

TUTORIA DE INGRESO I

ACTIVIDADES FOCALIZADAS

para bachillerato



XOCHITL MONTSERRAT ACEVES GUEVARA

Aceves Guevara Xochitl Montserrat

Tutoría de Ingreso I. Actividades Focalizadas.

**Universidad de Guadalajara
Sistema de Educación Media Superior
Escuela Preparatoria Regional de Autlán**

México, 2026. Primera edición.

Edición en formato digital.

© **XOCHITL MONTSERRAT ACEVES GUEVARA**

Todos los derechos reservados.

Diseño, elaboración de contenidos, actividades y edición:

Xochitl Montserrat Aceves Guevara

Todos los derechos reservados. Esta publicación no podrá ser reproducida, almacenada o transmitida, total o parcialmente, por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro sistema de recuperación de información, sin autorización previa y por escrito de la autora

INDICE

UNIDAD I 6

Cápsula del tiempo: mi compromiso visual..... 7

Mapa de talentos y red de apoyo..... 9

Rally de soluciones: ¿a quién acudo? 11

El escudo de identidad 13

El semáforo de derechos y obligaciones 15

Mi mapa de autogestión para el éxito 17

El mural de los roles grupales 19

El árbol de los valores universitarios..... 21

Citas rápidas de integración 23

Ficha de primer contacto: mi red de seguridad . 25

UNIDAD II..... 27

Mi mapa de ruta: las tres estaciones 28

Caja de herramientas para la vida 30

..... 31

El mural de los aliados (tutoría entre pares) 32

..... 33

La brújula de mi futuro 34

El consultorio de la tutoría.....	36
Puente de comunicación familiar.....	38
Mi inteligencia en acción: personalizando el estudio.....	40
El mercado de talentos (tutoría entre pares)	43
La brújula de los momentos.....	45
Rutas de apoyo integral.....	47
UNIDAD III	49
El gimnasio de habilidades mentales	50
Detectives de barreras y puentes	51
Mural de la neuro-empatía	52
Intercambio de hábitos: el bazar de ideas.....	53
Mi semáforo de concentración	54
El laboratorio VAK: mis canales de aprendizaje	56
Experimentación (25 min): Se divide al grupo por "estilos". Cada equipo debe proponer una técnica de estudio que se adapte a su canal (ej. los visuales proponen mapas mentales; los auditivos, grabaciones de voz; los kinestésicos, maquetas o juegos; y los de lectoescritura, resúmenes escritos).	56
Arquitectos del tiempo: mi calendario de éxito .	58

Circuito de entrenamiento mental.....	60
Ingeniería de puentes: superando barreras	63
El valor de la neurodiversidad	65
UNIDAD IV	67
El mimo de las habilidades	68
El semáforo de la comunicación.....	69
Sprint de creatividad: soluciones locas	71
Piloto de mi aprendizaje.....	72
El ensamble de roles.....	73
.....	74
Auditoría de datos seguros	75
El mural de las 17 habilidades.....	76
Mi hoja de ruta autogestora	78
La feria de los roles y tareas.....	80
El laboratorio de soluciones creativas	82

UNIDAD I



Cápsula del tiempo: mi compromiso visual

Actividad individual

Objetivo: Ayudar al estudiante a visualizar su éxito académico y personal, reforzando la autoestima y la responsabilidad.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas de papel, colores y un sobre.

Desarrollo: El docente explica que el bachillerato es un periodo crucial para la formación de cultura y la inserción laboral.

Creación (25 min): Cada estudiante escribe una carta breve a su “yo del futuro” (al final del semestre) respondiendo qué habilidades espera haber adquirido y qué ventajas espera de concluir sus estudios. Deben incluir al menos

tres compromisos concretos que están dispuestos a asumir hoy para lograrlo.

Cierre (15 min): Los alumnos guardan su carta en un sobre sellado. El tutor las resguarda para entregarlas al finalizar el periodo, fomentando la motivación y el enfoque en sus metas



Mapa de talentos y red de apoyo

Actividad grupal

Objetivo: Fomentar el conocimiento mutuo y la colaboración para crear un ambiente seguro y acogedor.

Tiempo total: 45 minutos.

Materiales: Un pliego de papel bond grande y marcadores.

Desarrollo: Cada estudiante anota en una tarjeta un “talento” o habilidad que posea (ej. Matemáticas, dibujo, saber escuchar, manejo de LEO).

Construcción (25 min): En el papel bond pegado en la pared, los estudiantes pegan sus tarjetas y trazan líneas hacia compañeros con quienes compartan intereses o a quienes puedan ayudar con su talento, creando una “red” visual.

Reflexión (10 min): El docente destaca cómo esta red promueve la **empatía** y el **sentido de pertenencia**, elementos clave para prevenir conflictos y mejorar la convivencia



Rally de soluciones: ¿a quién acudo?

Actividad grupal

Objetivo: Disminuir la ansiedad ante lo desconocido mediante la identificación rápida de áreas de apoyo.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Tarjetas con casos hipotéticos.

Desarrollo: El docente recuerda que conocer la ubicación de recursos como la biblioteca o laboratorios facilita el acceso y reduce el estrés.

Dinámica de casos (35 min): Se divide al grupo en equipos. El docente lee casos comunes (ej. “olvidé mi NIP de LEO”, “necesito una constancia”, “quiero reportar bullying”). El equipo que identifique primero el área correcta (Control Escolar, Orientación, Coordinación, etc.) y explique su función gana un punto.

