TUTORÍA DE TRAYECTORIA I

• ACTIVIDADES FOCALIZADAS •

para Bachillerato

PENSAMIENTO CRÍTICO

BIENESTAR EMOCIONAL

EMPATÍA Y CONVIVENCIA

METAS ACADÉMICAS

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

TOMA DE DECISIONES

CONSTRUYE TU CAMINO,
FORTALECE TUS HABILIDADES
Y ALCANZA TUS METAS.

XOCHITL MONTSERRAT ACEVES GUEVARA

Aceves Guevara Xochitl Montserrat

Tutoría de trayectoria 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 5

El filtro del pensamiento crítico (habilidades cognitivas) 6

Mapa de mis estresores y mi "caja de herramientas" (habilidades emocionales) 8

El puente de la empatía (empatía y otredad) ...10

Mi botiquín de primeros auxilios emocionales 12

El semáforo de mis decisiones.....14

Mi red de rescate académico.....17

Desmontando etiquetas: un ejercicio de otredad20

El semáforo de la comunicación (habilidades sociales).....22

Mi botiquín de calma académica (habilidades emocionales).....24

El árbol de las decisiones conscientes (habilidades cognitivas) 26

UNIDAD II..... 28

Lentes de colores: mi forma de ver el mundo ..29

Cazadores de distractores 32

El traductor de pensamientos (habilidades superiores).....35

El radar del flujo y la motivación.....37

El laboratorio de inteligencia práctica.....39

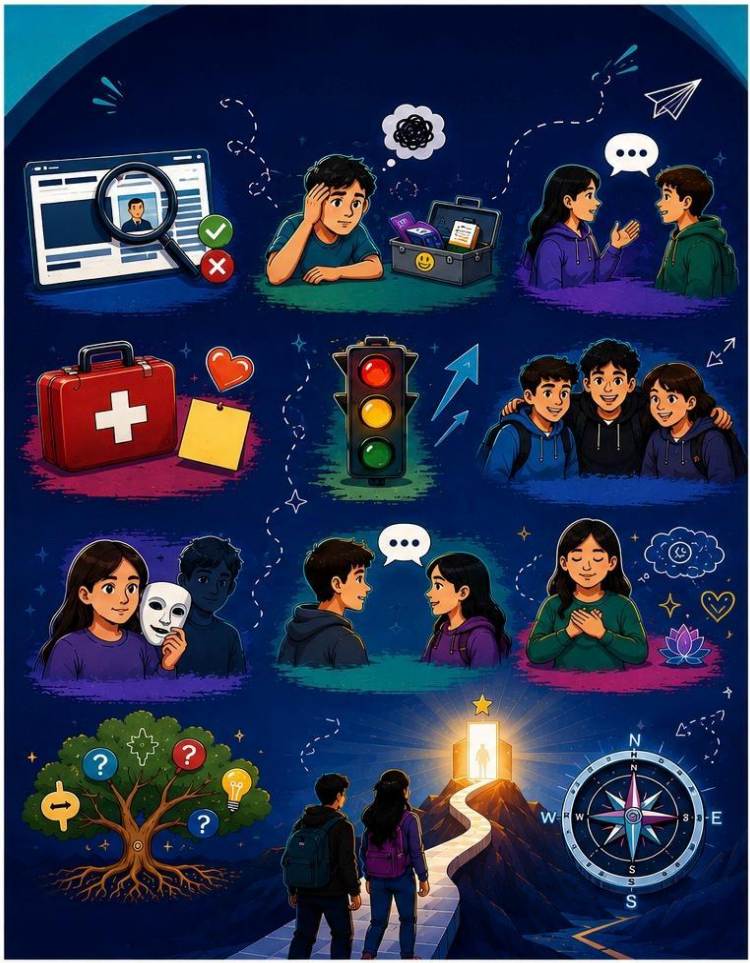
El mural de mis motivaciones intrínsecas.....41

La bitácora sensorial: del dato al juicio 43

El foco de la linterna (procesos cognitivos básicos 45

El palacio de la memoria grupal (memoria y aprendizaje).....47

UNIDAD I



El filtro del pensamiento crítico (habilidades cognitivas)

Actividad individual

Objetivo: Evaluar objetivamente la información que reciben en redes sociales para evitar manipulaciones.

Inicio (5 min): El docente presenta un rumor o noticia viral reciente.

Desarrollo (30 min): Los estudiantes aplican "tres filtros": 1. ¿Cuál es la fuente? 2. ¿Qué evidencia ofrece? 3. ¿Qué intención tiene el autor? Deben calificar la noticia como confiable, tendenciosa o falsa basándose en estos criterios.

Cierre (15 min): Reflexión sobre cómo el pensamiento crítico ayuda a no tomar

decisiones impulsivas basadas en información falsa.

Mapa de mis estresores y mi "caja de herramientas" (habilidades emocionales)

Actividad individual

Objetivo: Identificar estresores académicos y personales, y seleccionar técnicas de regulación corporal o mental adecuadas.

Inicio (10 min): Breve lluvia de ideas sobre qué genera estrés (exámenes, hablar en público, exceso de tareas).

Desarrollo (25 min): Individualmente, los alumnos dibujan un mapa de sus principales "estresores" actuales. A un costado, deben elegir tres **técnicas de regulación** vistas en clase (respiración profunda, mindfulness, ejercicio físico) que se comprometan a usar.

