

CICLO ESCOLAR 2020-2021

PRIMER PERIODO

*** Octubre ***



NOMBRE DEL DOCENTE:

ASIGNATURA:

TUTORIA

GRADO:

TERCERO

NOMBRE DEL ALUMNO(A):



ESC. SEC. TEC. No 5
PROFE. ANGEL GARCIA MARTINEZ
TUTORIA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 3

FICHA PARA EL ESTUDIANTE	
Ámbito: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela	
Nombre del estudiante:	Fecha:
Ficha 2. La rueda de la vida	
Instrucciones:	
<ol style="list-style-type: none">1. Toma tres hojas de papel y dibuja un círculo grande en cada una. Escribe en la parte superior de cada papel "escuela", "metas" y "felicidad".2. Escribe dentro de los círculos palabras clave de lo que es importante para un buen aprendizaje, el cual te ayude a cumplir tus metas y te haga feliz.3. Cuando hayas terminado, evalúa del uno al 10, qué tan satisfecho te sientes con cada aspecto.4. Reflexiona lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué te ayuda saber en qué aspecto estás mejor o peor?• ¿Qué puedes hacer para subir de puntuación los aspectos en los que consideras que no estás tan bien?	
Respecto a mis emociones, digo que...	
<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Qué consideras importante y cómo logras ser perseverante?▪ ¿Consideras que tu evaluación cambiaría si estuvieras eufórico o triste?▪ ¿Cómo podrían afectarte las bajas puntuaciones en cada uno de los tres ámbitos?	
Autoevaluación:	
<ul style="list-style-type: none">▪ Comenten en el grupo cómo piensan alcanzar la "felicidad" y observa si tus compañeros opinan de manera similar.▪ ¿Cómo relacionas el significado de "felicidad", con las metas señaladas?▪ ¿Qué relación existe entre tus metas y lo anotado en el rubro de escuela?▪ Respecto a tus últimas reflexiones hechas en el apartado de autoevaluación, ¿qué puedes decir?	

FICHA PARA EL ESTUDIANTE							
Ámbito: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela							
Nombre del estudiante:	Fecha:						
Ficha 3. Pienso en mis objetivos							
Instrucciones:							
<p>1. Identifica tus objetivos a corto, mediano y largo plazos; escríbelos en tu cuaderno o en una hoja de papel, agrega cómo piensas lograrlo. Puedes utilizar el siguiente cuadro como guía.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr style="background-color: #e0e0e0;"> <th style="width: 33%; text-align: center;"><i>Objetivos académicos para este año</i></th> <th style="width: 33%; text-align: center;"><i>Objetivos de salud para este año</i></th> <th style="width: 33%; text-align: center;"><i>Objetivos afectivos para este año</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		<i>Objetivos académicos para este año</i>	<i>Objetivos de salud para este año</i>	<i>Objetivos afectivos para este año</i>			
<i>Objetivos académicos para este año</i>	<i>Objetivos de salud para este año</i>	<i>Objetivos afectivos para este año</i>					
<p>2. Tomando en cuenta esos tres propósitos, reflexiona cuál es tu objetivo en la vida; escríbelo en la misma hoja y resáltalo. Incluye tus objetivos profesionales, familiares, sociales y personales.</p> <p>3. Reúnanse en equipos de cuatro y discutan acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son sus preocupaciones ahora que están por terminar el ciclo de estudios de secundaria? • ¿Creen que al salir de la secundaria estarán más cerca de alguno de sus objetivos?, ¿por qué? • ¿Qué van a hacer, al concluir sus estudios de secundaria para cumplir sus objetivos? <p>4. Elabora un escrito en donde expliques de qué manera las opiniones y comentarios de tus compañeros te ayudaron o te dieron ideas para planear de mejor forma tus objetivos a futuro.</p> <p>5. En un cuadro de cartulina, realiza un pequeño plan de acción tentativo para alcanzar tus metas, incluye lo escrito en el paso 1 (puedes hacerlo por escrito o mediante dibujos, según prefieras).</p> <p>6. Pega tu plan de acción tentativo en un lugar visible que sea especial para ti.</p>							
<p>Respecto a mis emociones, digo que... Reflexiona...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sentimientos o emociones identificaste mientras reflexionabas acerca de tus objetivos? • ¿Hubo similitudes en tus expectativas e inquietudes con respecto a las expresadas por tus compañeros? • ¿Crees que tus compañeros se pueden sentir de forma parecida a la tuya? ¿Por qué? • ¿Cómo podrías superar algunas situaciones adversas: ansiedad, cansancio, falta de motivación? 							
<p>Autoevaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué objetivos tenías antes de realizar esta actividad? • ¿Tus objetivos y metas son más claros? ¿Por qué? • ¿Qué necesitas para lograr un buen desempeño escolar? • ¿Por qué es importante tener definidas tus metas? 							

FICHA PARA EL ESTUDIANTE

Ámbito: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela

Nombre del estudiante:

Fecha:

Ficha 7. Proyecto ecológico

Instrucciones:

1. Dividirse en equipos de cinco. Discutan y elijan un proyecto ecológico para presentar en clase, por ejemplo, un taller de escultura con botellas de plástico o acciones simples para hacer el hogar más amigable con el medio ambiente.
2. Es importante no repetir los proyectos.
3. Al momento de preparar la exposición de su proyecto procuren ligarlo con otras de sus asignaturas, por ejemplo, pueden mencionar los componentes químicos de las botellas de plástico, la historia del reciclaje de botellas en México, la responsabilidad ética y cívica, etcétera.
4. Expongan sus proyectos frente a sus compañeros y tutor(a); pidan retroalimentación. Cuando sus compañeros expongan, deben darles sugerencias para mejorar, por ejemplo, algunas ideas para adoptar actitudes en pro del medio ambiente.
5. Modifiquen lo que sea pertinente de su proyecto, después hablen con el profesor de la asignatura con la cual ligaron su propuesta. Pídanle que apoye su idea, dándoles una hora para presentar su proyecto a otros grupos.
6. En equipo, elaboren un escrito donde se aborden los siguientes puntos:
 - ¿Consideran a su proyecto relevante para la sociedad?, ¿por qué?
 - ¿Qué pudo haber mejorado en su propuesta?
 - ¿Qué parte salió mejor de lo esperado?
 - Al momento de llevarlo a cabo, ¿salió como estaba planeado?
 - ¿Cómo fue su trabajo en equipo?
 - ¿Para qué podría ser útil, en un futuro, esta experiencia académica, tanto en el ámbito personal, como familiar?

Respecto a mis emociones, digo que...

- ¿Cómo te sentiste al exponer frente a tu grupo? ¿Por qué?
- ¿Al hablar con el maestro de otra asignatura para preguntarle si aceptaba tu proyecto, qué sensaciones tuviste?
- ¿Cómo te sentiste al llevar a cabo tu proyecto con otros grupos?
- Si la respuesta a las preguntas anteriores fue "ansioso" o "nervioso", ¿qué harías para modificar ese sentimiento?

Autoevaluación:

- ¿Cómo fue tu nivel de participación en tu equipo al proponer ideas y durante el desarrollo del proyecto?
- ¿Cómo fue la presentación del proyecto con otros grupos?
- ¿Tuviste alguna dificultad para que los demás te comprendieran?
- ¿En algún momento te sentiste desmotivado? ¿Por qué?