Retroalimentación (10 min): Se aclaran dudas sobre trámites y se enfatiza la importancia de conocer al personal para generar un ambiente de confianza



El escudo de identidad

Actividad individual

Objetivo: Fomentar el sentido de pertenencia y la identificación con la misión de la escuela.

Enfoque: Expectativas, compromisos y valores universitarios.

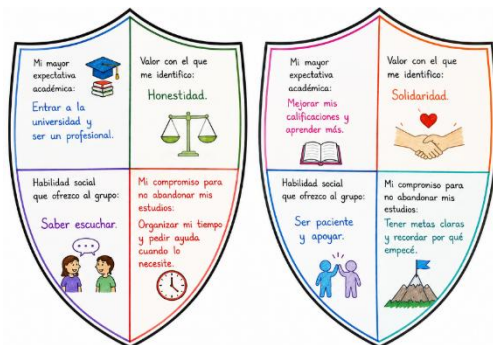
Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas de papel (con el dibujo de un escudo dividido en 4 secciones) y colores.

Desarrollo: El docente menciona que el bachillerato busca formar ciudadanos responsables con valores como la integridad y la empatía.

Creación (25 min): Cada estudiante llena las 4 secciones de su escudo con lo siguiente:

- Sección 1: Su mayor expectativa académica.
- 2: Un valor del Código de Ética (ej. Honestidad o Solidaridad) con el que se identifiquen.
- Sección 3: Una habilidad social que ofrecen al grupo (ej. Saber escuchar).
- Sección 4: Su principal compromiso para no abandonar sus estudios.
- **Compartir (15 min):** En parejas, comparten su escudo para identificar puntos en común y fortalecer el vínculo y la confianza.



El semáforo de derechos y obligaciones

Actividad grupal

Objetivo: Distinguir claramente entre lo que el estudiante puede exigir y las responsabilidades que debe cumplir para mejorar el ambiente escolar.

Tiempo total: 45 minutos.

Materiales: Tarjetas rojas, amarillas y verdes.

Desarrollo: El docente explica que el equilibrio entre derechos y obligaciones garantiza una convivencia armónica.

Dinámica (25 min): El docente lee una situación (ej. “recibir educación de calidad”, “cuidar los laboratorios”, “expresar ideas libremente”, “respetar al profesor”). Los alumnos levantan la tarjeta verde si es un Derecho, la amarilla si es

una Obligación y la roja si es una conducta sancionable según el reglamento interno.

Reflexión (10 min): Se discute brevemente por qué conocer estas normas ayuda a prevenir conflictos y a tomar decisiones informadas



Mi mapa de autogestión para el éxito

Actividad individual

Objetivo: Transformar las expectativas iniciales en un plan de acción concreto utilizando los pasos de la autogestión (planificar, organizar y dirigir).

Enfoque: Expectativas y compromiso (conectando con la autogestión del conocimiento).

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas blancas y el esquema de “Pasos para una actitud autogestora” (pág. 146).

Desarrollo: El docente explica que ser un “gestor autónomo” de su aprendizaje implica tomar responsabilidad activa sobre sus metas.

Elaboración del Plan (30 min): Cada estudiante elige una meta académica de su lista de expectativas (ej. “aprobar matemáticas” o

“mejorar mi lectura”). Siguiendo los pasos del libro, deben definir:

- **Meta (Planificación):** ¿Qué quiero lograr exactamente?
- **Recursos (Organización):** ¿Qué libros, plataformas (como LEO) o personas necesito?
- **Acciones (Dirección):** ¿Qué haré esta semana para acercarme a esa meta?

Cierre (10 min): En parejas, comparten su plan para recibir retroalimentación, lo cual fomenta la colaboración y la comunicación efectiva.



El mural de los roles grupales

Actividad grupal

Objetivo: Facilitar la integración mediante la identificación de los roles que cada estudiante puede desempeñar para fortalecer al grupo.

Tiempo total: 45 minutos.

Materiales: Post-its o tarjetas de colores y marcadores.

Desarrollo: El docente presenta los roles destacados en el material: Aprendiz, Investigador, Colaborador, Comunicador, Líder y Miembro de la comunidad.

Identificación de Fortalezas (20 min): Cada alumno escribe su nombre en un post-it y lo coloca debajo del rol con el que más se identifica o en el que cree que puede aportar más al grupo.

Reflexión Colectiva (15 min): El docente guía una breve charla sobre cómo la diversidad de roles permite una construcción colectiva más inclusiva y efectiva. Se destaca que reconocer quién es un buen “Comunicador” o “Colaborador” ayuda a resolver conflictos interpersonales y mejora el ambiente en el aula



El árbol de los valores universitarios

Actividad individual

Objetivo: Fomentar la identificación con los principios institucionales y el Código de Ética para mejorar la convivencia grupal

Inicio: El docente presenta los 13 principios y valores del **Código de Ética de la Universidad de Guadalajara** (Honestidad, Justicia, Libertad, etc.), explicando que estos rigen el comportamiento de toda la comunidad universitaria.

Desarrollo: Los alumnos dibujan un árbol en una hoja; en las raíces deben escribir los valores que ya poseen y en las ramas aquellos que se

comprometen a fortalecer para mejorar la convivencia dentro de su grupo escolar.

