



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO



Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo

Programa de tutorías para segundo, cuarto y sexto semestre

Coordinadora del programa de tutorías:  
Dra. Leticia Sesento García.

Morelia Michoacán Mayo del 2019.



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 1

Objetivo general:	Dar a conocer al grupo la forma en que se trabajara durante en el semestre, así como identificar la dinámica grupal.			
Presentación y establecimiento de reglas	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
	Introducción	Dinámica de presentaciones en la cual se abordan temas como sus nombres, intereses, expectativas e inconformidades.	15 min.	0
	Explicación	Exposición sobre las funciones de departamento de tutorías y el departamento de psicología e invitación a que asistan a los mismos. Crear junto con el grupo un listado con las reglas que llevaran a cabo dentro del aula, de modo que tanto el tutor como el alumno este de acuerdo en ellas.	15 min.	0
	Telaraña.	Se selecciona un alumno dándole la bola de estambre, dicho alumno anudara un extremo a su dedo y hará una pregunta sobre sus gustos personales, le lanzará la bola a quien crea responderá correctamente y este alumno anudará el estambre en su dedo, si el alumno responde correctamente le lanzará la bola de estambre a uno de sus compañeros con los que no conviva y este a su vez anudará el estambre en su dedo para preguntar algo y pasar la bola a quien crea que responderá, si no responde correctamente regresará la bola a quien pregunto. La idea es ir conectando a los alumnos. Al final se reflexionara sobre las dinámicas de convivencia y los alumnos que no obtuvieron la bola.	20 min.	Bola de estambre.
	Cierre.	Se les dará la oportunidad de que externen sus dudas o inconformidades.	10 min.	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 2

<b>Objetivo general:</b>	Conocer los hábitos de estudio arraigados que practican los estudiantes, seleccionando los de funcionalidad y los que no la tienen.			
<b>Hábitos de estudio</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	Darse cuenta.	Se les pedirá a los alumnos saquen sus cargas académicas impresas o escritas en su libreta y marquen con color rojo las materias en las cuales ellos creen que tienen dificultades serias o que han reprobado. Con amarillo las materias en las cuales tienen un 50 por ciento de posibilidad de reprobación. Con verde las materias en las que no tengan problemas u hayan aprobado.	15 min	0
	Problemas en común.	Se proseguirá la sesión reuniendo a quienes tengan materias rojas en común en equipos, quienes no tengan materias rojas se distribuirán entre los equipos que si las tengan con el fin de nutrir las opiniones sobre cómo resolver sus dificultades académicas. Compartirán sus conclusiones con todo el grupo, estas conclusiones deben tener un tono de respeto y sugerencias factibles encaminadas únicamente a solucionar las inconsistencias respecto a las materias.	20 min.	0
	Exposición.	El tutor realizará una exposición sobre los hábitos de estudio y los métodos para realizar una programación y calendarización de actividades remarcando la importancia de esto para el mejor aprovechamiento académico.	15 min.	Diapositivas.
Invitación.	Se aprovechará este espacio para volver a invitar a los alumnos a que comiencen a participar en el departamento de tutorías el cual los vinculará con profesionales que les instruyan sobre las materias y les aclaren dudas.	10 min	0	



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 3

Objetivo general:	Identificar y dar a conocer a los alumnos la inteligencia que predomina en la adquisición de aprendizaje			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
Inteligencias múltiples	Cuestionario.	Se aplicara el test de inteligencias múltiples de, Howard Gardner de 35 reactivos con la modalidad de respuesta falso verdadero, es auto aplicable. Los resultados son fácilmente cuantificados y denotan categorías tales como:, viso espacial, social, etc.	15 min	Copias. (anexo 1)
		Se aplicara el test PNL, el cual denota el canal sensorial con mayor predominancia para la adquisición de nuevos cenicientes (visual, auditivo o kinestésico)	15min.	Copias. (anexo 2)
	Retroalimentación	Una vez teniendo los resultados de las dos aplicaciones se le explicara a los alumnos que son las inteligencias múltiples, así como que las caracteriza a cada una (Se responderán las dudas generalizadas	15 min.	Diapositivas.

