



TUTORÍA DE INGRESO II

• ACTIVIDADES FOCALIZADAS •

PARA BACHILLERATO



AUTOESTIMA



COMUNICACIÓN



FAMILIA



HABILIDADES



VALORES



XOCHITL MONTSERRAT ACEVES GUEVARA

Aceves Guevara Xochitl Montserrat

Tutoría de Ingreso II. 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	5
Mi silueta biopsicosocial	6
Bazar de talentos colectivo	8
El semáforo de mi adolescencia	10
Mi mochila para la travesía.....	13
La flor de mi autoconocimiento	16
Mi carnet de identidad positiva	20
El perfil de fortaleza express.....	23
El escudo de mis talentos protectores	26
El mapa de mi red de seguridad	28
El camino de la autonomía"	30
UNIDAD II.....	32
El bingo de los intereses de Holland	33
Simulador de decisiones: el dilema de la TAEV	35
La brújula de mi TAEV	37
Cita a ciegas con mi ocupación.....	39
El trébol de mi trayectoria.....	41
El retrato de mi futuro	44

El semáforo de mi elección TAEV	47
El bingo de las TAEV y los intereses.....	50
Deconstrucción de la profesión ideal	52
El semáforo de la decisión vocacional.....	54
UNIDAD III	56
El escudo de mi legado familiar	57
La brújula de roles y autonomía	59
.....	60
El semáforo de las normas familiares.....	61
El árbol de los vínculos y metas	63
El eslogan de mi hogar	66
El espejo de mis raíces	68
El mapa de mi red de apoyo familiar	70
El escudo de armas de mis valores familiares....	73
El mapa de "superpoderes" y roles	75
El semáforo de la comunicación y normas	77

UNIDAD I



Mi silueta biopsicosocial

Actividad individual

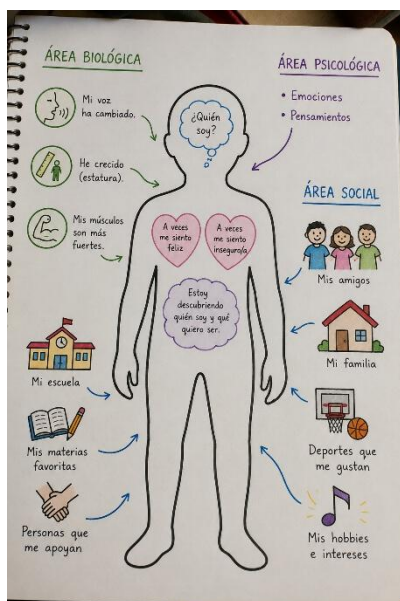
Objetivo: Integrar la visión holística del ser (cuerpo, mente y contexto) para entender los cambios de la adolescencia.

Desarrollo (40 minutos): Los estudiantes trabajan sobre una silueta humana dibujada en su cuaderno.

- **Área Biológica:** Fuera de la silueta, escriben tres cambios físicos que han notado en ellos mismos (voz, estatura, etc.).
- **Área Psicológica:** Dentro de la silueta (en el área del pecho/cabeza), anotan dos emociones frecuentes y un pensamiento sobre su identidad ("¿quién soy?").

- **Área Social:** Alrededor de la silueta, dibujan símbolos que representen su grupo de amigos y su papel en la familia.

Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre cómo estas tres áreas interactúan para formar su bienestar actual



Bazar de talentos colectivo

Actividad grupal

Objetivo: Reconocer los talentos propios y valorar la implicación social de compartirlos con el grupo.

Descripción: Una dinámica de intercambio simbólico de habilidades.

Desarrollo (35 min): Cada alumno recibe tres tarjetas. En una escribe un "Talento que ofrezco" (algo en lo que es bueno y disfruta) y en otra un "Talento que admiro" (de un compañero).

- En un círculo, los estudiantes "ofertan" su talento explicando cómo podría ayudar al grupo (ej. "Yo ofrezco mi talento para escuchar cuando alguien esté triste").

- Se pegan las tarjetas en un muro del salón para crear el "Inventario de Talentos del Grupo".

Cierre (15 min): Discusión sobre cómo el uso de estos talentos fortalece la autoestima y los vínculos sociales.



El semáforo de mi adolescencia

Actividad individual

Objetivo: Identificar de forma gráfica y sencilla las situaciones que detienen, requieren atención o impulsan el desarrollo del estudiante en esta etapa.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y tres colores (rojo, amarillo y verde) o simplemente un bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que el autoconocimiento es como un mapa que nos brinda seguridad. Se presenta la analogía del semáforo: en la adolescencia hay riesgos que debemos "detener", cambios que requieren "precaución" o atención, y fortalezas que nos dan "luz verde" para avanzar.

Dibujo del Semáforo (25 min): Los estudiantes dibujan un semáforo grande en su cuaderno y escriben un concepto breve al lado de cada color:

- **Luz Roja (Factores de Riesgo):** Escribe una situación o conducta que identifiques como un riesgo para tus metas (ej. "la presión de grupo para faltar a clases" o "el uso excesivo de redes sociales").
- **Luz Amarilla (Cambios Biopsicosociales):** Anota un cambio que estés viviendo actualmente y que requiera tu atención o adaptación (ej. "mis cambios de humor constantes" o "mi nueva estatura").
- **Luz Verde (Talentos y Factores Protectores):** Identifica un talento que poseas o una persona que te apoye y te dé seguridad para

seguir adelante (ej. "mi habilidad para el dibujo" o "el apoyo de mi familia").