Cierre: Se enfatiza que el Código de Ética es una herramienta para generar un **ambiente seguro, inclusivo y respetuoso**. Practicar estos valores garantiza una convivencia armónica que facilita el éxito académico y el desarrollo integral.



Citas rápidas de integración

Actividad grupal

Objetivo: Favorecer la integración grupal mediante el intercambio de expectativas y el conocimiento mutuo de los estudiantes

Inicio: El docente explica que compartir metas y miedos iniciales ayuda a reducir la ansiedad social y mejora la integración al nuevo entorno escolar.

Desarrollo: Los alumnos se colocan en dos filas frente a frente. Cada 3 minutos, el docente lanza una pregunta del **diagnóstico inicial** (ej. "¿Qué esperas de la preparatoria?" o "¿Qué habilidades te gustaría adquirir?"). Los alumnos intercambian respuestas y rotan de lugar.

Cierre: Compartir expectativas permite identificar **objetivos comunes**, lo cual es vital para mantener la motivación y el enfoque. Sentirse parte de una comunidad con metas similares fortalece el sentido de pertenencia y cohesión grupal.



Ficha de primer contacto: mi red de seguridad

Actividad individual

Objetivo: Identificar las áreas de apoyo y personas responsables en la escuela para facilitar el acceso a recursos y reducir la incertidumbre

Inicio: El docente resalta que conocer la ubicación de los recursos y al personal de la escuela **reduce el estrés** y la ansiedad causados por la incertidumbre de no saber a dónde acudir.

Desarrollo: Utilizando la tabla de "Lugares de apoyo", los estudiantes simulan situaciones comunes (ej. pérdida de credencial o necesidad de apoyo psicológico). Deben completar una

tarjeta personal con el nombre de la oficina, el responsable y el trámite a realizar.

Cierre: Saber a quién contactar empodera al estudiante para tomar **decisiones informadas** y resolver problemas de forma autónoma. Conocer los espacios de la escuela mejora el rendimiento académico al aumentar la seguridad personal.



UNIDAD II



Mi mapa de ruta: las tres estaciones

Actividad individual

Objetivo: Ayudar al estudiante a visualizar los apoyos específicos que recibirá en cada etapa de su bachillerato para prevenir riesgos como la reprobación.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas blancas y colores.

Desarrollo: El docente explica brevemente los tres momentos: Ingreso (integración e identidad), Trayectoria (desempeño óptimo y habilidades cognitivas) y Egreso (orientación profesional y laboral).

Dibujo del Mapa (25 min): Cada alumno dibuja un camino con tres estaciones. En cada una, debe escribir una meta personal y un posible obstáculo que el tutor podría ayudarle a resolver

(ej. en Trayectoria: "entender matemáticas" / "el tutor me orienta con técnicas de estudio").

Plenaria (15 min): Se comparten algunos mapas para enfatizar que la tutoría es un acompañamiento constante y dinámico



Caja de herramientas para la vida

Actividad grupal

Objetivo: Practicar las Habilidades para la Vida (HpV) propuestas por la OMS para mejorar las relaciones interpersonales y el manejo de emociones.

Enfoque: Línea de intervención: Desarrollo Humano (Habilidades para la vida).

Tiempo total: 45 minutos.

Materiales: Tarjetas con las 10 HpV (empatía, comunicación asertiva, toma de decisiones, etc.).

Desarrollo: El docente define la línea de Desarrollo Humano como una herramienta preventiva para problemas como la baja autoestima o conflictos interpersonales.

Dinámica de Casos (25 min): Se divide al grupo en equipos. A cada uno se le entrega un caso

breve (ej. "un amigo está triste y no sé qué decirle"). Deben elegir una "herramienta" (HpV) de la tarjeta y actuar o explicar cómo la usarían (ej. "usar la Empatía y Escucha Activa").

Reflexión (10 min): Se concluye cómo estas habilidades facilitan una formación integral y un clima escolar favorable.



El mural de los aliados (tutoría entre pares)

Actividad grupal

Objetivo: Fomentar la colaboración y el apoyo mutuo en tareas académicas, reconociendo que los estudiantes también pueden ser guías para sus compañeros.

Enfoque: Tipos de tutoría: Entre pares.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Post-its de dos colores y un espacio en la pared.

Desarrollo: El docente explica la tutoría **entre pares**, donde estudiantes apoyan a otros para dominar procedimientos o completar tareas.

Identificación de Fortalezas (20 min): Cada alumno escribe en un post-it de color A una materia o habilidad que domina ("puedo ayudar

en...") y en el color B algo en lo que necesita apoyo ("necesito ayuda en...").

Creación de Vínculos (20 min): Los alumnos pegan sus post-its y buscan "aliados". Aquellos que ofrecen ayuda en matemáticas se conectan con quienes la necesitan, estableciendo compromisos de apoyo mutuo para mejorar el aprovechamiento escolar



La brújula de mi futuro

Actividad individual

Objetivo: Ayudar al estudiante a comenzar a definir sus intereses, aptitudes y proyecto de vida desde el inicio del bachillerato.

Enfoque: Línea de intervención Vocacional

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas de papel y marcadores.

Desarrollo: El docente explica que la línea vocacional ayuda a identificar la personalidad y metas profesionales.

