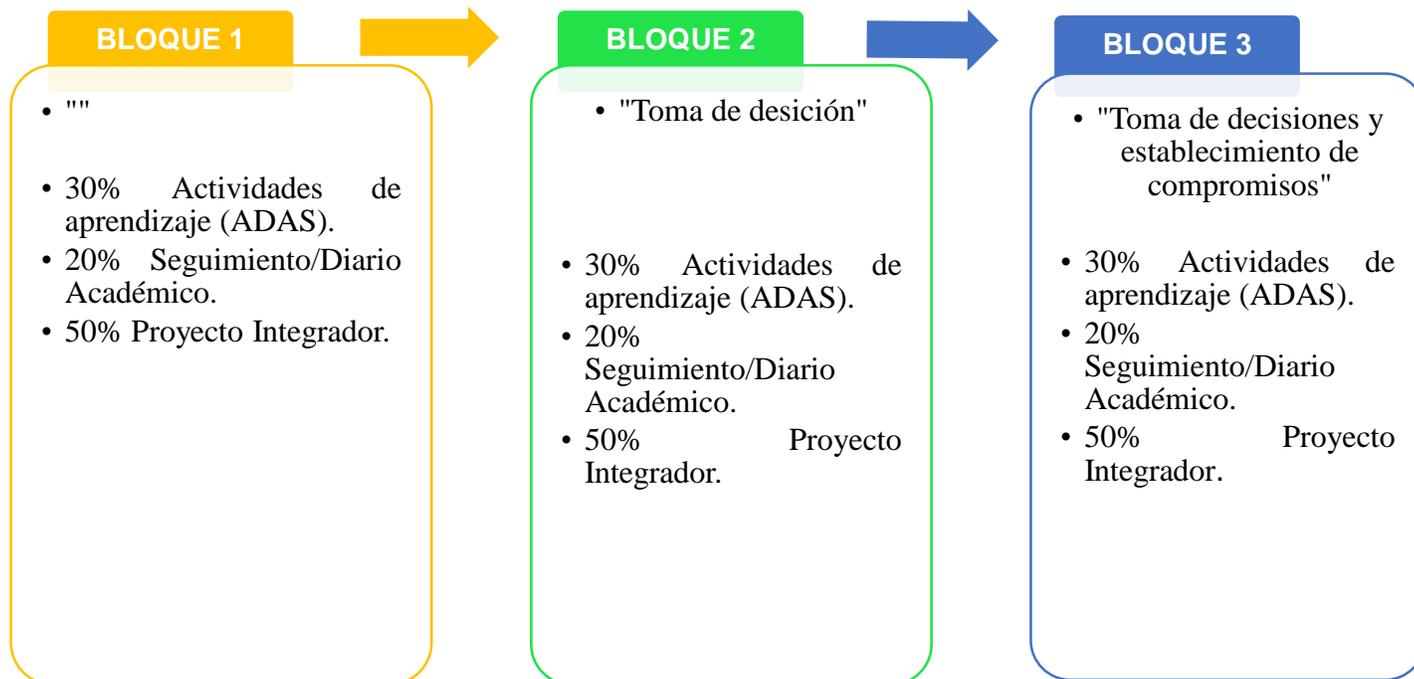
Este material didáctico fue diseñado por la academia de Tutorías 6 de la Preparatoria Estatal No. 6 Alianza de Camioneros con el propósito de favorecer la aplicación de las habilidades socioemocionales adquiridas por el estudiante hasta ahora, con la finalidad de mantener el interés en el establecimiento y alcance de metas a corto, mediano y largo plazo, en las diferentes áreas de la vida por medio del desarrollo de la perseverancia. A partir de lo antes señalado, los contenidos centrales definidos para la asignatura se presentan a continuación por eje disciplinar y por componentes.

El seguimiento académico se llevará a cabo a través de la herramienta del “Diario Académico” y por medio de tutor por medio de llamadas telefónicas a los representantes de familia.

Eje disciplinar	Componentes	Contenidos centrales
Entender e interpretar situaciones de la vida personal y colectiva.	Reflexionar sobre sí mismo, los otros y el mundo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentido de la vida humana
Interactuar con los demás y en el medio con la mayor libertad y responsabilidad posibles.	Pensar, decidir y actuar con libertad y responsabilidad.	<ul style="list-style-type: none"> ● El ser humano en la sociedad



Estructura y criterios de evaluación del semestre



REGLAMENTO/ DIRECTRICES

1. Sobre el uso de las plataformas.

- La plataforma principal de la que se hará uso es <https://www.pestatalac06yuc.com/> en ella podrás encontrar los materiales de lectura, ADA's, lista de cotejo y horarios de clase.
- Como plataforma extra para entrega de ADAS y Proyectos se utilizarán:

Google Classroom o Scholgy, según indique tu docente de asignatura como medio para aclarar de dudas y para la resolución de pruebas (cuestionarios).

Youtube, medio para observar los videos de los links que se encuentran al principio de cada tema.

2. Impartición de cátedra



- Los alumnos tendrán que conectarse a la clase en línea (Videoconferencia), el día y la hora que su docente establezca ya que es **obligación** la asistencia por lo cual tendrás que cuidar para que no aparezca el Sin derecho (SD) en tu boleta y quedarte sin calificación (este espacio servirá para que se manifiesten las dudas sobre la elaboración de algún ADA o proyecto integrador).
- Los alumnos citados para las clases presenciales deberán asistir en tiempo y forma ya que es **obligación** la asistencia por lo cual tendrás que cuidar para que no aparezca el Sin derecho (SD) en tu boleta y quedarte sin calificación.
- Se tendrá comunicación 2 o 3 días por semana
- Si el alumno no manifiesta sus dudas el día y la hora establecido, perderá el derecho a una respuesta inmediata lo que implicará recibir observaciones en días posteriores.

3. Sobre el tipo de comunicación

- El tipo de comunicación que se mantendrá será semipresencial.
- La plataforma pestatalac06yuc estará a su disposición las 24 horas para consultar el material que deseen, así como avisos generales de la institución.
- El jefe de grupo será el único con acceso a algún número telefónico.
- Si presentas alguna duda debes tener en cuenta enviar correo a tu docente con los siguiente:
 1. Saludo (Buenas noches o Buenos días).
 2. Nombre del alumno, grado y grupo y tus dudas.
 3. **Es importante recordarte que el docente estará disponible de 7:00 am a 1.00 pm, si después de esa hora mandas tu correo se responderá al día siguiente en el horario mencionado.**

4. Sobre la conformación de los equipos.

- En este nivel medio superior que estás a punto de iniciar y para familiarizarte, durante todo el semestre se trabajarán con Actividades De Aprendizajes (ADA's).



- Las ADA's, así como el proyecto integrador serán elaborados y entregados por tríos como apoyo a los estudiantes para facilitar la elaboración y entrega de ADA's y proyecto.
- Dichas triadas serán formados por el docente.
- Estará en criterio del docente modificar los equipos en dado caso de que se observe que durante el bloque 1 no se haya trabajado de manera eficiente.
- Es importante notificar al docente de alguna situación que genere atraso en tus ADA's o proyecto con dos días de anticipación por medio de correo docente o tutor en el horario establecido. **Recuerda que si se manda después de la hora el docente o tutor no podrá canalizar la información para el apoyo de tu triada.**

5. Revisión de ADA's e integradoras

- Para la realización de las tareas, dentro del material de lectura se especifican las indicaciones por semana, sin embargo, el docente te brindara información para las actividades a realizar. Así como la hora y fecha de entrega.
- El semestre estará conformado por tres bloques y cada uno de ellos tendrá 3 ADA's y un proyecto integrador.
- Los equipos tendrán derecho a una revisión del proyecto integrador antes de la fecha de entrega, esto con el objetivo de dar vistos buenos y áreas en las que pueden mejorar.
- Todas las ADA'S seran entregadas de manera digital deberán ser nombradas de la siguiente manera:

NOMBRE_APELLIDO_ADA__GRUPO Y GRUPO.

Ejemplo:

José_Pérez_Ada1_3A

- De mismo modo el proyecto integrador al momento de ser enviado al docente para calificar deberán ser nombrados de la siguiente manera:

NOMBRE_APELLIDO_PROYECTOINTGRADOR__GRUPO Y GRUPO.