Reflexión Final (15 min): El docente invita a algunos voluntarios a compartir su "Luz Verde". Se concluye destacando que fortalecer nuestros factores protectores (verde) nos ayuda a manejar mejor los riesgos (rojo) y los desafíos de los cambios (amarillo)



Mi mochila para la travesía

Actividad individual

Objetivo: Identificar de forma gráfica y rápida los recursos personales (talentos), apoyos (factores protectores) y desafíos (riesgos) para fortalecer la autonomía en el bachillerato.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que el ingreso al bachillerato es como iniciar un viaje o "travesía". Para llegar a la meta, es vital saber qué llevamos en nuestra "mochila" personal.

Construcción de la Mochila (30 min): Los estudiantes dibujan una mochila grande que ocupe toda la hoja y dividen el espacio en cuatro secciones internas, anotando lo siguiente:

- **Herramientas (Mis Talentos):** Escribe dos habilidades o aptitudes naturales en las que destacas (ej. dibujo, facilidad de palabra, deportes).
- **Escudo Protector (Factores Protectores):** Anota el nombre de una persona o una actividad (familia, amigos positivos, deporte) que te haga sentir seguro y te ayude a tomar buenas decisiones.
- **Mapa de Cambios (Biopsicosocial):** Menciona un cambio físico o emocional que estés experimentando en esta etapa y cómo te estás adaptando a él.
- **Lo que debo dejar fuera (Factores de Riesgo):** Identifica una conducta o situación que podría dañar tu bienestar o tus metas (ej.

procrastinación, presión de grupo negativa) y que decides no "cargar" en tu mochila.

Cierre y Reflexión (15 min):

Los alumnos se reúnen en parejas para compartir un "talento" y un "factor protector".

El docente concluye enfatizando que el autoconocimiento de estos elementos les brinda la autoestima y seguridad necesarias para ser estudiantes más autónomos.



La flor de mi autoconocimiento

Actividad individual

Objetivo: Identificar de manera gráfica las características biopsicosociales, talentos y factores de protección/riesgo del estudiante para fortalecer su identidad y toma de decisiones.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo
(pueden usar colores si lo desean).

Desarrollo: El docente explica que la adolescencia es una etapa de florecimiento y cambios profundos.

- Se repasan brevemente los tres pilares del ser biopsicosocial: cuerpo (biológico), mente/emociones (psicológico) y relaciones (social).

Dibujo y Reflexión (30 min): Los estudiantes dibujan una flor grande en su cuaderno. Cada parte de la flor representará un aspecto de su identidad según lo aprendido en la unidad:

- **El Centro (Identidad):** Escriben su nombre o cómo se definen hoy en día ("¿Quién soy?").
- **Pétalo 1 (Cambio Biológico):** Un cambio físico que han notado y cómo se sienten al respecto.
- **Pétalo 2 (Cambio Psicológico):** Una emoción o pensamiento que les acompañe frecuentemente en esta etapa.

- **Pétalo 3 (Cambio Social):** Cómo ha cambiado su relación con amigos o familia.
- **Pétalo 4 (Talento):** Aquella habilidad o cualidad especial que los hace únicos.
- **El Tallo (Factor Protector):** Escriben quién o qué les da soporte y seguridad (familia, un maestro, un deporte).
- **Las Espinas (Factor de Riesgo):** Una situación o conducta que deben "manejar con cuidado" para no dañarse (ej. presión de grupo o procrastinación).

Cierre y Plenaria (10 min):

- En parejas, comparten su "pétalo de talento" y su "tallo protector".

- El docente concluye mencionando que, al igual que una flor necesita cuidados, ellos necesitan fortalecer su autoestima y reconocer sus redes de apoyo para enfrentar los retos del bachillerato con resiliencia

Mi carnet de identidad positiva

Actividad individual

Objetivo: Sintetizar el autoconocimiento de las dimensiones biopsicosociales, los talentos y la red de apoyo para fortalecer la toma de decisiones asertivas.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que el autoconocimiento funciona como un "mapa" o una "identificación" que nos brinda seguridad al navegar los retos del bachillerato.

Diseño del "Frente" del Carnet (20 min): Los estudiantes dibujan un rectángulo en su cuaderno (simulando una tarjeta de identidad) y completan los siguientes campos basados en sus características biopsicosociales y talentos:

- **Rasgo Físico (Biológico):** Escriben un cambio físico reciente que acepten o valoren de sí mismos.
- **Estado de Ánimo (Psicológico):** Una emoción que los defina en esta etapa.
- **Superpoder (Talento):** Describen su habilidad natural más destacada (ej. creatividad, empatía, lógica).

Diseño del "Reverso" del Carnet (15 min): En la parte posterior del dibujo, registran sus mecanismos de seguridad y prevención:

- **Contacto de Emergencia (Factor Protector):** Nombre de una persona o institución que sea su apoyo incondicional.

- **Zona de Alerta (Factor de Riesgo):** Una conducta o situación de la que deciden protegerse (ej. presión de grupo o procrastinación).
- **Firma de Autonomía:** Una frase breve de compromiso consigo mismos para actuar con responsabilidad.

Cierre y Reflexión (10 min): En plenaria, el docente destaca que este carnet representa su "escudo" personal. Se concluye reforzando que identificar lo que nos protege y lo que somos nos da la confianza para enfrentar desafíos con resiliencia.



El perfil de fortaleza express

Actividad individual

Objetivo: Realizar una autoevaluación rápida de las características biopsicosociales, talentos y factores de protección para fomentar la toma de decisiones consciente.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Solo una hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que, para ser un "Yo independiente", es necesario tener claro qué recursos llevamos con nosotros y quiénes nos apoyan en el camino. Se mencionan los tres pilares del ser humano: biológico, psicológico y social.