**\*Nota:** las presentes aplicaciones se pueden llevar a cabo en la libreta, llevando solo un juego de copias y dictando los enunciados a los alumnos, mientras ellos escriben el número de la pregunta y la respuesta.



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 4

Objetivo general:	Desarrollar la unión y colaboración en el grupo.			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
Integración grupal*	Rompe hielo: Gusano	Todos los alumnos dando vueltas en círculo se van acercando poco a poco hasta quedar todos pegaditos, el tutor (a) da la orden de sentarse y todos se tienen que sentar en las piernas del compañero, luego ordena dar un paso con el pie derecho hacia delante, luego con el pie izquierdo, después un paso hacia atrás. Si uno se cae se caen todos.	10 min	0
	La cebolla	Se pide un voluntario, el cual será el encargado de separar la cebolla, a los alumnos restantes se le indica abrazarse por la cintura en una hilera, para después formar como una especie de caracol, de modo que queden unos agarrando a otros, el voluntario tratara de separar a alguno de la "cebolla", mientras los demás evitan que lo quiten, si logra quitar alguno se unirá con el voluntario para sacar más capas de la cebolla	20 min	0
	Procesamiento	Se les preguntara al grupo por qué creen que se pusieron esas actividades, después se resaltara al grupo la importancia de trabajar en equipo.	15 min	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 5

<b>Objetivo general:</b>	Dar a conocer la importancia que tiene el autoconcepto y autoestima para el desarrollo psicosocial en la adolescencia			
<b>Introducción al autoconcepto y autoestima</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	Escudo	Se les pedirá a los alumnos que en una hoja escriban alguna característica más sobresaliente de su personalidad, la cual van a poner en el pecho como su escudo, posteriormente explicaran al resto de los compañeros por qué eligieron esa descripción.	15 min	0
	Similitudes	Se formaran parejas a lazar, una vez hechas las parejas cada pareja deberá encontrar el mayor número de similitudes hay entre ellos color de piel, color de pelo, ropa, aficiones, familia etc.	15 min	0
	Procesamiento	Se procesa con el grupo tomando en cuenta las dos actividades hechas previamente, preguntando que sintieron durante las técnicas, dando énfasis en la importancia del autoconcepto y el autoestima	10 min	0
	¿Qué es el autoconcepto y el autoestima?	Exponer al grupo que es y cómo influye en el desarrollo de psicosocial el autoconcepto y autoestima	10 min	Diapositivas



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 5

Objetivo general:	Fomentar el cumplimiento de metas a corto y largo plazo por medio de la motivación intrínseca			
Motivación	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
	Intrínseca y extrínseca	Exponer brevemente las diferencia que hay entre motivación intrínseca y extrínseca	10 min	Diapositivas
	Creación de una historia vivida "llegando a la meta"	Se le dará una hoja a cada uno de los alumnos y después se les da la indicación de pensar en alguna situación en la cual les haya costado trabajo llevarla a cabo o en un primer comentario fuese difícil, pero que al final tuvieron resultados positivos.	10 min	Hojas blancas
	Comentar la experiencia	Una vez que todos redactaron sus historias se da la indicación de formar un círculo y cada uno de los alumnos leerá lo que escribió, así hasta que todos cuenten sus experiencias.	25 min	0
	Debate de los beneficios de lograr las metas	Comentar cuales son las ventajas y consecuencias que surgen al lograr una meta que en un principio se creía imposible.	10 min	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 2