Dibujo de la Brújula (25 min): Los alumnos dibujan una brújula. En cada punto cardinal anotan:

- **Norte:** Una meta profesional que les emocione.

- **Sur:** Una actividad que no les gusta realizar.
- **Este:** Un talento o habilidad que poseen.
- **Oeste:** Un área del conocimiento que les da curiosidad.

Cierre (15 min): En parejas, comparan sus "brújulas" para identificar si sus metas del Norte coinciden con sus talentos del Este. Esto refuerza el autoconocimiento



El consultorio de la tutoría

Actividad grupal

Objetivo: Identificar qué tipo de tutoría es la más adecuada para resolver diferentes desafíos académicos o personales.

Enfoque: Tipos de tutoría (Individual, Grupal y Entre Pares).

Tiempo total: 45 minutos.

Materiales: Tarjetas con "casos".

Desarrollo: El docente recuerda que la tutoría puede ser grupal (para temas comunes), individual (asuntos personales) o entre pares (apoyo de compañeros).

Análisis (25 min): Por equipos, se analizan casos (ej. "un alumno tiene problemas de reprobación en una materia específica", "el grupo tiene conflictos de convivencia"). Los equipos deben

decidir qué tipo de tutoría aplicaría y justificar por qué es la mejor opción para mejorar las condiciones de aprendizaje.

Reflexión (10 min): Se destaca cómo la tutoría entre pares es especialmente beneficiosa para aprender estrategias y dominar procedimientos.



Puente de comunicación familiar

Actividad individual

Objetivo: Involucrar a la familia en el proceso formativo y fomentar una maternidad y paternidad armónica si el estudiante ya es padre o madre.

Enfoque: Línea de intervención Familiar

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas de papel.

Desarrollo: El tutor menciona que el éxito académico también depende del apoyo y la comunicación con los padres o tutores.

Redacción de Compromisos (30 min): Los alumnos redactan un breve "Acuerdo de Colaboración" que llevarán a casa. En él anotarán:

- Tres formas en las que su familia puede ayudarlos (ej. "respetar mi horario de estudio").
- Tres compromisos que ellos asumen con su familia (ej. "informar semanalmente sobre mis avances").

Cierre (10 min): El docente explica que este documento es una herramienta para prevenir la baja autoestima y mejorar el entorno psicosocial del alumno.

1. NUESTROS COMPROMISOS FAMILIARES

• Tres formas en las que mi familia puede ayudarme (ej. "respetar mi horario de estudio")















2. MIS COMPROMISOS CON LA FAMILIA

• Tres compromisos que yo asumo con mi (ej. "informar semanalmente sobre mis avances")

















Mi inteligencia en acción: personalizando el estudio

Actividad individual

Objetivo: Que el estudiante identifique sus inteligencias predominantes para adaptar sus técnicas de estudio, lo que aumenta la confianza en sus capacidades y mejora su rendimiento académico.

Enfoque: Inteligencias múltiples y estrategias de aprendizaje.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas de papel, bolígrafos y la lista de inteligencias múltiples del libro (pág. 104).

Desarrollo: El docente explica brevemente que no existe una sola forma de ser "listo", sino diversos tipos de inteligencia (musical, interpersonal, naturalista, digital, etc.).

Identificación (15 min): Utilizando la información del material, cada estudiante selecciona las dos inteligencias con las que más se identifica (ej. "Inteligencia Digital" e "Inteligencia Intrapersonal").

Diseño de Estrategia (15 min): El alumno debe proponer una actividad de estudio para una materia difícil basada en sus fortalezas. Por ejemplo:

- Si tiene inteligencia musical, crear una rima para memorizar conceptos.
- Si tiene inteligencia digital, utilizar aplicaciones como Quizlet o Evernote para organizar sus notas.

Cierre y Reflexión (10 min): En parejas, comparten su estrategia. El docente concluye

destacando que conocer estas habilidades permite superar barreras de aprendizaje y desarrollar un aprendizaje autónomo.



El mercado de talentos (tutoría entre pares)

Actividad grupal

Objetivo: Fomentar la tutoría entre pares para que los estudiantes se reconozcan como recursos de apoyo mutuo en procesos de aprendizaje.

Inicio (10 min): El docente explica que la tutoría entre pares permite que estudiantes asesoren a sus compañeros en tareas, estrategias o procedimientos específicos. Se destaca que este tipo de apoyo es altamente beneficioso para el clima escolar.

Desarrollo (30 min): Cada alumno recibe dos tarjetas de colores. En la tarjeta A escribe una habilidad que domina (ej. "soy bueno resolviendo ecuaciones") y en la tarjeta B un área

donde necesita apoyo (ej. "necesito ayuda para organizar mis apuntes"). Los alumnos circulan por el aula buscando una "pareja de talento" (alguien que necesite lo que ellos ofrecen o viceversa).

Cierre (10 min): El docente enfatiza que la colaboración y el apoyo mutuo son pilares para mejorar el aprovechamiento académico y la integración grupal.



La brújula de los momentos

Actividad grupal

Objetivo: Identificar las necesidades específicas que surgen en la tutoría de ingreso, trayectoria y egreso para planificar el éxito escolar.

Inicio (10 min): Se revisan brevemente los tres momentos: **Ingreso** (integración), **Trayectoria** (desempeño académico) y **Egreso** (vínculo laboral o profesional). El docente aclara que estos momentos son dinámicos y pueden coexistir.