Elaboración del Perfil (25 min): El estudiante redacta en su cuaderno tres enunciados breves completando las siguientes ideas:

- **Identidad Biopsicosocial:** "Un cambio que he notado en mí (físico o emocional) es [escribir cambio] y lo que más valoro de mi personalidad hoy es [escribir cualidad]".
- **Mi Superpoder (Talento):** "Tengo talento para [escribir habilidad] y me gustaría usarlo para [acción de ayuda o meta]".
- **Mi Red de Seguridad:** "Mi factor protector (persona o actividad) que me aleja de los riesgos es [escribir apoyo]".
- **Dinámica de "Eco Positivo" (10 min):** En parejas, cada alumno lee su "Superpoder". El compañero debe responder con una frase

breve de validación (ej. "Ese talento ayudará mucho al grupo"). Esto fortalece la autoestima y la empatía.

Cierre (5 min): El docente cierra la sesión enfatizando que este "perfil" es su base para enfrentar los desafíos académicos y sociales con resiliencia

EL PERFIL DE FORTALEZA EXPRESS



1. IDENTIDAD BIOPSIOSOCIAL

Un cambio que he notado en mí: [Espacio para escribir] _____

Lo que más valoro de mi personalidad hoy es: [Espacio para escribir] _____



2. MI SUPERPODER (Talento)

Tengo talento para: [Espacio para escribir] _____

Me gustaría usarlo para: [Espacio para escribir] _____



3. MI RED DE SEGURIDAD

Mi factor protector (persona o actividad) es: [Espacio para escribir] _____



VALIDACIÓN DE MI COMPAÑERO

REFLEXIÓN DOCENTE: ¡Este perfil es tu base!

El escudo de mis talentos protectores

Actividad individual

Objetivo: Fortalecer la autoestima y el autoconocimiento al vincular los talentos personales con su capacidad de actuar como factores protectores ante riesgos.

Introducción (10 min): Breve explicación sobre cómo el reconocimiento de los talentos propios no solo mejora la motivación, sino que construye una "armadura" o resiliencia ante desafíos.

Desarrollo (25 min): Cada estudiante dibuja un escudo dividido en cuatro secciones donde debe plasmar:

- **Mi talento principal:** Algo en lo que soy bueno y disfruto.

- **Uso positivo:** Una situación real donde este talento me ayudó a resolver un problema.
- **Mi meta de desarrollo:** Un talento o habilidad que deseo fortalecer este mes.
- **Mi apoyo:** Una persona (factor protector familiar o social) que me inspira a cultivar mis dones.

Cierre (15 min): Compartir en parejas y reflexionar grupalmente sobre cómo usar estos "escudos" cuando enfrentamos presión social o problemas académicos.

El mapa de mi red de seguridad

Actividad individual

Objetivo: Identificar de forma visual y concreta los factores protectores externos (familia, escuela y amigos) que ayudan a navegar los riesgos de la adolescencia.

Introducción (5 min): Discusión sobre qué es un factor protector (personas o lugares donde nos sentimos seguros).

Desarrollo (30 min): Los estudiantes crean un diagrama de círculos concéntricos.

Centro: Escriben "Yo".

- **Círculo 1 (Cercano):** Personas de confianza inmediata (familiares o amigos íntimos).

- **Círculo 2 (Institucional):** Docentes, tutores, clubes escolares o deportivos donde se sienten valorados.
- **Círculo 3 (Actividades):** Pasatiempos o hábitos saludables que les brindan paz (leer, hacer deporte, música).

Cierre (15 min): Reflexión escrita: "Si esta semana enfrente una situación de riesgo (como presión de grupo o bullying), ¿a qué punto de mi mapa acudiría primero y por qué?"

El camino de la autonomía"

Actividad grupal

Objetivo: Practicar la toma de decisiones responsables y la autogestión ante retos comunes de la vida académica y personal.

Introducción (10 min): Recordar que ser independiente implica tomar decisiones informadas y manejar el tiempo con responsabilidad.

Desarrollo (25 min): En pequeños grupos, se les entrega un caso breve (ejemplo: "Tienes un examen importante mañana, pero tus amigos te invitan a jugar en línea toda la noche"). Deben aplicar los pasos para decidir:

- **Identificar la situación.**

- **Evaluar alternativas** (ventajas y desventajas de cada opción).
- **Elegir la mejor opción** alineada a su "rol académico".
- **Plan de acción:** ¿Qué técnica de autogestión usarían para cumplir (ej. Pomodoro o lista de prioridades)?.

Cierre (15 min): Plenaria donde cada grupo presenta su decisión. El docente enfatiza cómo una decisión razonada reduce el estrés y fortalece la identidad sólida.

UNIDAD II



El bingo de los intereses de Holland

Actividad individual

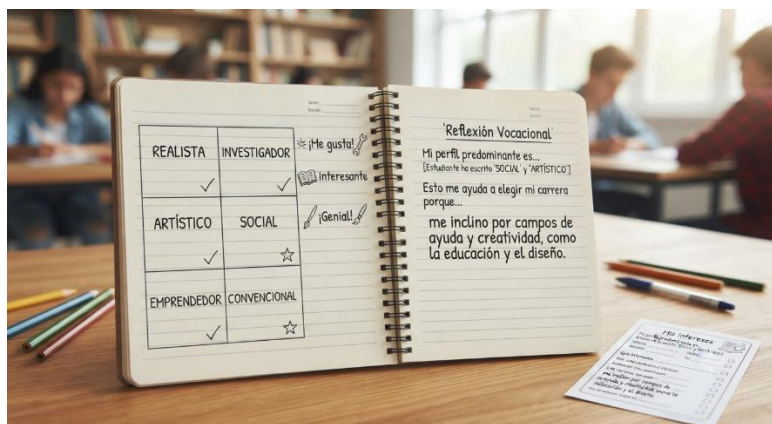
Objetivo: Identificar de forma lúdica los tipos de personalidad vocacional (Realista, Investigador, Artístico, Social, Emprendedor y Convencional) propuestos por John Holland.