Ejemplo:

José_Pérez_Proyectointegrador_3A

6. Reglas

- Las ADA's y el proyecto integrador deberán ser entregados en las fechas establecidas, de no ser así habrá una penalización con puntos menos.
- Las ADA's al final del documento deben tener su respectiva lista de cotejo en formato WORD, documento que presente la lista de cotejo EN IMAGEN será **nulificado o no se calificara.**
- En el proyecto integrador deberán **anexar la lista de cotejo** formato **WORD** de lo contrario será **nulificado o no se calificará.**
- Todos los trabajos a entregar serán elaborados de manera inédita (Que no han sido nunca publicados o dado a conocer al público) recuerda que trabajo plagiados por completo o partes será **nulificado** y obtendrás una **calificación de cero.**
- **Los trabajos no pueden tener copia y pega de alguna página de internet, de lo contrario será considerado como plagio (trabajo que se presenta como si fuera propio, pero en realidad lo hace otra persona).**
- Es de carácter obligatorio ver los videos de los links que se proporcionan al inicio de cada tema, porque de allí salen actividades para realizar, así como parte de las actividades de valoración.



Debido a la contingencia que se atraviesa por el Covid-19, y la modalidad de educación a impartir, todo lo mencionado anteriormente queda sujeto a modificaciones con previo aviso por medio de los docentes de la asignatura.

“Siempre parece imposible hasta que se hace”

Nelson Mandela



¡Feliz inicio de semestre!

Competencias genéricas y atributos

1.- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos:

- a) Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
- b) Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de su proyecto de vida.
- c) Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.
- d) Asume las consecuencias de su comportamiento.

2.- Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera clara, crítica y reflexiva.

Atributo:

- a) Estructura ideas claras y argumentos de manera, clara, coherente y sintética.

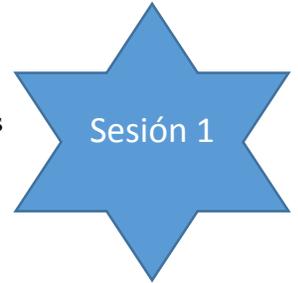
3.- Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos:

- a) Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.
- b) Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

Semana 1 (1- 3 febrero 2023)

Modalidad presencial y modalidad en línea: Los alumnos y alumnas deberán leer la información de la página 6 a la página 7 de este material; para saber lo que son las actividades construye-t y conocer los criterios de evaluación del bloque.
 (SEGUIMIENTO ACADÉMICO)

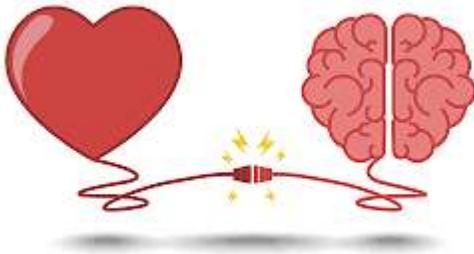


Bloque 1

Construye-t

Es un programa de la Secretaría de Educación Pública y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, dirigido a estudiantes de educación media superior y cuyo objetivo es desarrollar las habilidades socioemocionales de las y los jóvenes a través de actividades didácticas, deportivas y culturales para elevar su bienestar presente y futuro.

Habilidades socioemocionales



Son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales.

Para tercer años corresponde la de:



Criterios de evaluación	
• Actividades de aprendizaje 1.	10%
• Actividad de aprendizaje 2.	10%
• Actividad de aprendizaje 3.	10%
• Seguimiento/Diario Académico.	20%
• Proyecto Integrador.	50%
Total	100 %





Sesión 2

Semana 2 (6- 10 febrero 2023)

Actividades de Aprendizaje

Metas y Organización

<p>Sesión 3</p>	<p>Objetivo: Clasificar las metas en las diferentes áreas de vida por medio de una gráfica de pastel para reflexionar acerca de las acciones que se realizan actualmente para llevarlas a cabo.</p>
<p>Concepto clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metas ● Organización 	<p>Resumen: En muchas ocasiones pensamos que ya sabemos qué queremos en nuestras vidas; sin embargo, algunas veces no logramos obtener los resultados deseados, a pesar de todo el esfuerzo que le ponemos a nuestras metas para conseguirlas, o inclusive, aunque tenemos claro qué queremos en algunos aspectos de nuestra vida, hay otros en dónde podemos sentirnos algo perdidos o desconcertados. De vez en cuando lo mejor que podemos hacer es tomarnos un tiempo para analizar detenidamente dónde estamos con respecto a nuestros objetivos, qué estamos haciendo realmente y cuanto esfuerzo le estamos invirtiendo. Esto muchas veces nos permitirá encontrar mejoras y/o nuevas estrategias, e inclusive ayudarnos a ver cuáles son nuestras prioridades en este momento.</p>

DESARROLLO:

Actividad: El pastel de mi vida

1. Trabaja de manera individual y lee la siguiente información:

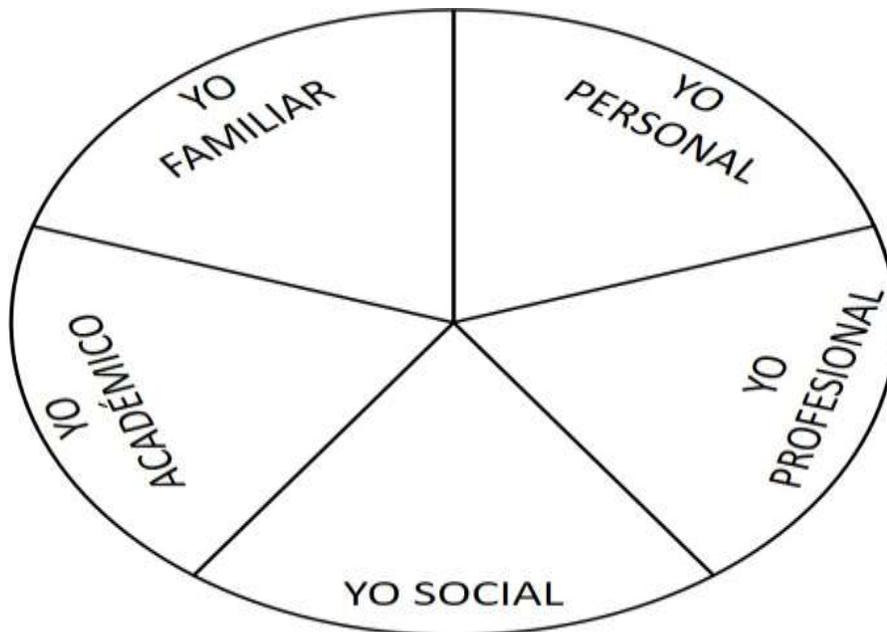
En el dibujo de abajo podrás encontrar un diagrama de pastel que está dividido en 5 grandes rebanadas:

- **Yo familiar:** Representa todas aquellas necesidades que presentas tú con respecto a pertenecer a una familia, el cómo te identificas como parte de esa familia, qué obligaciones tienes, cuáles son tus expectativas, metas y deseos para con la familia.
- **Yo personal:** Abarca tus deseos de logro y superación personal, tus percepciones,



creencias y emociones hacia ti como persona.

- **Yo académico:** Incluye tus metas, necesidades y creencias de tu desempeño en el ámbito escolar en el pasado, presente y futuro, así como, las acciones que actualmente estas ejerciendo para regular tu propio aprendizaje.
 - **Yo Profesional:** No sólo abarca si ya estás trabajando, igual incluye todas las metas y expectativas que tienes tú para el futuro, realizando una actividad laboral remunerada que esté acorde a tus gustos, habilidades y necesidades.
 - **Yo Social:** Se refiere al conjunto de habilidades, conductas, creencias, emociones que están relacionadas a los grupos de personas (amigos, compañeros de salón, pareja, etc.), en dónde ejerces un rol.
2. En dicho dibujo primero reflexiona sobre cuantas horas aproximadamente a la semana inviertes en cada una de las áreas de vida representadas en el diagrama de pastel.
 3. Posteriormente escribe dentro de cada área del diagrama de pastel una meta que consideres importante para ti en este momento.
 4. Enumera del 1 al 5 las metas puestas en orden de prioridad (siendo 1 la más importante y 5 la menos importante ahora).





1. Una vez hecho esto reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

- ¿El tiempo que dedicas a tus metas está acorde a la prioridad que te estableciste?
- Y ¿A qué crees que se deba?
- ¿Qué crees que necesitas ahora en cada una de tus metas para conseguirlas de una manera efectiva?
- ¿Cómo planeas comenzar a lograrlo en cada una de las metas de tus áreas de vida?
- ¿De qué te das cuenta?

CIERRE:

Es importante estar constantemente preguntándonos qué estamos haciendo para conseguir nuestras metas, cuánto esfuerzo y tiempo estamos invirtiendo y para qué necesitamos esas metas, ya que es lo que nos servirá como una brújula mostrándonos el camino a seguir, pudiendo al final saborear y disfrutar nuestros logros de vida.