Desarrollo (25 min): En equipos, se les entregan "casos" de estudiantes (ej. "un alumno de 3er semestre que está reprobando" o "uno de 6to que no sabe qué carrera elegir"). Los equipos deben ubicar el caso en el momento correcto y

proponer una acción que el tutor podría realizar para ayudarlo.

Cierre (15 min): Se concluye que definir metas claras desde el **ingreso** permite que el acompañamiento sea efectivo para prevenir riesgos como la reprobación o el abandono escolar.



Rutas de apoyo integral

Actividad grupal

Objetivo: Reconocer las líneas de intervención (Desarrollo humano, Académica, Vocacional y Familiar) como herramientas para la formación integral

Inicio (10 min): El docente presenta las cuatro líneas, explicando que la tutoría es una extensión de la orientación para llegar a todo el alumnado

Desarrollo (30 min): Se divide el pizarrón en cuatro sectores (las 4 líneas). El docente lee una necesidad (ej. "mejorar hábitos de estudio", "atender un conflicto familiar" o "fortalecer la autoestima")

Los estudiantes deben pasar y colocar un símbolo o palabra clave en la "ruta" correcta (ej. hábitos de estudio en la Línea Académica)

Cierre (10 min): El docente destaca que el tutor actúa como un guía que "camina junto al estudiante" en todos estos aspectos para asegurar que alcance su máximo potencial



A vibrant collage of images and illustrations related to psychology and cognitive science. The collage features a central brain with a lightbulb, a person writing, a brain with puzzle pieces, a person at a laptop, a traffic light, a calendar, a person at a desk, and various symbols like a heart, a question mark, and a lightbulb. The background is a mix of white and light blue, with the collage elements overlapping and blending into each other.

El gimnasio de habilidades mentales

Actividad individual

Objetivo: Reconocer las capacidades cognitivas individuales mediante retos rápidos.

Enfoque: Identificación de habilidades mentales.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo: El docente organiza tres estaciones de 10 minutos cada una: una de **memoria** (retener objetos), una de **lógica** (acertijos) y una de **comprensión lectora** (resumir un párrafo breve). Al finalizar, los alumnos reflexionan sobre en qué estación se sintieron más hábiles, vinculándolo con las estrategias para desarrollar habilidades mentales mencionadas en el libro

Detectives de barreras y puentes

Actividad grupal

Objetivo: Identificar obstáculos personales (físicos, emocionales o tecnológicos) y proponer soluciones.

Enfoque: Barreras para el aprendizaje y la participación.

Tiempo: 45 minutos.

Desarrollo: En equipos, los alumnos reciben una "tarjeta de barrera" (ej. "ruido excesivo en casa" o "falta de datos para LEO"). Deben proponer un "puente" o solución utilizando los recursos de la escuela o la tecnología (como buscar espacios en la biblioteca o usar apps de gestión de tiempo)

Mural de la neuro-empatía

Actividad grupal

Objetivo: Fomentar un ambiente de respeto y apoyo hacia las diferentes formas de procesar la información.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo: El docente asigna un concepto de neurodiversidad (Dislexia, TDAH, TEA) a pequeños grupos. En lugar de buscar "problemas", deben encontrar una fortaleza asociada (ej. la creatividad en la dislexia) y compartir una estrategia de apoyo que sus compañeros o el tutor podrían aplicar para facilitar su aprendizaje.

Intercambio de hábitos: el bazar de ideas

Actividad grupal

Objetivo: Evaluar y diversificar las rutinas de estudio actuales.

Tiempo: 45 minutos.

Desarrollo: Cada estudiante escribe en un post-it un hábito que le funcione (ej. "hacer mapas mentales" o "estudiar con música") y en otro, uno que quiera mejorar (ej. "dejar de procrastinar"). Se pegan en el pizarrón y los alumnos circulan para "comprar" ideas de sus compañeros, discutiendo cómo la regularidad y la organización mejoran el rendimiento.

Mi semáforo de concentración

Actividad individual

Objetivo: Identificar los momentos y entornos de mayor productividad.

Tiempo: 40 minutos.

Desarrollo: Los alumnos llenan un gráfico de semáforo:

- **Verde:** Lugar y hora donde mejor me concentro (ej. "biblioteca a las 4 pm").
- **Amarillo:** Distractores que puedo controlar (ej. "celular").
- **Rojo:** Situaciones que bloquean mi aprendizaje (ej. "estudiar con hambre"). El tutor guía una charla sobre cómo ajustar

la estrategia de estudio para maximizar la
"luz verde".



El laboratorio VAK: mis canales de aprendizaje

Actividad grupal

Objetivo: Que el estudiante identifique su canal de percepción preferente para seleccionar las técnicas de estudio que le resulten más efectivas.

Enfoque: Identificación de estilos de aprendizaje (Visual, Auditivo, Kinestésico y Lectoescritura).

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hojas, bolígrafos y la pregunta diagnóstica de la página 117.

Desarrollo: El docente guía a los alumnos para responder la pregunta: ¿Cómo estudio mejor: visual, auditivo, kinestésico o en relación a la lectoescritura?.

Experimentación (25 min): Se divide al grupo por "estilos". Cada equipo debe proponer una técnica de estudio que se adapte a su canal (ej.

los visuales proponen mapas mentales; los auditivos, grabaciones de voz; los kinestésicos, maquetas o juegos; y los de lectoescritura, resúmenes escritos).