Desarrollo (40 min): Cada estudiante dibuja una cuadrícula de 3x2 en su cuaderno. En cada espacio escribe uno de los seis tipos de intereses de Holland.

- El docente lee descripciones rápidas o ejemplos de actividades (ej. "Me gusta arreglar máquinas" para el tipo Realista, o "Disfruto ayudando a otros" para el tipo Social).

- Los alumnos marcan el tipo correspondiente en su cuadrícula si se sienten identificados.

Cierre (10 min): Reflexión sobre cuál de estos perfiles predomina en ellos y cómo este conocimiento facilita elegir una carrera o TAEV.



Simulador de decisiones: el dilema de la TAEV

Actividad grupal

Objetivo: Aplicar los 6 pasos para tomar una decisión efectiva ante la elección de una trayectoria académica

Desarrollo (40 min): El docente plantea un caso hipotético sencillo: "Un estudiante debe elegir entre una TAEV de tecnología (porque le da futuro laboral) y una de arte (porque le apasiona)"

- En equipos, los alumnos deben aplicar los pasos descritos en el libro: 1. Identificar la situación, 2. Recopilar información, 3. Evaluar alternativas, 4. Tomar la decisión, 5. Implementar y 6. Evaluar resultados.

- Cada equipo presenta brevemente su conclusión basada en una decisión razonada y realista

Cierre (10 min): Discusión sobre la importancia de que la elección esté alineada con los valores personales para lograr satisfacción profesional



La brújula de mi TAEV

Actividad individual

Objetivo: Vincular los talentos personales identificados en la Unidad 1 con la oferta académica de la preparatoria.

Desarrollo (35 min): Los estudiantes dibujan una brújula en su cuaderno.

- **Norte (Aptitud):** Escriben su habilidad natural más fuerte (ej. aptitud numérica o social).
- **Sur (Interés):** Anotan lo que más disfrutan hacer.
- **Este (Opciones):** Escriben dos TAEV que se ofrezcan en su escuela y que les llamen la atención.

- **Oeste (Meta):** Escriben un posible campo profesional al que desean llegar.

Cierre (15 min): Los alumnos comparten en parejas cómo sus aptitudes (Norte) y sus intereses (Sur) "apuntan" hacia una TAEV específica, fomentando la **orientación vocacional**



Cita a ciegas con mi ocupación

Actividad grupal

Objetivo: Diferenciar entre vocación, pasión y profesión para encontrar un equilibrio personal.

Desarrollo (40 min): El docente coloca tarjetas en el escritorio con nombres de profesiones o áreas de las TAEV (ej. Programador, Enfermero, Diseñador).

- Los estudiantes pasan por turnos, eligen una tarjeta al azar y deben explicar qué creen que es lo más difícil (desafío) y lo más satisfactorio (vocación) de esa labor.
- El grupo complementa con ideas sobre qué habilidades técnicas o sociales se requieren para esa tarjeta.

Cierre (10 min): Reflexión sobre cómo la experiencia práctica en el bachillerato a través de las TAEV ayuda a confirmar si esa "cita" con la profesión es la adecuada para su futuro



El trébol de mi trayectoria

Actividad individual

Objetivo: Integrar en un solo gráfico los intereses, las aptitudes y la oferta de las TAEV para facilitar una toma de decisiones razonada.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Una hoja de cuaderno y un bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que la vocación no surge de la nada, sino que se construye conociendo lo que nos gusta (intereses) y en lo que somos buenos (aptitudes).

- Se presenta la TAEV como un "trampolín" hacia el futuro profesional.
- Dibujo del Trébol (30 min): Los estudiantes dibujan un trébol de cuatro hojas en su

cuaderno. En cada hoja deben completar lo siguiente:

- Hoja 1 (Mis Intereses): Basándose en los tipos de Holland, escriben su interés predominante (ej. Social, Artístico, Técnico) y dos actividades que disfrutan hacer.
- Hoja 2 (Mis Aptitudes): Anotan dos habilidades naturales que poseen (ej. facilidad de palabra, razonamiento lógico, destreza manual).
- Hoja 3 (Mis Opciones de TAEV): Escriben al menos dos TAEV que se ofrezcan en su preparatoria y que les llamen la atención por su componente práctico o laboral.
- Hoja 4 (Mi Decisión): Aplican una decisión razonada eligiendo la TAEV que mejor

combine sus intereses y aptitudes, explicando brevemente por qué es una elección realista.

Cierre (10 min):

- En plenaria, los alumnos comparten su "cuarta hoja" (la decisión).
- El docente concluye reforzando que elegir con base en fortalezas personales genera mayor satisfacción y éxito profesional



El retrato de mi futuro

Actividad individual

Objetivo: Integrar el autoconocimiento de la personalidad vocacional (Holland) y las aptitudes técnicas con la oferta académica de la preparatoria para tomar una decisión realista.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que la vocación es un proceso de construcción de identidad que evoluciona con el tiempo.

- Se mencionan rápidamente los 6 tipos de personalidad de Holland (Realista, Investigador, Artístico, Social, Emprendedor y Convencional) para que el alumno identifique con cuál se siente más afín.