Asignatura: tutorías VI	Lista de cotejo ADA 1 Bloque 1		Nombre de Evidencia: Metas y Organización Valor: 10 puntos
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E	Fecha:		
Criterio	Valor	Alcanzado	Observaciones
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado_y grupo_ ADA	1		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),	1		
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.	1		
Se llenan absolutamente todos los espacios del pastel con metas y con la señalización de los del grado de importancia.	5		
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	2		
TOTAL	10		

Seguimiento de extraordinario

Sesión
3

Sesión
4

Semana 3 (7-11 febrero)

Establecer metas y ser realistas

Cuando establezcamos una meta, seamos honestos: tengamos en cuenta los pasos que tenemos que realizar y cuánto tiempo nos llevará cada uno de ellos, en función de las circunstancias que nos rodean, pero también de nuestro propio carácter. Establecer una fecha demasiado cercana –porque en el fondo queremos conseguir esa meta demasiado pronto– lo único que conseguirá es que nos frustremos y desanimemos. Por ello, seamos razonables y hagámoslo con calma, tomándolo como un aprendizaje.

Metas a corto plazo

Representan la base de las metas posteriores. El lograrlas nos lleva necesariamente al siguiente nivel, lo cual a su vez representa estar un paso más cerca de cumplir el objetivo planteado. Las metas que conforman esta categoría deben ser aquellas indispensables, esas sin cuyo cumplimiento en primer término imposibilita avanzar. Por ende, responden a una prioridad. Van desde los primeros días por venir, hasta las primeras semanas.

Metas a mediano plazo

Son aquellas cuyo cumplimiento no es posible sin antes lograr las correspondientes al corto plazo. Las metas son interdependientes unas en relación con las otras, y deben entenderse como tal. Secarse con una toalla antes de darnos una ducha, por ejemplo, es algo que carece de sentido. Se debe seguir un orden lógico que vaya encaminado hacia un fin macro como lo es el objetivo planteado propiamente dicho. En este orden de ideas, el logro de metas a mediano plazo suele estar enmarcadas dentro de un lapso de tiempo que comprende los meses por venir.

Metas a largo plazo



Algo que juega suma importancia dentro del logro del objetivo planteado es el cumplimiento sostenido. Lo esporádico no lleva a ningún lado en el marco de nuestras aspiraciones, y es aquí en donde factores como la autodisciplina adquieren un rol protagónico. Es por eso que ese tipo de potencialidades deben desarrollarse imperativamente, ya que en ellas reposa nuestra probabilidad de éxito. En este sentido, esta categoría de metas responde al cumplimiento ininterrumpido durante años, incluso, de metas a corto y mediano plazo.

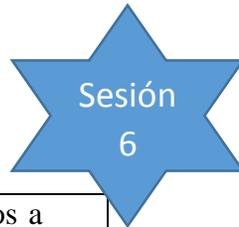


(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Semana 4 (20-24 febrero)

Actividad de aprendizaje

Obstáculos y Metas



<p>Sesión 4</p>	<p>Objetivo: Identificar obstáculos y recursos a través de la planeación para el logro de sus metas.</p>
<p>Conceptos Clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metas a corto plazo • Metas a mediano plazo • Metas a largo plazo • Obstáculos 	<p>Resumen: Muchas veces creemos que los futbolistas, los cantantes famosos, los desarrolladores de aplicaciones o cualquier otro personaje con una historia de éxito, lo obtuvieron porque “tuvieron suerte”. Pero si preguntamos a estas personas qué hicieron para ello, nos daremos cuenta de que han estado trabajando “para su suerte” por lo menos durante un par de años. En ese tiempo seguramente diseñaron varios planes para lograr lo que se propusieron. Ahora te toca a ti, ¿consideras que es importante hacer un plan para alcanzar tus metas? <i>El reto es emplear estrategias de planeación que le permitan orientar sus esfuerzos para el logro de sus metas a largo plazo, considerando las de mediano y corto plazo.</i></p>

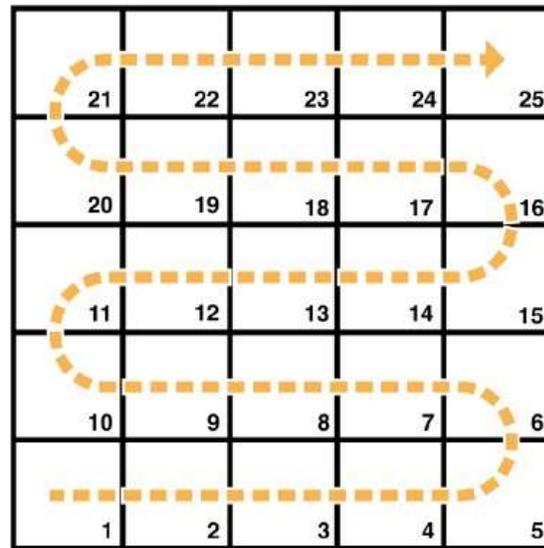
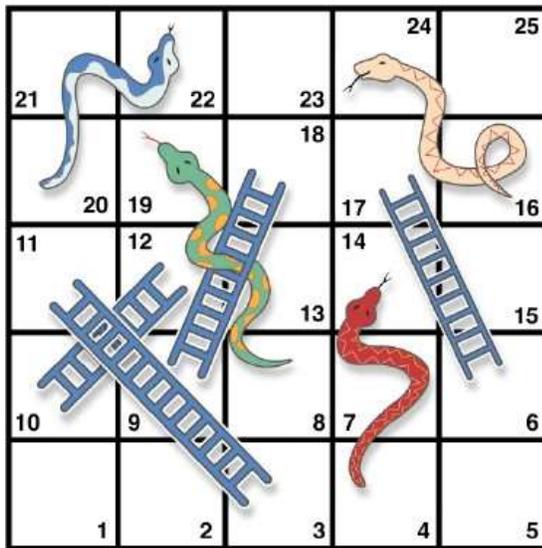
DESARROLLO:

Actividad: Serpientes y Escaleras

1. En equipo lean el siguiente texto y observen las imágenes que se muestran a continuación:

A todos nos gustaría que el camino hacia nuestras metas fuera como el del tablero de la parte inferior a la derecha: sin ningún obstáculo. Desearíamos poder avanzar claramente, con un plan tan sencillo como saltar a la siguiente casilla. Pero la realidad es diferente y alcanzar nuestras metas es como un juego de “serpientes y escaleras”. Hay momentos en

los que te va muy bien y es fácil avanzar, y otros en los que al encontrarte con un obstáculo tienes la oportunidad de regresar e intentarlo de nuevo.



2. Observa el tablero llamado “Serpientes y Escaleras” y complétalo siguiendo las instrucciones.

a. En la casilla número 25, correspondiente a la meta final, escribe una de las metas que hayas identificado en etapas anteriores de tu vida.

Ejemplos:

Ana: Estudiar en Francia para ser chef.

Memo: Construir un robot que me ayude a limpiar mi casa.

b. En la casilla número 1 escribe la primera tarea que necesitas realizar para lograr tu meta.

Ejemplo:



Ana: Informarme sobre cursos de francés en escuelas y en internet. Memo: Buscar información sobre cursos o tutoriales de robótica.

c. En al menos dos de las casillas con serpientes (11, 14 y 21) escribe obstáculos que podrían presentarse en el camino.

Ejemplo:

Ana: Descuidar las clases de francés por pasar mucho tiempo con mis amigos. Memo: El curso lleva más tiempo del que esperaba y es complicado.

d. En al menos dos de las casillas con escaleras (3, 4 y 13) escribe estrategias que te ayuden a evitar que los obstáculos te detengan.

Ejemplo:

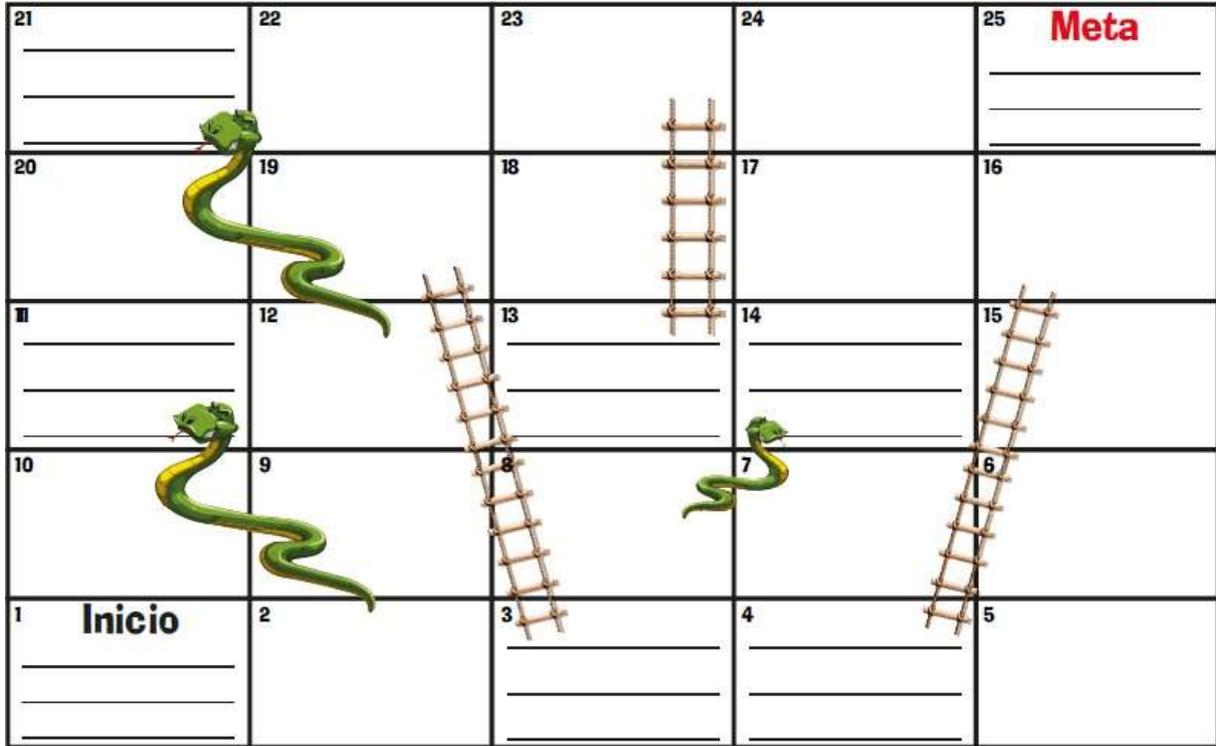
Ana: Organizar sus horarios con una agenda y distribuir mi tiempo.