Sesión: 6

<b>Objetivo general:</b>	Entender y reconocer las situaciones estresantes en la vida académica. Practicar ejercicios psíco físicos con el fin de obtener mayor control de la emoción perjudicial y relajar.			
<b>Estrés y ansiedad</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	Exposición	Se dará una explicación sintomatología del estrés y ansiedad, cuáles son sus orígenes, que tipos de situaciones los desencadenan y las tendencias viciadas a la hora de manejarlo.	15 min.	Diapositivas.
	Globos.	El tutor le entregará a cada alumno un globo, este será llenado con un soplo de aire cada vez que alguna de las frases que el tutor ira diciendo la reconozcan como una situación estresante; las frases son: “un examen de matemáticas hoy. No tengo dinero para mi combi, se me rompió el zapato, etc.” O contrarias; “me comí un helado, dormí 8 horas, etc.” La idea es que el globo llegue a reventar. La retroalimentación será en función de reflexionar el miedo de seguir avanzando cuando ya se sufre de estrés.	15 min.	Globos.
Psico físico.	Se realizaran secuencias psico físicas sencillas. Estiramientos de cuello, hombros, espalda alta, antebrazos, manos, estomago, piernas, etc.	20 min.	Ejercicios psíco físicos.	





Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 1

<b>Objetivo general:</b>	Presentación frente a grupo mediante una actividad que ayude a la integración grupal y realizar un reglamento con los alumnos con la finalidad de que este se cumpla durante todo el semestre			
<b>Presentación y establecimiento de reglas</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	Estira – Jala y veneno	Se les pedirá a los jóvenes que hagan el mayor espacio que puedan dentro del salón, posteriormente formaran un círculo y se tomara de las manos, dos de los participantes se quedara fuera del círculo. El tutor se posicionará en el centro del círculo, cuando él diga "Izquierda" el círculo tiene que girar hacia esa dirección, cuando diga "Derecha" girara hacia esa misma dirección, cuando el tutor diga "veneno" los jóvenes tienen que estirar el círculo lo más que puedan, los dos participantes que quedaron afuera jalaran a algunos de los participantes. Los jóvenes tienen que girar rápidamente en las diferentes direcciones, se finaliza el juego cuando alguien del círculo se suelta.	20 min	0
Reglamento	Se le comentara al grupo en que consiste el hacer un reglamento, y que la finalidad de este es realizar el reglamento más bonito y estructurado, el cual deberán mantener en su salón, debido a que habrá una competencia acerca de cuál es el mejor reglamento, así como también que se evaluara si el reglamento se cumple por el resto del semestre.  Para iniciar se realizará en el pizarrón una lluvia de ideas en donde los jóvenes propondrán las reglas que irán en el reglamento. Cuando se hayan obtenido las reglas más importantes entre todos los compañeros comenzaran a realizar el reglamento en hojas de papel bond, todos deben participar ya sea escribiendo las reglas, o decorándolo.  Al finalizar todos firmaran una hoja en donde se comprometen a seguir esas reglas en el salón de clases y durante el semestre. El reglamento se pegará en el salón de clases.		25 min	Dos hojas de papel bond.  Plumones de diversos colores.  Cinta adhesiva  Hojas de colores.  Hojas blancas.  Pegamento.  Tijeras.



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 2

Objetivo general:	Reconocer experticias previas de cambios			
Conocimientos previos y expectativas	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
	EL NAUFRAGO	Uno es el capitán, que dirigirá el juego. Todos los demás serán tripulantes. El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. Según el número de participantes se nombrará a dos ayudantes que tirarán al mar a los que se equivoquen, de esa manera salen del juego. El barco se hunde y el capitán dice: "hagan grupos de ocho, de 7, de 6, etc. Todos los que queden fuera de un grupo salen del juego. Es necesario hacer reflexiones que sirvan de aplicaciones a diversas actitudes ante la vida.	15 min	
	Conocimientos previos	Se les pedirá a los alumnos que una hoja anoten las actividades que trabajaron el semestre anterior en la clase de tutorías, anotando que les gusto, que no les gusto. Una vez que todos terminaron, se pide que lean en voz alta lo que anotaron	20 min	
	Expectativas	En base al ejercicio anterior se pedirá a los alumnos que redacten junto con un compañero cuales son las actividades que se debían abordar durante el semestre en la clase	15 min	