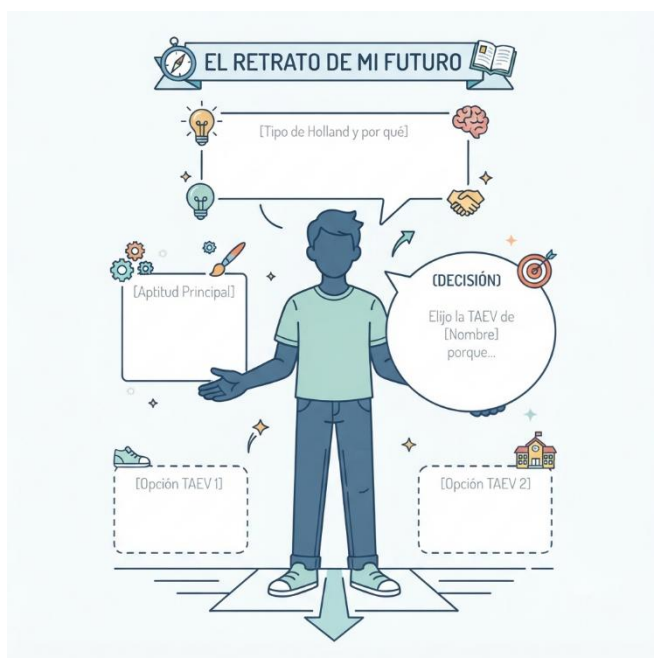
Dibujo y Reflexión (30 min): Los estudiantes dibujan una silueta simple de sí mismos (un "monito de palitos" es suficiente) en su cuaderno y completan los siguientes puntos alrededor de la imagen:

- **En la cabeza (Intereses):** Escribe tu tipo predominante de Holland (ej. "Social") y por qué te motiva ese perfil.
- **En las manos (Aptitudes):** Anota tu principal aptitud (Intelectual, Física, Social, Artística o Técnica). Es decir, aquello que realmente se te da bien hacer.
- **En los pies (Opciones de TAEV):** Menciona dos TAEV que ofrezca tu escuela y que te permitan "caminar" hacia tus metas.

- **Globo de texto (Decisión):** Escribe tu **Decisión Razonada:** "Elijo la TAEV de [Nombre] porque se alinea con mis talentos y es una opción realista para mi futuro".

Cierre (10 min):

- En parejas, comparten su "Globo de texto".
- El docente concluye resaltando que la congruencia entre lo que nos gusta y nuestras habilidades es la clave para la satisfacción y el éxito profesional



El semáforo de mi elección TAEV

Actividad individual

Objetivo: Evaluar las opciones de Trayectorias de Aprendizaje Especializante (TAEV) basándose en los intereses y aptitudes para llegar a una decisión razonada.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo: El docente explica que elegir una TAEV es un proceso que requiere recopilar información y evaluar alternativas.

- Se recuerdan brevemente los 6 tipos de personalidad de Holland (Realista, Investigador, Artístico, Social, Emprendedor y Convencional) para que el alumno tenga una base de comparación.

- **Elaboración del Semáforo (30 min):** Los alumnos dibujan un semáforo en su cuaderno y completan lo siguiente al lado de cada color:
- **Luz Roja (Descarte):** Anota las áreas o TAEV que **no coinciden** con tus intereses o aptitudes. Esto ayuda a simplificar la búsqueda eliminando lo que no te motiva.
- **Luz Amarilla (Duda/Investigación):** Escribe una o dos TAEV que te llamen la atención, pero sobre las que aún necesites "recopilar información" (paso 2 de la toma de decisiones) para saber si eres apto.
- **Luz Verde (Elección):** Identifica la TAEV que mejor se alinea con tu tipo de personalidad y aptitudes. Escribe por qué esta es una decisión razonada y realista para tu futuro.

Cierre y Reflexión (10 min):

- En plenaria, los alumnos mencionan su "Luz Verde".
- El docente concluye destacando que una buena decisión debe ser consistente con sus valores personales y metas a largo plazo

El bingo de las TAEV y los intereses

Actividad grupal

Objetivo: Vincular los tipos de intereses vocacionales (Holland) con la oferta real de las Trayectorias de Aprendizaje Especializante y Vinculación (TAEV) de la escuela.

Introducción (10 min): Breve repaso de los seis tipos de intereses: Realista, Investigativo, Artístico, Social, Emprendedor y Convencional.

Desarrollo (30 min): Se entrega a cada alumno una cuadrícula de "Bingo" donde cada casilla tiene el nombre de una TAEV disponible en su plantel.

- Los estudiantes deben circular la TAEV que más les atrae basándose en su perfil de intereses.
- Después, deben moverse por el salón para encontrar a tres compañeros que tengan intereses similares (ej. dos "Sociales") y preguntarles qué TAEV eligieron y por qué.
- Escriben el nombre del compañero en la casilla correspondiente.

Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre cómo conocer los intereses de otros ayuda a validar la propia elección vocacional y a identificar "compañeros de ruta".

Deconstrucción de la profesión ideal

Actividad individual

Objetivo: Analizar qué aptitudes (intelectuales, físicas, sociales, etc.) se requieren para las carreras de interés y contrastarlas con las propias.

Desarrollo (30 minutos): Recordar la diferencia entre interés (lo que me gusta) y aptitud (para lo que soy bueno).

- **Individual:** El alumno elige una profesión que le interese.
- **Análisis:** En su cuaderno, debe "deconstruir" esa profesión identificando al menos tres aptitudes necesarias para ejercerla (ej. un cirujano necesita aptitud física para destreza

manual y aptitud intelectual para resolver problemas).

- **Contraste:** El alumno marca cuáles de esas aptitudes ya posee y cuáles debe desarrollar mediante una TAEV u otras actividades.

Cierre (15 min): En parejas, comparten su "deconstrucción" y discuten si existe congruencia entre sus aptitudes actuales y la carrera deseada.

El semáforo de la decisión vocacional

Actividad individual

Objetivo: Aplicar los pasos sistemáticos para la toma de decisiones en la elección de su trayectoria académica.

Introducción (10 min): Presentar el modelo de los 6 pasos para decidir: identificar situación, recopilar información, evaluar alternativas, elegir, implementar y evaluar.