Memo: Pedir asesoría con algún compañero o ver otras opciones de cursos.

CIERRE:

Las metas no son un camino en línea recta para tener éxito, casi siempre se presentarán obstáculos, por lo cual es importante tener un “Plan de acción” es decir una estrategia que prioriza nuestros pasos a seguir más importantes para cumplir los objetivos y metas. Es una guía que organiza y da estructura para cumplir nuestro objetivo.

“Serpientes y Escaleras”



Asignatura: tutorías VI		Lista de cotejo ADA 2 Bloque 1		Nombre de Evidencia: obstáculos y metas Valor: 10 puntos	
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E			Fecha:		
Criterio		Valor	Alcanzado	Observaciones	
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado y grupo_ ADA		1			
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),		1			
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.		1			
Se llenan absolutamente todos los espacios de serpientes y escaleras .		5			

Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	2		
TOTAL	10		

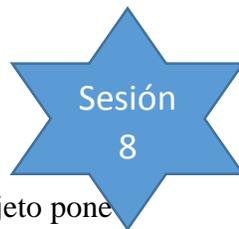


Sesión

7

(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Semana 5 (27 de febrero -3 de marzo)



Sesión

8

Estrategias de afrontamiento: ¿Qué son y cómo pueden ayudarnos?

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

El principal objetivo de las estrategias de afrontamiento consiste en protegernos del dolor y permitirnos encontrar la vía más rápida para solucionar un problema sin que nuestro “yo” salga demasiado dañado. Por ejemplo, a menudo cuando un niño crece siendo víctima de la violencia física, desarrolla estrategias de afrontamiento basados en la indiferencia emocional que le permiten tomar una distancia psicológica de lo que está sucediendo y así protegerse.

Con el paso del tiempo, estas estrategias se van integrando en nuestro yo y pueden dar lugar a ciertas peculiaridades de la personalidad que determinarán las relaciones afectivas de esa persona. Por tanto, es probable que cuando tenga que enfrentar un problema en el ámbito de las relaciones interpersonales, reaccione de manera fría y distante, alejando incluso a quienes le quieren ayudar.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO COGNITIVO

- 1 ACEPTACIÓN - ANTICIPACIÓN**
(reconocer, respetar, tolerar).
Anticipar problemas o situaciones conflictivas posibles, considerando las reacciones emocionales y las respuestas o soluciones alternativas.
- 2 AUTOANÁLISIS - HUMOR**
(autoobservación, autocrítica)
El sentido del humor permite afrontar conflictos, o situaciones potencialmente angustiantes, de forma humorística, acentuando los aspectos cómicos o irónicos.
- 3 PLANIFICACIÓN - PODER MENTAL**
Pensar y estudiar el problema, analizando los diferentes puntos de vista u opciones, y desarrollar estrategias para solucionarlo.
Visualizaciones, Afirmaciones, Peticiones, Decretos u Oraciones.
- 4 PREOCUPACIÓN**
Se trata de una preocupación (improductiva) por la felicidad futura (“Preocuparme por lo que está pasando”).
- 5 REESTRUCTURACIÓN MENTAL - REEVALUACIÓN POSITIVA**
Situarse en un contexto de ayuda, proyectada hacia un cambio positivo de la personalidad (psicoterapia).



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Semana 6 (6 – 10 de marzo)



Actividad de aprendizaje

Retroalimentación Obstáculos y Metas

Sesión 5	Objetivo: Identificar obstáculos y recursos a través de la planeación para el logro de sus metas.
Conceptos Clave: <ul style="list-style-type: none"> • Metas a corto plazo • Metas a mediano plazo • Metas a largo plazo • Obstáculos 	Resumen: Hoy vamos a retomar la actividad de “Serpientes y escaleras”, en dónde empezamos a planificar nuestras metas y a darnos cuenta de que muchas veces tendremos obstáculos pero que a pesar de ellos podemos superarlos siempre y cuando no nos desanimemos, teniendo en claro hacia dónde queremos llegar.

DESARROLLO:

Actividad: Reflexionemos...

1. Reflexiona y comenta con un compañero respondiendo las siguientes preguntas en tu cuaderno.
Posteriormente hazlo con el resto de la clase:
 - Revisa tu actividad de la clase anterior “Serpientes y Escaleras: ¿De qué forma, esta actividad, te ayuda a visualizar posibles obstáculos y formas de superarlos para llegar a tu meta?
 - ¿Lo hace más fácil, lo clarifica, lo vuelve más complejo? ¿Qué agregarías o quitarías?
 - ¿Consideras que es importante tener un plan para conseguir una meta?

- ¿Por qué?
- ¿Consideras importante tener un plan alternativo? Con base a la actividad de la clase anterior “Serpientes y Escaleras” ¿Cuál sería tu Plan “B” para conseguir esa meta?
- ¿Qué aprendí de la actividad?

CIERRE:

“Tener suerte” no es suficiente para alcanzar tus metas. Es como si quisieras subir una montaña: para llegar al punto más alto, primero necesitas planear por dónde subir y marcar los puntos importantes del camino. Al hacer tu plan de acción, reconocerás los pasos que debes seguir y podrás evaluar cuánto te estás acercando a tu meta final. Un gran apoyo para mantener el interés es “visualizar” tu plan en pasos claros y factibles hasta llegar a la cima.

Asignatura: tutorías VI	Lista de cotejo ADA 3 Bloque 1		Nombre de Evidencia: obstáculos y metas Valor: 10 puntos
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E	Fecha:		
Criterio	Valor	Alcanzado	Observaciones
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado y grupo_ADA	1		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),	1		
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.	1		
Responde todas las preguntas solicitadas.	5		
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	2		
TOTAL	10		



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Semana 7 (13 marzo - 17 marzo)

Proyecto integrador

ASIGNATURA Tutorías VI	LISTA DE COTEJO Bloque N° 1. C1	Evidencia: Infografía de Infografía "Mi vida" Total: 50 puntos
GRADO y GRUPO: 3°. A, B, C,D y E.	FECHA:	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: la importancia de las metas a corto, mediano y largo plazo. *Es requisito, para la entrega de trabajo integrador, entregar el diario académico adecuadamente llenado con lo solicitado en el bloque.

Aspectos	Valor	Valor alcanzado	Observación
Formato			
Tiene portada (nombre de la escuela, el nombre del trabajo, nombre del alumno, nombre del profesor, materia, fecha de entrega).	2		
Se realiza en equipo, tipo de letra Arial o Times New Roman, letra 12, con interlineado de 1.5, formato justificado. Entregan en tiempo y forma.	2		
Entrega lista de cotejo en formato editable (Word, no imagen) con los nombres de todos los integrantes del equipo, en orden alfabético	1		
Contenido			
Introducción: Explica, cuál es la importancia de colocarse metas a corto , mediano y largo plazo. Mínimo media cuartilla	10		
Imagen La infografía refleja lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos básicos metas a corto, mediano y largo plazo - Menciona sus metas a corto, mediano y largo plazo 3 de cada uno en 5 cinco áreas de su vida (personal, social, académico, profesional y familiar. - Estrategias de afrontamiento menciona 3. - Incluye imágenes relacionado a la temática - Incluye las fuentes de las cuales se basaron para la infografía. 	20		
La infografía es original, creativa, organizada y presenta integración de todos los elementos	5		



Conclusión: Describe brevemente cuáles son los principales aprendizajes de los temas realizados, para implementar en su vida diaria. Mínimo media cuartilla	10		
Total	50		

Integrante	ADA	Construye	Diario	Total
1.				