Cierre (15 min): Cada equipo presenta su técnica favorita. El docente enfatiza que conocer estos estilos potencia la capacidad de adaptarse a nuevos retos académicos



Arquitectos del tiempo: mi calendario de éxito

Actividad individual

Objetivo: Fomentar la autodisciplina y la responsabilidad mediante la creación de una estructura de estudio personalizada que reduzca el estrés y la ansiedad.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Formato de calendario semanal y las preguntas de organización de la página 118.

Desarrollo: El alumno responde: ¿Cuál es mi horario de estudio más efectivo? y ¿Cómo organizo y priorizo mis tareas?.

Diseño (25 min): Siguiendo las sugerencias de la "Actividad integradora" del libro, cada estudiante diseña un calendario semanal asignando horarios específicos para cada

materia, incluyendo breves periodos de descanso para mantener el enfoque.

Compromiso (15 min): El alumno identifica un "obstáculo" (como el uso excesivo del celular) y propone una acción concreta para superarlo. El docente cierra recordando que la **regularidad** y la **constancia** son las claves para convertir una acción en un hábito sólido.

MI CALENDARIO DE ÉXITO ✨

¡Organizo mi tiempo, construyo mis metas!

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 - 8:00	Desayuno y prepararme	Desayuno y prepararme	Desayuno y prepararme	Desayuno y prepararme	Desayuno y prepararme	Desayuno y prepararme	Desayuno y prepararme
8:00 - 9:00	Escuela 📖	Escuela 📖	Escuela 📖	Escuela 📖	Escuela 📖	💖	💖
9:00 - 10:00	Matemáticas	Historia	Biología	Física	Química	Actividad física 🏃	Tiempo personal 💖
10:00 - 11:00	Mateosinas						
11:00 - 12:00	Descanso ☺	Descanso ☺	Descanso ☺	Descanso ☺	Descanso ☺		
12:00 - 13:00	Escuela 📖	Escuela 📖	Escuela 📖	Escuela 📖	Escuela 📖		
13:00 - 14:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida 🍴	Comida 🍴
14:00 - 15:00	Inglés	Matemáticas	Historia	Biología	Inglés	Hobby 🎨	Tiempo familiar 👨👩👦
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00	Estudio / Tareas					Repaso semanal 📅	Tiempo familiar
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00	Descanso ☺	Descanso ☺	Descanso ☺	Descanso ☺	Descanso ☺		
19:00 - 20:00	Cena 🍽️	Cena 🍽️	Cena 🍽️	Cena 🍽️	Cena 🍽️	Cena 🍽️	Cena 🍽️
20:00 - 21:00	Lectura 📖	Repaso ligero	Lectura 📖	Repaso ligero	Planificar mañana ⭐	Libre 😊	Libre 😊
21:00 - 22:00							

MIS PREGUNTAS CLAVE

- ¿Cuál es mi horario de estudio más efectivo?
Por las tardes (15:00 - 18:00) cuando tengo más energía. 💖
- ¿Cómo organizo y priorizo mis tareas?
Hago una lista, ordeno por prioridad y empiezo por lo más importante. ☆

MI COMPROMISO

Para lograr mis metas, me comprometo a ser constante con mi horario y a aprovechar cada momento de estudio. ✓

MI OBSTÁCULO Y MI ACCIÓN

Obstáculo: Uso excesivo del celular. 📱

Mi acción: Dejar el celular en otra habitación mientras estudio y usarlo solo en mis descansos. ✨

Circuito de entrenamiento mental

Actividad grupal

Objetivo: Identificar y practicar estrategias específicas para fortalecer las habilidades mentales (como atención, memoria y lógica), reconociéndolas como herramientas clave para el procesamiento de información.

Inicio (10 min): El docente introduce el concepto de habilidades mentales, explicando que son capacidades cognitivas que pueden desarrollarse con la práctica. Presenta la lista de 11 estrategias mencionadas en el libro (percepción, atención, memoria, razonamiento, entre otras).

Desarrollo (30 min): Se organiza el grupo en pequeñas estaciones donde se realizan retos rápidos de 5 minutos:

- **Atención:** Encontrar diferencias en imágenes complejas.
- **Memoria:** Retener una lista de 10 palabras relacionadas con la tutoría.
- **Lógica:** Resolver un acertijo breve. Posteriormente, cada alumno completa la actividad de la página 108, jerarquizando qué habilidades considera que puede apropiarse con mayor facilidad.

Cierre (10 min): El docente concluye que el entrenamiento mental constante reduce la fatiga intelectual y facilita la adquisición de

nuevos aprendizajes, potenciando el éxito académico



Ingeniería de puentes: superando barreras

Actividad grupal

Objetivo: Detectar las barreras para el aprendizaje y la participación (físicas, institucionales o tecnológicas) que afectan al estudiante y diseñar soluciones (puentes) para eliminarlas.

Inicio (10 min): El docente explica que las barreras no son incapacidades del alumno, sino obstáculos del entorno. Clasifica las barreras en físicas (fatiga, ambiente inadecuado), institucionales (falta de apoyo) y tecnológicas (falta de conectividad).