Desarrollo (25 min): Utilizando el esquema de un semáforo, los alumnos trabajan en su elección de TAEV:

- **Rojo (Alto):** Identificar la situación de elección y los posibles riesgos o miedos (ej. elegir solo por seguir a los amigos).

- **Amarillo (Pensar):** Evaluar dos alternativas de TAEV, anotando una ventaja y una desventaja de cada una.
- **Verde (Actuar):** Escribir la decisión preliminar y el primer paso concreto para realizarla (ej. "Mañana preguntaré al profesor de la TAEV de Diseño sobre los proyectos que realizan").

Cierre (15 min): Plenaria donde se enfatiza que tomar decisiones informadas reduce la incertidumbre y fortalece la autonomía.



UNIDAD III



El escudo de mi legado familiar

Actividad individual

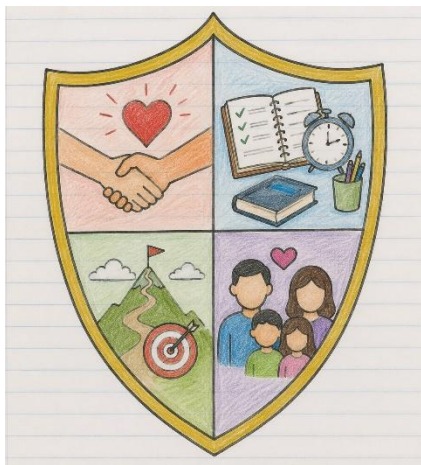
Objetivo: Identificar los valores, hábitos y metas que el estudiante ha adquirido en su núcleo familiar y que fortalecen su identidad y vida académica.

Desarrollo (40 min): Los estudiantes dibujan un escudo dividido en cuatro partes en su cuaderno.

- Cuadrante 1 (Valores): Escriben el valor más importante aprendido en casa (ej. honestidad, respeto).
- Cuadrante 2 (Hábitos): Anotan un hábito positivo que practiquen en familia y les ayude en la escuela (ej. orden, lectura, puntualidad).

- Cuadrante 3 (Metas): Describen una meta o aspiración que comparten con su familia.
- Cuadrante 4 (Apoyo): Escriben el nombre de un integrante de la familia que sea su principal apoyo emocional.

Cierre (10 min): Reflexión breve sobre cómo este "escudo" les da seguridad para enfrentar los retos del bachillerato.



La brújula de roles y autonomía

Actividad individual

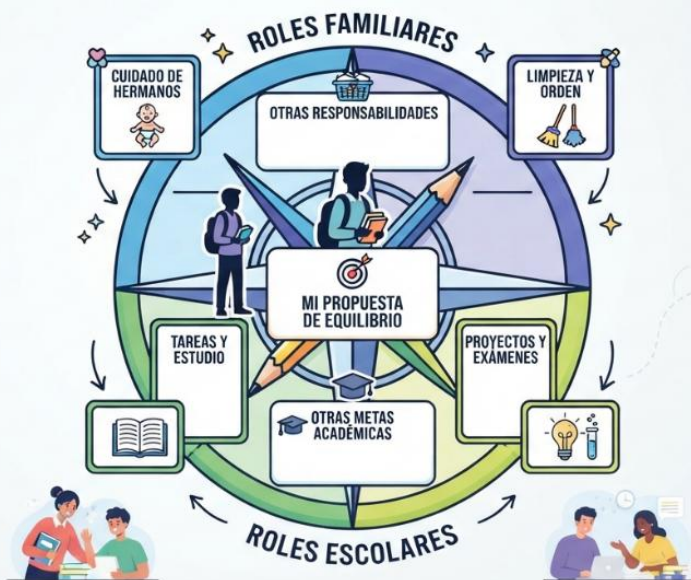
Objetivo: Analizar los roles y responsabilidades dentro de su familia para fomentar la autogestión y el equilibrio con sus deberes escolares.

Desarrollo (35 min): *El estudiante dibuja un círculo y marca en él sus responsabilidades actuales en casa (limpiar, cuidar hermanos, trabajar, etc.) y sus responsabilidades escolares.*

- Analizan cómo estos roles influyen en su tiempo y autonomía.
- Escriben una "propuesta de equilibrio" donde identifiquen cómo pueden cumplir con sus roles familiares sin descuidar sus metas académicas.

Cierre (15 min): Compartir en parejas una estrategia de organización que les funcione en casa para ser más independientes.

LA BRÚJULA DE ROLES Y AUTONOMÍA



El semáforo de las normas familiares

Actividad individual

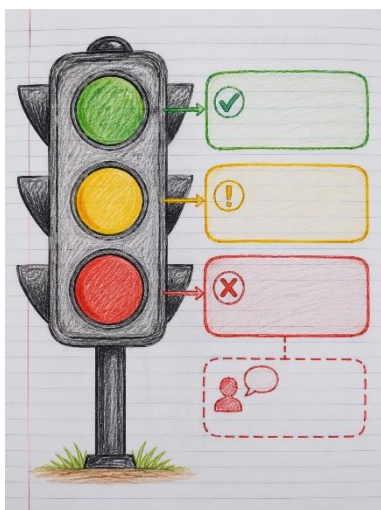
Objetivo: Reconocer la importancia de las normas y la comunicación familiar para una convivencia sana y productiva

Desarrollo (40 min): Los estudiantes dibujan un semáforo y asignan una regla o comunicación de su hogar a cada color:

- Verde (Funciona bien): Una norma o forma de comunicación que les ayuda a sentirse seguros (ej. "cenar juntos sin celulares")
- Amarillo (Podría mejorar): Una situación donde la comunicación a veces falla (ej. "avisar con tiempo si llegaré tarde")

- Rojo (Conflicto): Una norma que genera tensión y requiere una propuesta de solución asertiva
- Al lado del color rojo, escriben una frase asertiva para dialogar esa norma con su familia (ej. "Me gustaría que platiquemos sobre esta regla porque...")