Niveles de dominio	Preformal 0-59	Receptivo 60-69	Resolutivo 70-79	Autónomo 80-89	Estratégico 90-100
Nivel de dominio alcanzado					



ESCUELA PREPARATORIA No 6 “ALIANZA DE CAMIONEROS” TUTORÍAS VI



Ciclo escolar

2022-2023

TERCER AÑO

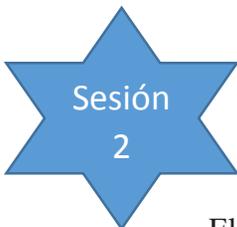
SEXTO SEMESTRE

Semana 1 (20 marzo - 24 marzo)



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Criterios de evaluación	
• Actividades de aprendizaje 1.	5%
• Actividad de aprendizaje 2.	5%
• Actividad de aprendizaje 3.	10%
• Actividad de aprendizaje 4.	10%
• Seguimiento/Diario Académico.	20%
• Proyecto Integrador.	50%
Total	100 %



El estrés, ansiedad y frustración

La mayoría de las personas experimentan estrés y ansiedad ocasionalmente. El estrés es cualquier demanda impuesta a tu cerebro o cuerpo físico. Las personas pueden reportar sentirse estresadas cuando se les imponen múltiples obligaciones. La sensación de estar estresado puede ser desencadenada por un evento que te hace sentir frustrado o nervioso.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación o malestar. Puede ser una reacción al estrés, o puede ocurrir en personas que no pueden identificar factores estresantes significativos en su vida.

La frustración es una respuesta emocional común a la oposición, relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual. Cuanto mayor sea la obstrucción y la voluntad, y cuanto más sensible sea el individuo a los conflictos, habrá mayor probabilidad de frustración. La causa de la frustración puede ser interna o externa.

Una fuente interna de frustración es tener objetivos contrapuestos que interfieran unos con otros, puede crear una disonancia cognitiva. Las causas externas de la frustración implican condiciones fuera de un individuo, como un camino bloqueado o una tarea difícil. Mientras que para hacer frente a la frustración algunas personas participan en el comportamiento pasivo-agresivo, lo que hace difícil identificar las causas originales de su frustración, ya que las respuestas son indirectas, una respuesta más común es la propensión a la agresión directa.

Actividad de aprendizaje

Control del Estrés

Sesión 3	Objetivo: Identificar los conceptos clave del tema a través del contenido de videos propuestos
Conceptos Clave: <ul style="list-style-type: none"> ● Estrés ● Ansiedad ● Frustración ● Manejo del Estrés 	Resumen: A lo largo de nuestro recorrido de la vida, nos hemos enfrentado con situaciones en la cual nos ha desarrollado mucho Estrés-frustración, en la cual no sabemos cómo actuar o manejar la situación, por ello es muy importante tener el conocimiento y al autocontrol para cuando se nos presente en nuestra vida tengamos las herramientas y estrategias de como sobrellevar la situación, ya que a lo largo de nuestras vidas se nos puede ir presentando.

Desarrollo

Actividad: Reflexionemos...

1. El docente, de manera aleatoria, pregunta a las y los estudiantes lo que entienden por los conceptos de “Estrés-Frustración” y en qué momentos, a lo largo de su vida, los han experimentado, así como la forma en que manejaron dicha situación.

Ejemplo de preguntas:

¿En qué momento de tu vida has sentido estrés?

¿Cómo reaccionaste ante esa situación de estrés?

2. A continuación, el docente proyecta los videos para definir los conceptos:
Estrés-frustración. VIDEOS
COMO MANEJAR EL ESTRES



https://www.youtube.com/watch?v=ERo897e-k_Y

ESTRÉS ACADEMICO

<https://www.youtube.com/watch?v=RU821gpKMls>

CIERRE:

Al finalizar la proyección de los videos el docente pregunta a las y los estudiantes en qué cambió sus conceptos de Estrés-frustración.

El docente pide a dos o tres estudiantes que compartan sus respuestas con relación al comparativo de la idea inicial acerca del Estrés y la Frustración en contraste con lo visto en los videos.

Posteriormente el docente pide a otros dos o tres estudiantes que compartan alguna situación donde hayan experimentado estas sensaciones y la forma en la que ellas (os) las afrontaron.

El estrés se nos puede presentar en todo momento, por eso es importante saber identificar y tener las técnicas, estrategias necesarias para poder tener un control al momento que se nos presenten a lo largo de la vida.



Asignatura: tutorías VI	Lista de cotejo ADA 1 Bloque 2		Nombre de Evidencia: Control del Estrés Valor: 5 puntos
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E	Fecha:		
Criterio	Valor	Alcanzado	Observaciones
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado y grupo_ADA	.5		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),	.5		
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.	.5		
Responde todo las preguntas solicitadas.	3		
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	.5		
TOTAL	5		

Semana 2 (27 marzo - 31 Marzo)



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Actividad de aprendizaje

Control y manejo estrés-frustración



Sesión: 4	Objetivo. Identificar diversas estrategias, para tolerar, enfrentar los fracasos y situaciones en las cuales se manifiesta sentimientos de estrés y frustración a lo largo de sus metas a corto, mediano y a largo plazo.
------------------	--



Concepto clave: <ul style="list-style-type: none">● Estrés● Ansiedad● Frustración● Manejo del Estrés	Resumen: ¿A que le llamamos frustración? A lo largo de nuestra vida hemos sentido, tristeza o enojo que en muchas ocasiones se nos presentan cuando no obtenemos lo que deseamos o no nos va como nosotros lo tenías planeado. A esto lo podemos llamar como frustración que en ocasiones también va acompañado de sentimientos como ansiedad, desesperación y molestia etc.
--	---

DESARROLLO:

Actividad 1: La Frustración

1. A continuación, se presenta a los alumnos el siguiente video para realizar las actividades posteriores.

- Tim Harford “Cómo la frustración nos hace más creativos”

<https://www.youtube.com/watch?v=RRw7YHiRdgc>

Análisis de caso

a) En parejas lea el siguiente caso:

Alma ha ahorrado para asistir a un concierto del grupo musical que más le gusta. Cuando a fin junto el dinero suficiente para comprar su boleto, le dijeron en la taquilla que ya no había, por lo que no pudo asistir al concierto.

Ella está muy triste, enojada y desconsolada, y no sabe qué hacer.

- b) Reflexione con base a las siguientes preguntas.
- Si Alma fuera tu amiga, ¿qué le dirías? ¿y por qué?
 - ¿Crees que su reacción es benéfica para ella? ¿Por qué?
 - ¿Crees que debe reprimir sus emociones o sentimientos? ¿Por qué?
- c) Comparta con el grupo sus respuestas

CIERRE:

- a) ¿Te ha sucedido algo parecido a la situación de Alma? Piensa en alguna situación en donde te hayas sentido frustrado. Posteriormente contesta aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:
- ¿Cuál fue el origen y los motivos por los que sentiste frustración? Describe la situación.
 - ¿Qué sentimientos y emociones acompañaron a la frustración?



- ¿Cuál fue tu reacción ante la situación?
- Si volvieras a vivir algo similar, ¿qué estrategias utilizarías para modificar tu actitud y conducta hacia la frustración?

b) Comparte con el grupo tu caso y las estrategias que elegiste para modificar tu actitud y conducta ante la frustración.

La frustración se nos puede presentar al momento cuando no se cumplen las metas o los objetivos que tenemos a lo largo de nuestra vida diaria. Sin embargo, existen estrategias que debemos desarrollar que nos permita tolerar, es decir llevar con paciencia todos aquellos resultados obtenidos que no son favorables, esto nos va a permitir analizar y poder tener mejor respuesta hacia estos sentimientos que se nos presentan, para así tener un mejor resultado al momento de actuar.

Asignatura: tutorías VI	Lista de cotejo ADA 2 Bloque 2		Nombre de Evidencia: Control y manejo estrés-frustración
	Valor: 10 puntos		
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E	Fecha:		
Criterio	Valor	Alcanzado	Observaciones
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado_y_grupo_ADA	1		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),	1		
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.	1		
Responde todo las preguntas solicitadas.	5		
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	2		
TOTAL	10		



Semana 3 (17 abril - 21 abril)



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.



Actividad de aprendizaje

Resignifico mis fracasos.