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 3

Objetivo general:	Practicar la comunicación en una situación de tensión			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
<b>Comunicación asertiva</b>	Definición	Se le presentara al grupo que es la comunicación asertiva y como esta influye en la dinámica de los grupos, se darán algunos ejemplos de la mala comunicación (conflictos) y como se resolvería como esta.	10 min	0
	Escalada	El tutor (a) presenta el objetivo de la dinámica y guía una lluvia de ideas sobre situaciones en las que nos sentimos en tensión.  Se dará la indicación de escribir una situación (real o hipotética) que les produzca tensión y en la que le gustaría practicar la comunicación asertiva.  Se forman grupos 6 participante, posteriormente compartirán con sus compañeros de grupo las situaciones que escribieron, después se representara alguna situación que hayan elegido, en donde 3 integrantes trataran de resolverla con comunicación asertiva y los otros 3 sin ella.	25min	0
	Debate	Una vez que todos los grupos hicieron la representación de las situaciones se produce un debate con el grupo completo en el que se identifiquen los elementos que han obstaculizado la comunicación y qué herramientas y estrategias se han utilizado.	10	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 5

Objetivo general:	Dar a conocer los distintos bachilleratos que existen en la institución y orientar hacia cual elegir			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
<b>Bachilleratos</b>	Que son y para qué sirven	Se les dará una explicación de que son los bachilleratos que ofrece la institución (Histórico-Social, Químico-Biológico, económico-Administrativos e Ingeniería-Arquitectura) y que funcionalidad tiene dentro de su formación	10 min	Diapositivas
	Posibles carreras	Se formaran 4 grupos, a los cuales le les asignara un bachillerato diferente, después en equipo buscaran carreras afines al bachillerato que les toco Una vez que hayan terminado se comparte con el resto del grupo cuales licenciaturas encontraron	20 min	
	Mi bachillerato	Se preguntara a cada uno de los alumnos a que bachillerato tienen pensando ingresar y cual seria los posibles obstáculos que encontraría al cruzarlo, así como posibles soluciones	20 min	



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 6

Objetivo general:	Establecer y dar forma a metas a corto, mediano y largo plazo			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
<b>Plan de vida</b>	Introducción	Se les expondrá brevemente que es un plan de vida y la importancia de realizar uno	10 min	Diapositivas
	Metas a corto, mediano y largo plazo	Se les pedirá a los alumnos que piensen en una meta a largo plazo (5 o 10 años) y posteriormente anotarla en una hoja, en seguida escriban por lo menos 5 pasos a seguir en los próximos años para llegar a esa meta. Los pasos a seguir son la meta a mediano plazo, posteriormente se pondrá los pasos a seguir para lograr esas metas y se hará lo mismo para identificar las metas a corto plazo Ejemplo: Terminar una carrera - Terminar la preparatoria – pasar todas las materias de este semestre	15 min	Hojas blancas
	Procesamiento	Por último los alumnos compartirán cuáles son sus metas a largo, mediano y corto plazo, después los compañeros junto con el tutor retroalimentará lo escrito tomando en cuenta la posible realización de las mismas	20 min	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 7

Objetivo general:	Fomentar el cumplimiento de metas a corto y largo plazo por medio de la motivación intrínseca			
Motivación	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
	Intrínseca y extrínseca	Exponer brevemente las diferencia que hay entre motivación intrínseca y extrínseca	10 min	Diapositivas
	Creación de una historia vivida "llegando a la meta"	Se le dará una hoja a cada uno de los alumnos y después se les da la indicación de pensar en alguna situación en la cual les haya costado trabajo llevarla a cabo o en un primer comentario fuese difícil, pero que al final tuvieron resultados positivos.	10 min	Hojas blancas
	Comentar la experiencia	Una vez que todos redactaron sus historias se da la indicación de formar un círculo y cada uno de los alumnos leerá lo que escribió, así hasta que todos cuenten sus experiencias.	25 min	0
	Debate de los beneficios de lograr las metas	Comentar cuales son las ventajas y consecuencias que surgen al lograr una meta que en un principio se creía imposible.	10 min	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 8