Cierre (10 min): Conclusión del docente sobre cómo la comunicación clara en la familia fortalece la seguridad emocional del estudiante



El árbol de los vínculos y metas

Actividad individual

Objetivo: Identificar los valores aprendidos en casa y los apoyos familiares que impulsan las metas académicas del estudiante para fortalecer su sentido de pertenencia y motivación.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo (40 minutos): El docente explica que la familia, en cualquiera de sus tipos (nuclear, extensa, monoparental, etc.), es el lugar donde adquirimos hábitos y valores que nos forman como estudiantes.

- Se resalta que reconocer estos apoyos nos da seguridad emocional para enfrentar los retos del bachillerato.

Dibujo del Árbol (30 min): Los estudiantes dibujan un árbol sencillo en su cuaderno y completan la información en cada sección:

- **Raíces (Valores):** Escribe dos valores o costumbres que hayas aprendido de tu familia y que te ayuden a ser un mejor compañero o estudiante (ej. responsabilidad, respeto, solidaridad).
- **Tronco (Apoyo Actual):** Anota el nombre de un familiar y una acción concreta que realice para apoyarte en tus estudios hoy (ej. "Mi tía me motiva cuando estoy cansado" o "Mi papá me ayuda a organizar mi tiempo").
- **Ramas (Metas):** Escribe una meta académica que quieras lograr este semestre y cómo crees que alcanzarla impactará positivamente en tu familia.

Cierre y Reflexión (10 min):

- En parejas, los alumnos comparten una de sus "raíces" (valor aprendido).
- El docente concluye enfatizando que el esfuerzo que hacen en la escuela es también una forma de honrar y fortalecer su legado familiar



El eslogan de mi hogar

Actividad individual

Objetivo: Sintetizar el valor principal o la fortaleza de la dinámica familiar para fortalecer el sentido de pertenencia y la identidad.

Descripción: Los estudiantes crean una frase publicitaria o "slogan" que defina a su familia.

Desarrollo (40 min): El alumno piensa en una característica positiva que distinga a su familia, sin importar su tipo (nuclear, extensa, monoparental, etc.).

- **Creación:** En su cuaderno, diseña un logotipo sencillo y escribe su eslogan. Ejemplos: "Familia Pérez: unidos ante cualquier reto" o "En mi casa, la escucha es nuestra fuerza".

- **Vínculo académico:** Debajo del eslogan, escribe cómo esa fortaleza le ayuda a ser un mejor estudiante.

Cierre (10 min): Algunos voluntarios comparten su eslogan en voz alta. El docente resalta que estos valores son "raíces" que sostienen su vida académica.

The worksheet is titled "EL ESLOGAN DE MI HOGAR" in a large, bold, blue font. Below the title is a circular logo with the text "FAMILY LOGO" at the top and bottom. Inside the circle is a stylized illustration of a family (two adults and a child) standing next to a house and a tree. Below the logo is a large, dashed rectangular box with the text "[Escribe tu eslogan aquí]". To the right of this box is a drawing of a pencil. Below the dashed box is a yellow-bordered box with the text "VÍNCULO ACADÉMICO" at the top, flanked by a graduation cap icon on the left and an open book icon on the right. Inside this yellow box is the text "[¿Cómo me ayuda esto en la escuela?]". The entire worksheet is decorated with various small icons like hearts, stars, and arrows.

El espejo de mis raíces

Actividad individual

Objetivo: Reconocer la influencia de los integrantes de la familia en la formación de hábitos y valores personales

Descripción: Una actividad de identificación de rasgos positivos heredados de la convivencia familiar.

Desarrollo (40 min): El estudiante elige a un integrante de su familia (padre, madre, abuelo, tío) con quien se identifique

- **El Espejo:** Dibuja dos nubes en su cuaderno. En la primera escribe un hábito o valor que admira de esa

- persona (ej. la puntualidad o la alegría). En la segunda, escribe una situación escolar donde él mismo aplica ese mismo valor.
- **Análisis:** Reflexiona brevemente por escrito: "¿Cómo este rasgo que comparto con mi familia me ayuda a cumplir mis metas en el bachillerato?"

Cierre (10 min): En parejas, comentan quién es su "espejo" familiar. El docente concluye explicando que la familia es el primer entorno donde desarrollamos las habilidades que hoy usamos en la escuela.

EL ESPEJO DE MIS RAÍCES

MI FAMILIAR (Hábito o Valor que admiro) [Ej. La alegría]		YO (Situación escolar donde lo aplico) [Ej. Exponer en clase]
ANÁLISIS (¿Cómo me ayuda esto a cumplir mis metas?)		

El mapa de mi red de apoyo familiar

Actividad individual

Objetivo: Identificar a los integrantes de la familia y los roles específicos que desempeñan para brindar seguridad emocional y apoyo en las metas académicas del estudiante.

Tiempo total: 50 minutos.

Materiales: Hoja de cuaderno y bolígrafo.

Desarrollo (5 minutos) El docente explica que la familia, sin importar su estructura (nuclear, extensa, monoparental, etc.), funciona como una red de seguridad que nos ayuda a enfrentar los retos del bachillerato.