Desarrollo (30 min): Utilizando la Tabla 1: Mis barreras y neurodiversidad (pág. 109), los alumnos identifican honestamente cuáles les

suceden y de qué manera se presentan. En parejas, deben proponer un "puente" o solución para al menos una de ellas (ej. si la barrera es tecnológica, el puente es solicitar el uso de los laboratorios de cómputo en horarios específicos).

Cierre (10 min): Se enfatiza que identificar estas barreras permite al tutor y al alumno trabajar juntos en estrategias que hagan el aprendizaje más accesible y efectivo para todos.



El valor de la neurodiversidad

Actividad grupal

Objetivo: Sensibilizar sobre la neurodiversidad en el aula, reconociendo las fortalezas de las diferentes funciones cerebrales y fomentando la empatía y la solidaridad.

Inicio (10 min): El docente define la neurodiversidad como la variedad de estilos de aprendizaje y funciones cerebrales (como TEA, TDAH, Dislexia o Discalculia) que existen entre los estudiantes.

Desarrollo (30 min): Se asigna un tipo de neurodiversidad a cada equipo. Deben investigar o discutir (apoyándose en el material o el código QR de la página 107) una estrategia de apoyo específica que el grupo podría

implementar (ej. para TDAH, usar agendas visuales; para Dislexia, permitir el uso de audiolibros). Los alumnos anotan cómo estas adaptaciones mejoran el ambiente de estudio para todos.

Cierre (10 min): El docente destaca que una educación inclusiva y personalizada no solo ayuda a quienes tienen una condición específica, sino que fortalece la convivencia armónica y el sentido de pertenencia de todo el grupo.



UNIDAD IV



El mimo de las habilidades

Actividad grupal

Objetivo: Identificar y comprender las 17 habilidades sociales clave (como empatía, escucha activa y asertividad) mencionadas en el libro.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo: El docente entrega tarjetas con los nombres de las habilidades sociales.

Dinámica (25 min): Por turnos, un alumno actúa una habilidad sin hablar, y el grupo debe adivinarla. Al acertar, el alumno debe mencionar un caso de utilidad o beneficio de esa habilidad en la escuela.

Cierre (15 min): Reflexión grupal sobre cómo estas habilidades mejoran la calidad de vida y salud mental

El semáforo de la comunicación

Actividad grupal

Objetivo: Practicar formas correctas de comunicación para resolver conflictos adecuadamente.

Enfoque: Comunicación (Pasiva, Agresiva y Asertiva).

Tiempo: 45 minutos.

Desarrollo: El docente explica que comunicarse efectivamente depende de la actitud y refleja la personalidad.

Role-playing (25 min): Se plantean casos de conflictos comunes (ej. un compañero no trabajó en el equipo). Los estudiantes deben representar la reacción **pasiva**, la **agresiva** y finalmente la **asertiva**.

Evaluación (10 min): Responder a la pregunta:
¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la
relación interpersonal?.



Sprint de creatividad: soluciones locas

Actividad grupal

Objetivo: Aplicar la imaginación y el pensamiento fuera de la caja para resolver problemas cotidianos.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo: El docente explica que la creatividad es un proceso mental que mejora con la práctica.

Reto (30 min): En equipos, deben pensar en una problemática cotidiana (ej. falta de botes de basura) y proponer una "idea innovadora" que nadie haya propuesto antes.

Presentación (10 min): Explicar brevemente cómo su invento responde a la necesidad detectada

Piloto de mi aprendizaje

Actividad individual

Objetivo: Fortalecer la autonomía e independencia mediante la planificación de metas académicas.

Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo: Revisar los pasos de la actitud autogestora: autoevaluación, planificación, organización, dirección y evaluación.

Taller (30 min): Los alumnos completan una tabla donde definen qué habilidades de autogestión poseen (ej. gestión del tiempo o búsqueda de información) y en cuáles necesitan trabajar.

Cierre (10 min): Identificar una herramienta tecnológica (como Google Calendar o Trello) que les ayude a gestionar sus tareas.

El ensamble de roles

Actividad grupal

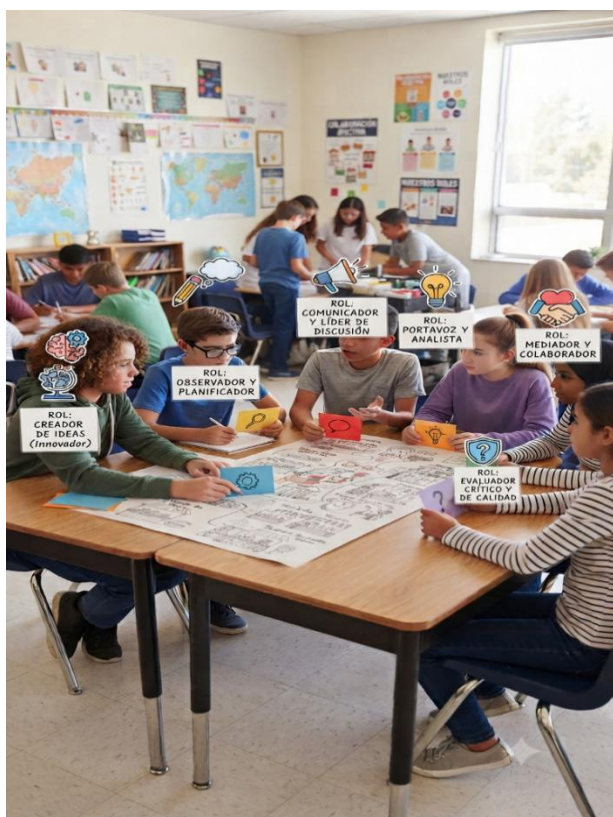
Objetivo: Reconocer los roles necesarios para que un equipo sea inclusivo, efectivo y atractivo.