<p>Sesión: 5</p>	<p>Objetivo: Identificar estrategias que permitan afrontar la frustración ante situaciones adversas a lo largo de la realización de metas a corto, mediano y largo plazo.</p>
<p>Concepto clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tolerancia a la Frustración ● Fracaso 	<p>Resumen: Los fracasos los podemos ver como aprendizajes de aquellas metas o resultados que no suelen ser lo que nosotros quisiéramos obtener, es por eso que es importante resignificar, orientar o reubicar, aquellos resultados obtenidos que nos dejan sentimientos de frustración que en ocasiones suelen acompañarse de ansiedad, desesperación y desagrado, ante esos resultados no esperados.</p> <p>Es de suma importancia saber que al buscar logros y metas nos podemos enfrentar ante esta situación, y así mismo debemos saber que las metas en ocasiones nos sirven para experimentar los diferentes resultados obtenidos para así poder alcanzar el resultado deseado.</p>

DESARROLLO:

Actividad 1

1. A continuación, se presenta a los estudiantes el siguiente video para realizar las actividades posteriores.

“Tener éxito a través de los fracasos”

<https://www.youtube.com/watch?v=XBIo8iYklSo>

- a) De manera individual, lean el siguiente caso.

Emiliano no fue aceptado en la licenciatura que deseaba, por lo que no sabe si seguirá estudiando, y tampoco está seguro de querer intentarlo de nuevo.



b) Responde aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas.

- ¿Cómo consideras que se siente Emiliano tras no haberse quedado en la licenciatura que deseaba?
- ¿Cuáles podrían ser las razones por las que no se quedó en la licenciatura que deseaba?
- ¿Por qué sí o por qué no le recomendarías a Emiliano seguir estudiando e intentararlo nuevamente? Argumenta brevemente tu respuesta.
- En función de las razones por las cuales consideras que no se quedó en la licenciatura que deseaba, responde: ¿Qué pensamientos tendría que tener Emiliano, para motivarse e intentararlo de nuevo? ¿Qué acciones debería emprender para aumentar sus posibilidades de quedarse?

c) Comparte con el grupo tus reflexiones y respuestas, si así lo deseas.

CIERRE:

- a. Reflexiona sobre una experiencia que hayas tenido y que consideres un fracaso.
- b. Escribe en tu cuaderno una lista de aprendizajes que hayas tenido a partir de dicha experiencia.
- c. Compártelos con tu compañero de junto y comenten cómo el fracaso favorece nuevos aprendizajes.

Es importante entender que todo fracaso nos lleva a un aprendizaje, esto nos dará un crecimiento personal, la cual nos va a permitir a encontrar el sentido a nuestras metas a lo largo de nuestra vida, es importante resignificarlos, orientarlos para poder encontrar el camino que nos llevara a obtener el resultado, de tal manera que los fracasos se vean como aprendizajes, experiencias para alcanzar las metas deseadas y no como errores.



Asignatura: tutorías VI		Lista de cotejo ADA 3 Bloque 2		Nombre de Evidencia: Resignifico mis fracasos. Valor: 5 puntos	
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E			Fecha:		
Criterio		Valor	Alcanzado	Observaciones	
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado y grupo_ ADA		.5			
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),		.5			
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.		.5			
Responde todo las preguntas solicitadas.		3			
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente		.5			
TOTAL		5			

Semana 4 (24 - 28 abril)



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Actividad de aprendizaje

Historia de Vida



Sesión: 6	Objetivo: Elaborar posibles alternativas de solución ante situaciones o problemáticas que los estudiantes afrontan en diferentes contextos en los que se desenvuelven.
Concepto clave:	Resumen: A lo largo de nuestra vida todos tenemos diferente forma de ver las cosas lo que para uno puede funcionar para otro no, por eso es importante conocer y compartir las experiencias de las personas ya que con ello se puede obtener diferentes tipos de estrategias en base a las experiencias de otros, que nos pueden ayudar a resolver aquellos conflictos que nos generan frustración, enojo, molestia etc.; para alcanzar nuestras metas a lo largo de nuestra vida diaria.
<ul style="list-style-type: none"> • Solución de Problemas • Perspectivas 	



DESARROLLO:

Actividad 1: Creando mi historia...:

1. A continuación, se solicita al estudiante que elabore un cuento de manera personal, una historia de vida que contenga metas a realizar y que no han sido concretadas exitosamente
2. Posteriormente, se pide a un estudiante que quiera participar de manera voluntaria a leer su historia en voz alta frente al grupo. Terminando de leer, se invita a sus compañeros del salón que puedan elaborar un final alternativo de dicha anécdota; esto con el fin de que cada estudiante aporte diferentes estrategias para afrontar situaciones diversas que, a lo largo de la vida, pueden generar estrés y frustración.

CIERRE:

1. Pide a tus estudiantes realicen este mismo ejercicio en binas y que cada uno escuche con atención el final alterno de su compañero. Posteriormente que respondan las siguientes preguntas en su cuaderno:
 - a. ¿Qué diferencias hay en los finales de las historias?
 - b. Explica cómo contribuye el aporte (final alterno) de tu compañero en la solución de la problemática planteada en la historia
 - c. ¿Cómo el escuchar diferentes puntos de vista puede ayudarte a tener herramientas para solucionar alguna situación?

Es importante saber que no todos tenemos la misma percepción de aquellos sentimientos que nos pueden generar estrés y frustración, por ello es importante saber o conocer experiencias de otros para poder tener no solo una sino varias estrategias para afrontar la situación y no cerrarnos en una sola idea y esto a su vez aumentar estos sentimientos, poder tener varias opciones, así como el saber escuchar y el compartir nuestras experiencias.

Asignatura: tutorías VI	Lista de cotejo ADA 3 Bloque 2	Nombre de Evidencia: Resignifico mis fracasos. Valor: 10 puntos	
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E	Fecha:		
Criterio	Valor	Alcanzado	Observaciones
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera:	1		



Apellidos_Nombre_Grado y grupo_ ADA			
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),	1		
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.	2		
Responde todo las preguntas solicitadas.	4		
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	2		
TOTAL	10		

Semana 5 (1– 5 mayo)

Sesión
9

(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Entrega de diario académico.

Sesión
10

Semana 6 (8– 12 mayo)



Proyecto integrador

ASIGNATURA Tutorías VI	LISTA DE COTEJO Bloque N° 1. C1	Evidencia: Infografía de estrategias para el manejo del estrés, frustración y ansiedad. Total: 50 puntos
GRADO y GRUPO: 3°. A, B, C,D y E.	FECHA:	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Representación gráfica de estrategias para el manejo de estrés, frustración y ansiedad. *Es requisito, para la entrega de trabajo integrador, entregar el diario académico adecuadamente llenado con lo solicitado en el bloque.

Aspectos	Valor	Valor alcanzado	Observación
Formato			
Tiene portada (nombre de la escuela, el nombre del trabajo, nombre del alumno, nombre del profesor, materia, fecha de entrega).	2		
Se realiza en equipo, tipo de letra Arial o Times New Roman, letra 12, con interlineado de 1.5, formato justificado. Entregan en tiempo y forma.	2		
Entrega lista de cotejo en formato editable (Word, no imagen) con los nombres de todos los integrantes del equipo, en orden alfabético	1		
Contenido			
Introducción: Explica, cuál es la importancia de colocarse de conocer las estrategias para el manejo de estrés, frustración y ansiedad. Mínimo media cuartilla	10		
Imagen La infografía refleja lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos básicos de estrés, frustración y ansiedad con sus palabras. - Estrategias para el manejo del estrés, frustración y ansiedad. - Menciona un ejemplo de situaciones que ha vivido - Incluye imágenes relacionado a la temática 	20		
La infografía es original, creativa, organizada y presenta integración de todos los elementos	5		
Conclusión: Describe brevemente cuáles son los principales aprendizajes de los temas realizados, para implementar en su vida diaria. Mínimo media cuartilla	10		
Total	50		

ESCUELA PREPARATORIA ESTATAL N° 6, ALIANZA DE CAMIONEROS

CLAVE 31EBH0033X CALLE 64 No. 602 A ENTRE 75 Y 77 TEL. 923-24-11
 HORARIO DE 7:00 A 12:30 HORAS DE LUNES A VIERNES; MÉRIDA, YUC. MÉX.



Integrante	ADA	Construye	Diario	Total
1.				