Objetivo general:	Identificar algunas de causas del estrés y proporcionar técnicas que ayuden a combatirlo			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
Efectos psicosociales del estrés	Que es el estrés	Se preguntara a los alumnos que es el estrés y cuáles son las estrategias que utilizan para afrontarlo		
	Ejercicios de respiración diafragmática	1.- Se les pide a los jóvenes que se coloquen en una posición lo más cómoda posible. 2.- Que recuerden alguna situación que les haya causado estrés, ansiedad o gran malestar. 3.- Es entonces cuando se iniciara con la técnica de respiración, se les dice que comiencen inspirando lentamente dejando que el aire penetre por los pulmones hasta el abdomen, mientras inspiramos notamos como el abdomen se hincha, 4.- Para que la respiración sea lo más relajante posible, podemos hacernos una imagen mental de un globo que lentamente y al ritmo de nuestra respiración, se va hinchando. Después expiramos, imaginando cómo ese globo se va deshinchando. Repetimos este ejercicio de respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos relajados. Se Finaliza dándoles algunas recomendaciones de en qué situaciones pueden utilizar esta técnica.	20 min	Plumón para pizarrón.

	Mi pelotita antiestrés	<ol style="list-style-type: none"><li>1.- Se le da un globo a cada uno de los alumnos y se les pide que no lo inflen.</li><li>2.- Toman una hoja de papel y la hacen en forma de embudo.</li><li>3.- Se da el un poco de harina para que llenen el globo, cuando esté lleno se amarrara.</li><li>4.- Los jóvenes pueden dibujar lagunas caritas en la pelota o decorarla a su gusto. En caso de que los globos sean muy delgados poner de dos globos.</li><li>5.- Mientras realizan la actividad poner música relajante.</li></ol>	25 min	Globos Hojas (pueden ser recicladas) Harina Plumones que no se borren
--	------------------------	--	--------	---





Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 4

Sesión: 9

Objetivo general:	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
cierre	Interrogantes	El tutor presentará a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidas individualmente: ¿Me gusta? ¿No me gusta? ¿Qué aprendí? ¿Qué otras cosas me gustaría aprender? ¿Cómo la pasé? ¿Cómo me sentí? Otras preguntas...	10 min	Hojas blancas
	Aspectos positivos y negativos	Se formarán grupos de 6 integrantes, cada participante comentará las respuestas y, entre todos producirán una hoja que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida.	20 min	Hojas blancas
	Conclusiones	Cada grupo expondrá a la conclusión que haya llegado y el tutor dará su opinión respecto de la experiencia.	20	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 6

Sesión: 1

Objetivo general:	Dar a conocer las reglas y los parámetros a trabajar durante el semestre			
	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
<b>Presentación y establecimiento de reglas</b>	Presentación	Se forman dos círculos, los cuales formaran uno dentro del otro, donde un compañero estará enfrente de otro, se dará la indicación de hacer una pequeña entrevista al compañero de enfrente durante un minuto, después el circulo de adentro rotara un lugar para formar una nueva pareja, esto se repetirá hasta que se llegue a la primera pareja	25 min	0
	Reglamento	<p>Se le comentara al grupo en que consiste el hacer un reglamento, y que la finalidad de este es realizar el reglamento más bonito y estructurado, el cual deberán mantener en su salón, debido a que habrá una competencia acerca de cuál es el mejor reglamento, así como también que se evaluara si el reglamento se cumple por el resto del semestre.</p> <p>Para iniciar se realizará en el pizarrón una lluvia de ideas en donde los jóvenes propondrán las reglas que irán en el reglamento. Cuando se hayan obtenido las reglas más importantes entre todos los compañeros comenzaran a realizar el reglamento en hojas de papel bond, todos deben participar ya sea escribiendo las reglas, o decorándolo.</p> <p>Al finalizar todos firmaran una hoja en donde se comprometen a seguir esas reglas en el salón de clases y durante el semestre. El reglamento se pegará en el salón de clases.</p>	25 min	Dos hojas de papel bond. Plumones de diversos colores. Cinta adhesiva Hojas de colores. Hojas blancas. Pegamento. Tijeras.