Tiempo: 45 minutos.

Desarrollo: El docente presenta los roles: Aprendiz, Investigador, Colaborador, Comunicador, Líder y Miembro de la comunidad.

Simulacro (25 min): Se asigna un proyecto ficticio (ej. organizar una kermés escolar). Cada miembro del equipo asume un rol y debe enlistar sus tareas académicas, personales y sociales específicas para esa meta.

Reflexión (10 min): Discutir cómo la flexibilidad y el compromiso de cada rol favorecen las relaciones del grupo.



Auditoría de datos seguros

Actividad individual

Objetivo: Comprender la importancia de la confidencialidad y los principios de manejo de datos personales.

Tiempo: 40 minutos.

Desarrollo: El docente explica que el expediente documenta la trayectoria académica y personal y es confidencial.

Análisis (20 min): Los estudiantes revisan los 9 principios (Licitud, Calidad, Lealtad, etc.) y redactan con sus palabras en qué casos podrían exigir la protección de sus datos ante las autoridades.

Cierre (10 min): Reflexionar sobre por qué salvaguardar los datos es proteger la libertad.

El mural de las 17 habilidades

Actividad grupal

Objetivo: Identificar y proponer casos de uso práctico para las 17 habilidades sociales fundamentales que favorecen el éxito personal y profesional.

Inicio (10 min): El docente explica que las habilidades sociales son herramientas para interactuar efectivamente, mejorar la calidad de vida e incrementar la satisfacción y felicidad.

Desarrollo (30 min): Utilizando el listado de habilidades (como asertividad, empatía, mediación y liderazgo), los estudiantes se dividen en equipos. Cada equipo debe elegir tres habilidades y completar una tabla de "Beneficios y Casos de Utilidad", describiendo una situación real en el bachillerato donde esa habilidad

resolvería un problema. Por ejemplo, usar la *negociación* para acordar el reparto de tareas en un equipo.

Cierre (10 min): Se concluye destacando que estas habilidades no solo mejoran el rendimiento, sino que también preparan para la vida laboral y profesional.



Mi hoja de ruta autogestora

Actividad individual

Objetivo: Aplicar los pasos de la autogestión del conocimiento para transformar una necesidad de aprendizaje en un plan de acción concreto.

Inicio (10 min): El docente define la autogestión como el proceso de tomar responsabilidad activa sobre las propias acciones, decisiones y proyectos, sin depender completamente de alguien más.

Desarrollo (30 min): Cada estudiante identifica una habilidad que necesita desarrollar (ej. Gestión del tiempo o Análisis de información). Siguiendo las "claves" del libro, deben redactar un mini-plan que incluya:

- **Autoevaluación:** ¿Qué necesito aprender?.
- **Planificación:** ¿Qué meta quiero alcanzar?.
- **Organización:** ¿Qué recursos digitales (como Google Calendar o plataformas en línea) utilizaré?.
- **Evaluación:** ¿Cómo sabré que lo logré?.

Cierre (10 min): El docente resalta que ser un **gestor autónomo** incrementa la eficiencia, la productividad y la independencia.

La feria de los roles y tareas

Actividad individual

Objetivo: Diferenciar los roles que los estudiantes desempeñan y las tareas específicas necesarias para una construcción colectiva efectiva en el aula.

Inicio (10 min): Se explica que la construcción colectiva es un proceso dinámico que requiere compromiso y flexibilidad de todos (estudiantes, docentes y padres) para crear un entorno inclusivo.

Desarrollo (30 min): Se asigna a cada estudiante uno de los roles destacados: Aprendiz, Investigador, Colaborador, Comunicador, Líder o Miembro de la comunidad. Los estudiantes deben redactar tres tareas concretas para su rol

asignado, divididas en las áreas que marca el libro:

- **Académica:** (ej. Investigar y analizar información).
- **Personal:** (ej. Manejar el tiempo y priorizar tareas).
- **Social:** (ej. Aprender a resolver conflictos y negociar).

Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre cómo asumir roles definidos facilita la colaboración y previene que la convivencia escolar sea un factor de riesgo.

El laboratorio de soluciones creativas

Actividad grupal

Objetivo: Desarrollar el pensamiento lateral y la capacidad de proponer ideas innovadoras para resolver problemáticas cotidianas del entorno escolar.

Inicio (10 min): El docente explica que la creatividad es un proceso mental que se manifiesta mediante la curiosidad y la flexibilidad para encontrar soluciones no convencionales ("pensar fuera de la caja").

Desarrollo (30 min): Se divide al grupo en equipos. Cada equipo debe identificar una problemática real de su salón o escuela (ej. el ruido excesivo o la falta de organización en trabajos grupales). Aplicando la imaginación, deben diseñar una propuesta o "invento

creativo" que atienda la necesidad, completando un esquema con el objetivo, el problema y la descripción detallada de su idea.

Cierre (10 min): Los equipos presentan su solución. El docente destaca que ser creativos les permite enfrentar desafíos académicos de manera exitosa y fomenta su autonomía.