Niveles de dominio	Preformal 0-59	Receptivo 60-69	Resolutivo 70-79	Autónomo 80-89	Estratégico 90-100
Nivel de dominio alcanzado					



ESCUELA PREPARATORIA No 6 “ALIANZA DE CAMIONEROS”

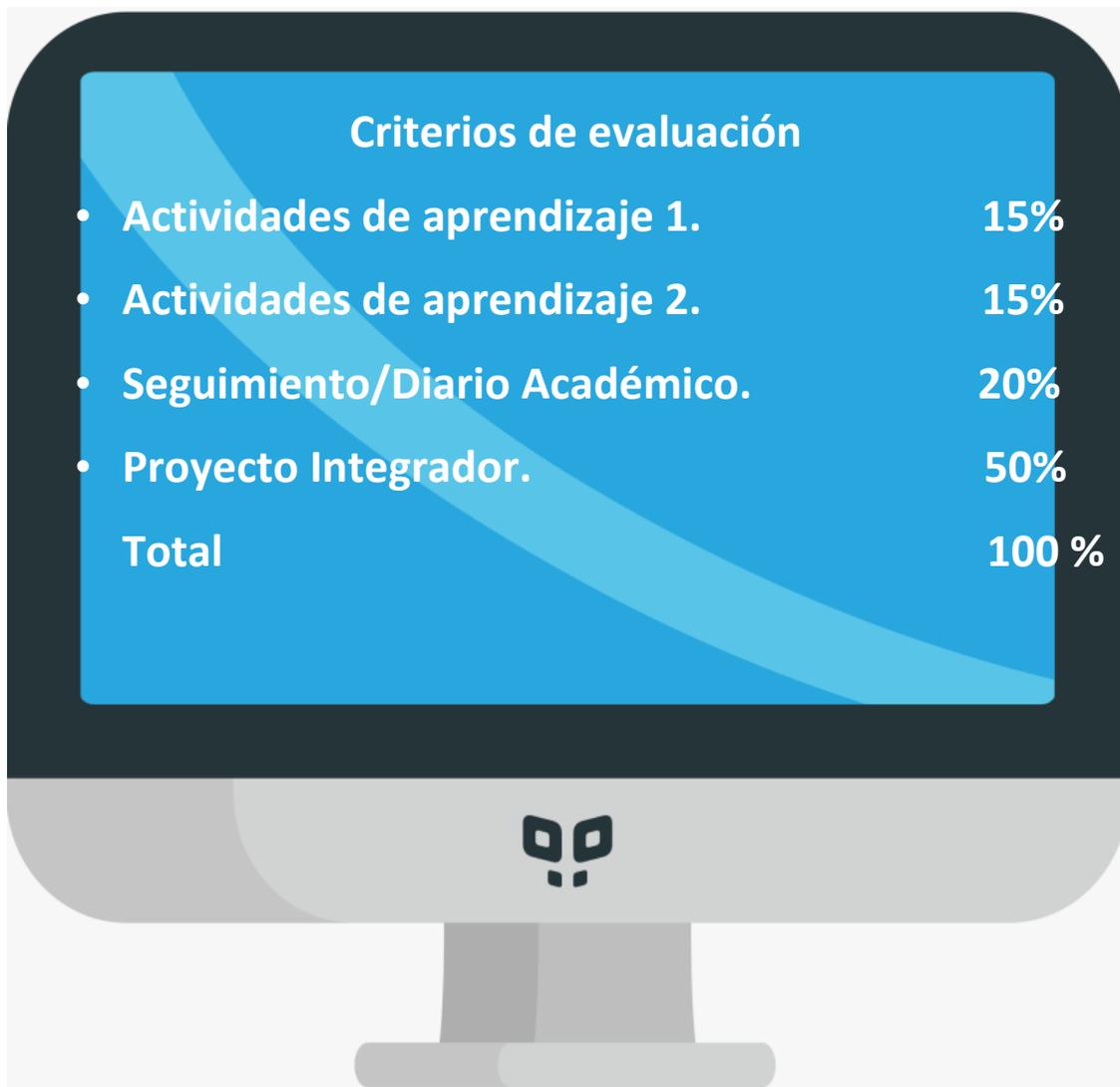


Ciclo escolar

2022-2023

TERCER AÑO

SEXTO SEMESTRE





Semana 1 (15 - 19 mayo)

Sesión

1

¿Cuál es la importancia de expresar nuestras emociones?

Sin duda alguna, expresar nuestros sentimientos y emociones es una necesidad intrínseca del ser humano, pues estos forman una parte fundamental en nuestra vida. Es un craso error pensar que debemos reprimirlos o intentar que dejen de existir en nuestro interior de buenas a primeras. En cambio, lo ideal es aprender a gestionarlos correctamente para aprender de ellos, experimentar crecimiento personal y seguir adelante.

Parte de lo que implica aprender a gestionar los sentimientos y emociones tiene que ver con el asertividad. Esto quiere decir que, además de aprender a vivir con ellos, debemos aprender a exteriorizarlos según el contexto, para establecer y mantener relaciones saludables. Al igual que otros expertos en salud mental, mencionan que no es recomendable reprimir emociones y sentimientos (ni positivos ni negativos) porque esto luego puede traducirse en un malestar físico:

Problemas derivados más frecuentes

Además de los ya mencionados, entre los problemas más habituales que conlleva reprimir sentimientos y emociones podemos encontrar:

- Una reacción indebida o incoherente a cierto momento vivido.
- Una respuesta sin sentido al momento vivido.
- Emociones limitadas no acordes a lo que se vive.

Reprimir las emociones puede repercutir en la función de algunos órganos. Por ejemplo, el empeoramiento de padecimientos estomacales y hepáticos, como las úlceras, pueden asociarse con la mala gestión de la tensión emocional sostenida en el tiempo.

En el ámbito popular se dice que:

- Acumular sentimientos tristes puede afectar los pulmones.



- Por su parte, el miedo excesivo que se acumula, puede afectar riñones y vejiga.
- Reprimir las emociones se asemeja acumular mucho peso sobre los hombros. Por otra parte, se contrae el estómago, se retuercen los intestinos o se producen dolores de cabeza muy fuertes.
- Además, se puede empezar a padecer de insomnio, caer en depresión, etc.

De todo lo que hemos hablado se desprende la verdadera importancia de expresar nuestras emociones y sentimientos. Al hacerlo adecuadamente, no es solo nuestra mente la que se beneficia, sino el cuerpo entero.

(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.

Sesión
2

Semana 2 (22 - 26 mayo)

Sesión
3

Inteligencia emocional, empatía y asertividad: piezas clave en el rompecabezas

Saber canalizar y expresar lo que llevamos en nuestro mundo interior no es algo que se pueda lograr en un momento concreto solo porque nos lo proponemos. Si bien esto ayuda, en realidad se trata de un proceso continuo de aprendizaje que amerita atención por nuestra parte, además de cierto esfuerzo. Por ende, se puede decir que siempre tenemos la posibilidad de mejorar y crecer, dondequiera que estemos o vayamos.

Cada persona, situación y momento pueden brindarnos la oportunidad de trabajar la inteligencia emocional, así como también la empatía y la asertividad, que son piezas clave dentro del rompecabezas que conforma nuestro mundo interior. Al aprovecharlos, no solo experimentaremos satisfacción por lo aprendido, sino que podríamos obtener cierto alivio (físico y mental), además de aumentar nuestro bienestar. Algo así como un equivalente al alivio físico que se siente al quitarse una gran carga pesada de los hombros.

La importancia del asertividad

Podemos entender la asertividad como la capacidad de expresar nuestras ideas, preocupaciones o convicciones, de una forma clara, franca, respetuosa y serena. Sin que haya necesidad de agredir a otros, sin que nuestras emociones se desborden.

- Desarrollar esta capacidad es muy importante para nuestra salud física y mental.



- Ser asertivo permite expresar las emociones en el momento en que surgen así como expresarlas en su justa medida, sin agredir ni gritar, incluso aunque sean de valencia negativa.
- Permite ahorrar muchos padecimientos futuros y evitar acumular tensión tanto física como mental.

En aprender a decir lo que pensamos y sentimos, sin dañar a quienes están alrededor o a nosotros mismos está el secreto y la importancia de expresar nuestras emociones para poder gozar de bienestar y relaciones saludables.



Actividad de aprendizaje

Manejo de Emociones y Estados de Ánimo

Sesión: 3 y 4	Objetivo: Argumentar las características, ventajas y desventajas de las emociones y su utilidad en la vida diaria.
Concepto clave: <ul style="list-style-type: none"> • Emociones • Estado de Ánimo • Resiliencia • Sentimientos 	Resumen: Con la finalidad de cerrar el ciclo de los aprendizajes esperados del sexto semestre en relación a las Habilidades Socioemocionales, se trabajará la actividad “Te vendo mis emociones”, la cual tiene como finalidad que los jóvenes reflexionen sobre sus emociones a través de experiencias vividas dentro y fuera del aula. Al igual que fortalezcan las capacidades de expresarse verbalmente y delante de sus compañeros de clase.