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Semestre: 6

Sesión: 2

Objetivo general:	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
<b>Conociendo los bachilleratos</b>	Conociendo los bachilleratos	Se hará una pequeña exposición sobre los bachilleratos que ofrece la institución, enfatizando en general de que trata cada uno de ellos	20 min	Diapositivas
	Formación de equipos	Se pedirá a los alumnos que formen equipos de acuerdo a la carrera que vayan a estudiar o pretendan estudiar, de modo que estén juntos los arquitectos, psicólogos, abogados, etc	10 min	0
	Organización de exposiciones	Se les dará la indicación los grupos formados que en la sesiones posteriores expondrán en la clase todo lo relacionado a la carrera elegida - Instituciones que la imparte - Costos - Plan de estudio - etc	15 min	0



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:6

Sesión: 3

Objetivo general:	Sondear información sobre diferentes carreras			
Exposición grupal	Técnica	Estrategia	Duración	Recursos
	Exposición por parte de los alumnos	Exposición 1 por parte de los alumnos de las respectivas carreras que eligieron, una vez que los alumnos expusieron el tutor complementa la información dada	15min	Diapositivas
	Exposición por parte de los alumnos	Exposición 2 por parte de los alumnos de las respectivas carreras que eligieron, una vez que los alumnos expusieron el tutor complementa la información dada	15min	
	Exposición por parte de los alumnos	Exposición 3 por parte de los alumnos de las respectivas carreras que eligieron, una vez que los alumnos expusieron el tutor complementa la información dada	15min	
	Exposición por parte de los alumnos	Exposición 4 por parte de los alumnos de las respectivas carreras que eligieron, una vez que los alumnos expusieron el tutor complementa la información dada	15min	



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Sesión: 4

<b>Objetivo general:</b>	Promover y/o afianzar el plan de vida a corto plazo, además fortalecer su misión y visión de cada uno de los alumnos, y realizar un reglamento de aula.			
<b>Plan de vida: misión y visión.</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	"Misión y visión de vida".	La dinámica comenzara con la conformación de 2 grupos entre los alumnos de la sección. Formados en círculos, se les dará la consigna de que; un grupo creara una definición de visión y el otro de misión; se les proporcionara una hoja de papel bond en donde podrán plasmar su definición y posterior exponerla frente a sus compañeros. El tutor al finalizar las exposiciones podrá dar una definición de visión y misión que sea correcta en caso de que los alumnos no definieran de manera correcta. A continuación, sin deshacer los círculos de grupos, se les pedirá que una hoja blanca, que les será proporcionada por el tutor, señalen su misión y visión de vida; y, a la vez, enumeren, como mínimo, 5 cosas que utilizarían en su misión y 5 que incluirán en su visión de vida (por ejemplo; en su misión, ser responsables y en su visión, tener un buen empleo); al finalizar, entregar esa hoja al tutor.	30 minutos.	Pliegos de papel bond, plumones y diurex.
"Conformación del reglamento de aula"	En la segunda mitad de la sesión, se realizara la conformación de un reglamento de tutorías, en el cual se verán involucrados todos los alumnos. Ellos, junto con la dirección del tutor, serán autores del reglamento que marcará las pautas en sus comportamientos, tanto como en su persona como a la hora de relacionarse con los demás. Con la finalidad de que en todo momento las relaciones sean de respeto hacia todos los que conviven dentro y fuera del salón de clases. El reglamento será plasmado en una cartulina y visible a todos los integrantes del salón.	25 minutos.	Cartulina y plumones.	