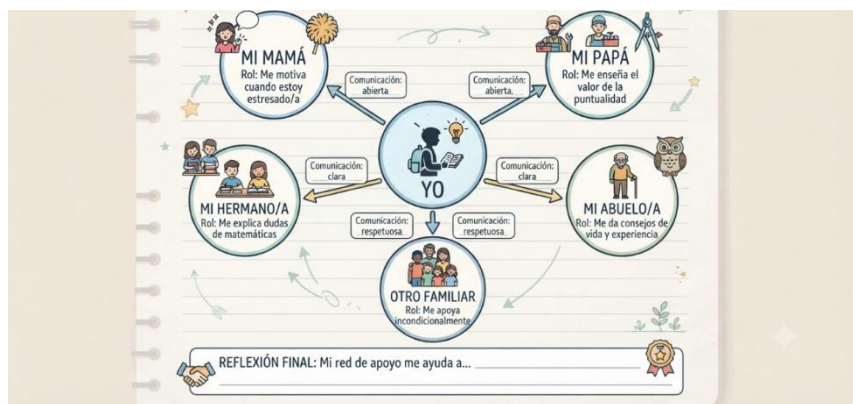
Construcción del Mapa (30 min): Los estudiantes realizan un dibujo esquemático en su cuaderno siguiendo estos pasos:

- **Centro:** Dibujan un círculo que los represente a ellos mismos ("Yo").
- **Círculos Externos:** Alrededor del centro, dibujan círculos para los integrantes de su familia con los que conviven o tienen un vínculo fuerte.
- **Roles de Apoyo:** Dentro de cada círculo externo, deben escribir el "Súper Poder" o rol de apoyo que esa persona tiene en su vida escolar (ej. "Mi hermano: me explica dudas de matemáticas", "Mi mamá: me motiva cuando estoy estresado", "Mi abuelo: me enseña el valor de la puntualidad").
- **Líneas de Comunicación:** Unen su círculo central con los demás usando flechas. Sobre cada flecha, escriben una palabra que

describa cómo es la comunicación con esa persona (ej. "honesta", "clara", "respetuosa").

Reflexión Final (15 min):

- De forma individual, escriben una frase sobre cómo esta red de apoyo les ayuda a fortalecer su autoestima y a cumplir sus metas familiares y escolares.
- El docente concluye resaltando que reconocer a nuestros "aliados" en casa nos da la confianza necesaria para ser estudiantes más autónomos y resilientes



El escudo de armas de mis valores familiares

Actividad grupal

Objetivo: Identificar los valores y fortalezas adquiridos en el núcleo familiar que fortalecen la identidad y autoestima del estudiante.

Introducción (10 min): Breve charla sobre cómo la familia es el primer espacio donde adquirimos habilidades, valores y costumbres que nos forman.

Desarrollo (25 min): El estudiante dibuja un escudo dividido en cuatro secciones:

- **Valor fundamental:** El principio más importante que rige a mi familia (ej. honestidad, trabajo).
- **Fortaleza compartida:** Un obstáculo que hemos superado juntos.
- **Símbolo de unión:** Una tradición o actividad que nos hace sentir que pertenecemos.
- **Meta familiar:** Una aspiración que mi familia tiene para el futuro.

Cierre (15 min): Compartir en grupos pequeños cómo estos elementos del escudo les brindan seguridad para enfrentar retos en el bachillerato.

El mapa de "superpoderes" y roles

Actividad grupal

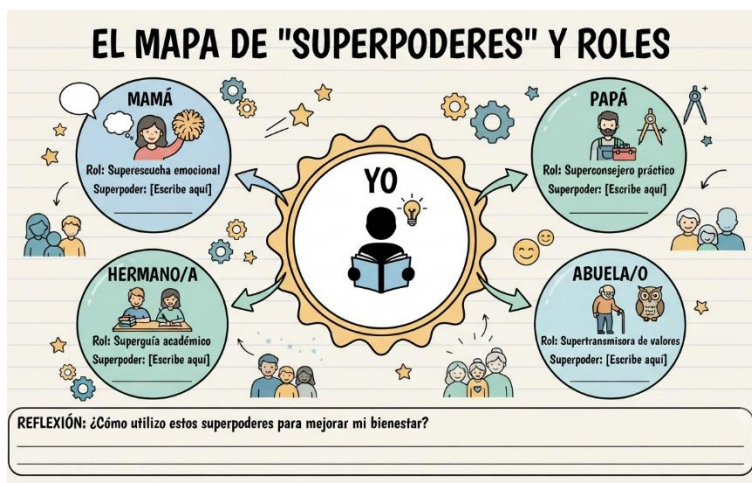
Objetivo: Reconocer a los integrantes de la familia, sus roles y la importancia de su apoyo en las metas personales y académicas del alumno.

Introducción (10 min): Explicar que en toda familia existen roles (quién cuida, quién provee, quién escucha) y que cada miembro aporta algo único.

Desarrollo (25 min): Los alumnos crean un diagrama visual de su familia (independientemente del tipo de estructura que tengan). A cada integrante le asignan un "superpoder" basado en su rol (ej. "Hermano

mayor: Superguía académico", "Abuela: Superescucha emocional").

Reflexión (15 min): El estudiante escribe una breve reflexión sobre cómo utiliza los "superpoderes" de su familia para mejorar su propio desempeño y bienestar.



El semáforo de la comunicación y normas

Actividad individual

Objetivo: Analizar las dinámicas de comunicación y el cumplimiento de normas dentro del hogar para fomentar un ambiente de respeto y colaboración.

Introducción (5 min): Discutir cómo la comunicación familiar impacta en las relaciones fuera de casa.

Desarrollo (30 min): El alumno utiliza los colores de un semáforo para evaluar su entorno familiar:

- Verde: Acciones de comunicación que funcionan excelente (ej. "Cenamos juntos sin celulares").

- **Amarillo:** Normas o situaciones que generan tensión y requieren cuidado (ej. "La hora de llegada los fines de semana").
- **Rojo:** Comportamientos que dañan la convivencia y deben detenerse (ej. "Gritos al discutir").

Acción (15 min): Cada alumno propone una "estrategia verde" para mejorar un aspecto que haya marcado en amarillo o rojo, promoviendo la asertividad y empatía.