DESARROLLO:

Actividad 1: “Te vendo mis emociones”

Sesión 3

1. Inicia dando la bienvenida al grupo. Retoma con los alumnos el camino recorrido a través de la preparatoria con relación a la formación de las HSE.
2. Con la finalidad de cerrar el ciclo se retoman los conceptos de emociones, sentimientos, estado de ánimo y resiliencia.
3. Solicita a los estudiantes que se agrupen en equipos de 5 personas y cada uno elige una emoción; posteriormente se realiza lo siguiente:



- Deben identificar características propias de la emoción seleccionada, esto con la finalidad de crear un dialogo que convenza a los demás de querer “comprar” dicha emoción. Los estudiantes deben realizar un anuncio publicitario (en una cartulina) en el cual describen las características de su producto (la emoción). Para guiarse, los estudiantes deben seleccionar dos situaciones que les haya pasado y que tengan relación con la emoción que han escogido; a continuación, deben explicar lo siguiente:
 - *Cómo se vivió dicha emoción en el aula o en el centro escolar.*
 - *Cómo se vivió la emoción fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)*
- 4. Se solicita la participación voluntaria de algún estudiante para que pueda empezar a contar su experiencia de esta manera:

Yo he sentido la emoción de [Alegría/Tristeza/Enojo...etc.] cuando [Se describe el momento en que la sintió] un día que [Se describe la situación] ...
- 5. En la siguiente sesión, en equipos, presentarán los carteles.

Semana 3 (29 mayo - 2 junio)

Sesión 4



DESARROLLO:

Actividad 1: “Te vendo mis emociones” (Presentación de Carteles)

1. Se les solicita a los estudiantes que presenten uno por uno sus carteles frente a su grupo. Dispondrán de 2 a 3 min por persona.

CIERRE:

Una vez que los equipos hayan concluido con la presentación de los carteles, el tutor retroalimenta la actividad, se puede guiar con las preguntas dirigidas:

- *¿Te fue difícil contar la historia de las emociones elegidas? ¿Cuál consideras que fue el motivo?*
- *¿Identificaste alguna emoción expuesta por diferentes compañeros en la que sus características fueran también diferentes; ¿es decir, una postura positiva y otra negativa?*



¿A qué crees que se deba esto?

- *¿Cuándo tus compañeros presentaron su “venta”, te acordaste de alguna situación parecida? ¿lo resolviste de la misma manera? ¿descubriste otra manera de identificarla o darle alguna solución mejor?*
- *¿Hay alguna emoción que no hayas acabado de entender del todo?*
- *¿Tras estos tres años de conocer sobre las HSE, que puedes concluir?*

Asignatura: tutorías VI	Lista de cotejo ADA 1 Bloque 3		Nombre de Evidencia: Manejo de Emociones y Estados de Ánimo Valor: 15 puntos
Grado y grupo: 1º A, B, C, D, E	Fecha:		
Criterio	Valor	Alcanzado	Observaciones
Entrega el trabajo en tiempo y forma, nombrando el archivo de la siguiente manera: Apellidos_Nombre_Grado_y_grupo_ADA	1		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega),	1		
Formato: Times New Roman 12, interlineado doble, márgenes 2.5 cm, sangría 1.25 y con paginado.	2		
Responde todo las preguntas solicitadas.	4		
Realiza el cartel con lo que solicita la actividad	5		
Se muestran actitudes de respeto, trabajo colaborativo y asertividad entre los integrantes del equipo, así como entre el equipo y el docente	2		
TOTAL	15		



(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.



Semana 4 (5 - 9 junio)

Actividad de aprendizaje

Cierre... La Aventura Continúa

Sesión: 5	Objetivo: Evaluar los aprendizajes alcanzados en la preparatoria y la valoración de los agentes involucrados de manera positiva en su desarrollo.
Concepto clave: <ul style="list-style-type: none"> ● Amistad ● Agentes Educativos ● Sentimientos ● Cierre 	Resumen: Como parte de la despedida al ciclo escolar y al bachillerato se llevará a cabo la siguiente actividad, la cual pretende que los alumnos recuerden los momentos positivos con quienes han compartido tantas vivencias, experiencias y aprendizaje durante esta etapa.

DESARROLLO:

Actividad 1: Carta “Gracias Amigo”

1. El tutor solicita a los alumnos que realicen extra clases una carta de agradecimiento a algún tutor o maestro, integrando una reflexión acerca de proceso de aprendizaje que han tenido en la preparatoria.
2. Se pueden guiar de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo te has sentido a lo largo del curso?
 - b. ¿Cuáles han sido para ti las novedades más importantes de esta etapa?
 - c. ¿Cuánto sabes de la persona a la que escribes la carta? Describe dos rasgos positivos de él/ella.
 - d. ¿Cómo te has sentido a lo largo del curso? ¿Podrías definirlo en dos cualidades?
 - e. ¿Qué crees que ha aportado de positivo la persona a ti?



f. ¿Qué echarás de menos de esta persona o etapa?

CIERRE

3. El maestro recibe y revisa los trabajos y retroalimenta sobre valorar el trabajo de las personas, maestros y directivos, que estuvieron estrechamente vinculados en su formación integral.
4. Si los alumnos acceden, se podrá entregar las cartas a los maestros como parte del agradecimiento.

ASIGNATURA: TUTORÍAS VI	LISTA DE COTEJO ada 2 Bloque 3	Evidencia: carta gracias amigo Valor: <u>15</u> puntos
GRADO y GRUPO: 3 A,B, C,D Y E.	FECHA: Es requisito que entregue mi diario académico para tener derecho a la entrega de mi proyecto.	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Expresa los sentimientos, actitudes, habilidades, destrezas y valores aprendidos, reconociendo la importancia de la institución y de los agentes que intervinieron en su formación y que lo preparan para cerrar un ciclo en su vida, así como a comenzar uno nuevo, de manera crítica y honesta.

Elemento	Valor en pts.	Valor alcanzados	Observaciones
Entregan el trabajo en tiempo y forma, de manera digital	1		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, <u>Título del trabajo</u> , el criterio, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega).	1		
Contenido			
Se realiza de manera colaborativa. Elabora un video con imágenes y descripciones de eventos significativos a lo largo de su bachillerato, descripción de los valores aprendidos, de las figuras que intervinieron en lo que ahora es, descripción de aprendizajes logrados, todo en una secuencia lógica y coherente, proporciona una gran cantidad de información, es visualmente atractivo			
Formato: Digital compatible con cualquier dispositivo entrega cubriendo los requisitos establecidos. Con letra clara y legible. Muestra limpieza y dedicación.	1		
Imágenes: se calificará la creatividad con la utilización de imágenes originales, fotos, dibujos.	3		



Contenido: descripciones de eventos significativos a lo largo de su bachillerato, descripción de los valores aprendidos, de las figuras que intervinieron en lo que ahora es, descripción de aprendizajes logrados, todo en una secuencia lógica y coherente, proporciona una gran cantidad de información.	5		
Conclusión: Escribirás unas palabras de agradecimiento que dedicará a las personas que han sido significativas para lograr finalizar el bachillerato y alcanzar este logro en su formación académica.	3		
Participación y actitudes			
Participan de manera activa durante la elaboración de la actividad. Demuestran una actitud positiva con el profesor y sus compañeros durante el bloque.	1		
Total	15		

Semana 5 (12 - 16 junio)

(Seguimiento académico) se realiza el seguimiento de extraordinarios y de actividades atrasadas con los jóvenes.



Entrega del diario académico



Semana 6(19 - 23 junio)

Lista de cotejo

Proyecto integrador Bloque 3

ASIGNATURA Tutorías VI	LISTA DE COTEJO Bloque N° 3. C1	Evidencia: Ensayo un nuevo viaje Total: 50 puntos
GRADO y GRUPO: 3°. A, B, C,D y E.	FECHA:	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Ensayo acerca de los principales aprendizajes aprendidos en la preparatoria. *Es requisito, para la entrega de trabajo integrador, entregar el diario académico adecuadamente llenado con lo solicitado en el bloque.

Aspectos	Valor	Valor alcanzado	Observación
Formato			
Tiene portada (nombre de la escuela, el nombre del trabajo, nombre del alumno, nombre del profesor, materia, fecha de entrega).	1		
Se realiza individual, tipo de letra Arial o Times New Roman, letra 12, con interlineado de 1.5, formato justificado. Entregan en tiempo y forma.	1		
Entrega lista de cotejo en formato editable (Word, no imagen) con los nombres de todos los integrantes del equipo, en orden alfabético	1		
Contenido			
Introducción: Explica cuál es el propósito e importancia de ingresar a tu nueva universidad. Mínimo media cuartilla (15 líneas)	12		
Escrito Desarrollo de manera amplia y clara los siguientes puntos: 1) Agradece a la tu compañeros, docentes y administrativos tu paso en la preparatoria. 2) Menciona porque es importante ser aceptado en la universidad que deseas. 3) Menciona como te vez terminado la carrera.	20		
Conclusión: menciona que te pareció el tercer año de preparatoria y que te hubiera gustado modificar.	15		
Total	50		

Integrante	ADA	Construye	Diario	Total
1.				



Niveles de dominio	Preformal 0-59	Receptivo 60-69	Resolutivo 70-79	Autónomo 80-89	Estratégico 90-100
Nivel de dominio alcanzado					