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Sesión: 5

<b>Objetivo general:</b>	Tener más clara su inclinación vocacional y cuestionarse acerca de ello. Además de conocer y practicar la técnica de minfulness.			
<b>Aspecto ocupacional</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	“Mi inclinación vocacional”.	El tutor les proporcionara a los alumnos la hoja con un formato llamado “mi inclinación vocacional” (véase en anexos) en donde vienen dos columnas; una que indica que enumeren las 5 carreras que se les resultan atractivas para estudiar y 5 que menos les gustarían, de forma individual. A continuación, el tutor los acomodará en equipos pequeños de tres personas. En estos grupos, se les indicará que cuestionen el por qué estudiaran cada uno esa carrera, si en verdad es afín a su perfil, y que tanto conocen de las carreras que tienen en mente estudiar. El tutor será encargado de guiar de forma reflexiva esta actividad en la que siempre tendrá que hacerles saber a los alumnos que la carrera que elijan será para ejercer toda su vida y quede deberá satisfacer la mayoría de aspectos como son: personales, económicas, sociales, entre otros. En esta actividad es muy importante la reflexión del tutor.	20 minutos.	Formato llamado “mi inclinación vocacional” (véase en anexos).

	Técnica de relajación mindfulness”	Aplicar una técnica de relajación, que consiste en promover una conciencia plena en los alumnos. La técnica de mindfulness consiste en ser conscientes de su respiración y de las tensiones del día a día; es una técnica que reduce el estrés y ayuda a la concentración, perfecta técnica para épocas de exámenes. Cuando se aplique la técnica, se tendrá que tener al grupo acomodados en círculo, sin que se encuentren unos atrás de otros. Se recomienda poner música relajante de fondo. En esta técnica el tutor tendrá que haber practicado la técnica y a verla realizado, si no se ha practicado, el tutor podrá escuchar técnicas auto dirigidas que podrá encontrar en los anexos.	25 minutos.	Reproductor de música.
--	------------------------------------	--	-------------	------------------------



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo  
Colegio Primitivo y Nacional de San Nicolás de Hidalgo



Coordinadora del Programa de tutorías: Dra. Leticia Sesento García.

Practicante:

Sección:

Sesión: 6

<b>Objetivo general:</b>	Conocer a los alumnos y ellos al tutor, además de aplicar un cuestionario diagnóstico para determinar los tipos de inteligencia de cada alumno.			
<b>Motivación y cierre</b>	<b>Técnica</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Duración</b>	<b>Recursos</b>
	"Motivación"	En esta actividad los materiales a utilizar son 10 vasos de plástico y 5 pelotas pequeñas. La actividad pretende demostrar la motivación intrínseca y extrínseca. Se tomarán dos alumnos que opten por ser voluntarios y se les pedirá que salgan del salón, a los que se quedan dentro del salón se les explicará en qué consiste la actividad. Cuando entre uno de los dos alumnos, el grupo deberá encontrarse en círculo y en medio del círculo los vasos puestos en forma de pirámide. Se le pedirá que enceste las pelotas lo más rápido posible, mientras que el grupo alentará al primer chico que entre a realizar el ejercicio, aplaudiéndole, motivándolo verbalmente, similares. Cuando entre el segundo alumno, a este se le ignorará, se le abucheará, parecidas. Aquí podremos demostrar cómo influye la motivación en una persona. La dinámica debe tener un toque de competitividad, por ello, se debe tomar tiempo al momento de realizar el ejercicio. Al final, el tutor podrá dar una explicación de qué es la motivación y cuáles son sus formas, además de una reflexión de cómo influye la motivación en el aspecto educativo.	30 minutos.	Vasos de plástico.  Pelota de goma pequeña.



	"Cierre"	<p>La dinámica de cierre consiste en despedirse de los alumnos y dejarles un mensaje que los motive a seguir con sus estudio y a afrontar las cosas negativas de forma responsable y aprovechando sus recursos para solucionarlas/enfrentarlas. En una caja de cartón reuniremos frases motivadoras recortadas para cada alumno, estas frases pueden o no corresponder al alumno, pero casi siempre estas frases acomodan a los alumnos. La frase se les dará personalmente, junto con un pequeño obsequio, este puede ser un dulce o cualquier otro objeto que contenga significado tanto para el tutor como para los alumnos. Y finalizamos con las gracias y un fuerte aplauso.</p> <p><b>NOTA:</b> esta actividad puede cambiarse o se ajustada depende a la dinámica de la sección.</p>	20 minutos.	Caja de cartón con frases y obsequio.
--	----------	--	-------------	---------------------------------------