Cierre (15 min): Práctica grupal de una técnica de relajación muscular progresiva o respiración profunda guiada por el tutor

El puente de la empatía (empatía y otredad)

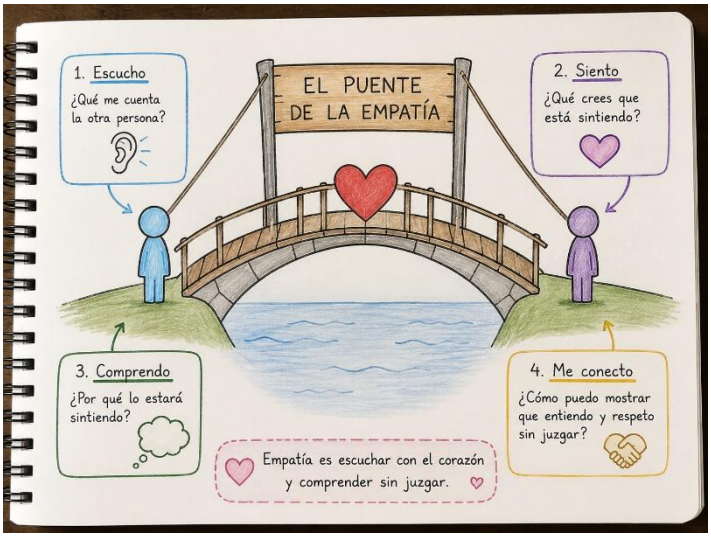
Actividad grupal

Objetivo: Comprender la experiencia del otro desde el respeto y sin juicios.

Inicio (10 min): El tutor lee una de las historias de la Unidad 1 (ej. "Invisible en el equipo").

Desarrollo (30 min): Los alumnos se dividen en parejas. Uno debe contar un reto breve que esté enfrentando (académico o personal) y el otro debe practicar la **escucha activa** y la **empatía activa**, evitando dar soluciones rápidas y enfocándose en validar el sentimiento.

Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre la frase: "Cada persona que ves está librando una batalla de la que tú no sabes nada"



Mi botiquín de primeros auxilios emocionales

Actividad grupal

Objetivo: Desarrollar herramientas prácticas para el manejo de tensiones y estrés académico.

Diagnóstico de estresores (10 min): Los alumnos identifican y anotan en un post-it sus principales "estresores externos" (como exámenes o carga de tareas) e "internos" (como la autoexigencia).

Diseño del botiquín (20 min): Basándose en las técnicas de regulación del libro, cada alumno diseña una "tarjeta de auxilio" con tres secciones:

- **Acción corporal:** (ej. Respiración profunda o estiramientos).

- **Acción mental:** (ej. Pensamiento positivo o mindfulness).

- **Acción social:** (ej. Identificar a quién pedir ayuda en su red de apoyo).

Intercambio de remedios (10 min): En parejas, comparten una situación estresante reciente y se sugieren mutuamente cuál de las acciones de su "botiquín" habría sido más efectiva.

Conclusión grupal (10 min): El docente enfatiza que el manejo del estrés es una habilidad que se entrena y que impacta directamente en el rendimiento escolar y el bienestar.

El semáforo de mis decisiones

Actividad individual

Objetivo: Desarrollar la capacidad de valorar opciones y consecuencias antes de actuar, integrando el autoconocimiento y el pensamiento crítico.

Introducción al "Freno" (10 min): El docente explica que decidir no es solo elegir, sino pensar con madurez en los resultados. Se introduce la técnica del semáforo:

- **Rojo (Alto):** Detener el impulso inicial e identificar el problema y la emoción que genera.
- **Amarillo (Pensar):** Analizar opciones, riesgos y beneficios usando el pensamiento crítico.

- **Verde (Actuar):** Elegir la opción más coherente con sus valores y metas académicas.

Planteamiento del Dilema (10 min): El tutor presenta una situación común en el bachillerato, por ejemplo: "Te invitan a una reunión importante una noche antes de un examen parcial que define tu calificación, pero sientes mucha presión social por asistir".

Taller de Aplicación (20 min): Los estudiantes, de manera individual o en parejas, aplican los tres colores del semáforo a la situación planteada:

- En el **Amarillo**, deben anotar al menos dos opciones distintas y qué pasaría en cada una (consecuencia física, emocional o académica).

- En el **Verde**, deben justificar por qué su elección les ayuda a cumplir su meta de terminar la preparatoria.

Plenaria de Cierre (10 min): Se comparten algunas decisiones y se reflexiona sobre cómo esta técnica reduce el **estrés académico** al darles mayor sensación de control sobre su futuro

Mi red de rescate académico

Actividad individual

Objetivo: Identificar y fortalecer las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva como herramientas para prevenir el rezago y el abandono escolar.

Reflexión Inicial (5 min): El docente explica brevemente que nadie termina la preparatoria solo y que contar con una "red de apoyo" es una de las estrategias más efectivas para manejar el **estrés académico**.

Identificación de Aliados (15 min): De manera individual, el estudiante escribe en su cuaderno el nombre de tres personas que formen parte de su entorno escolar o familiar y que puedan

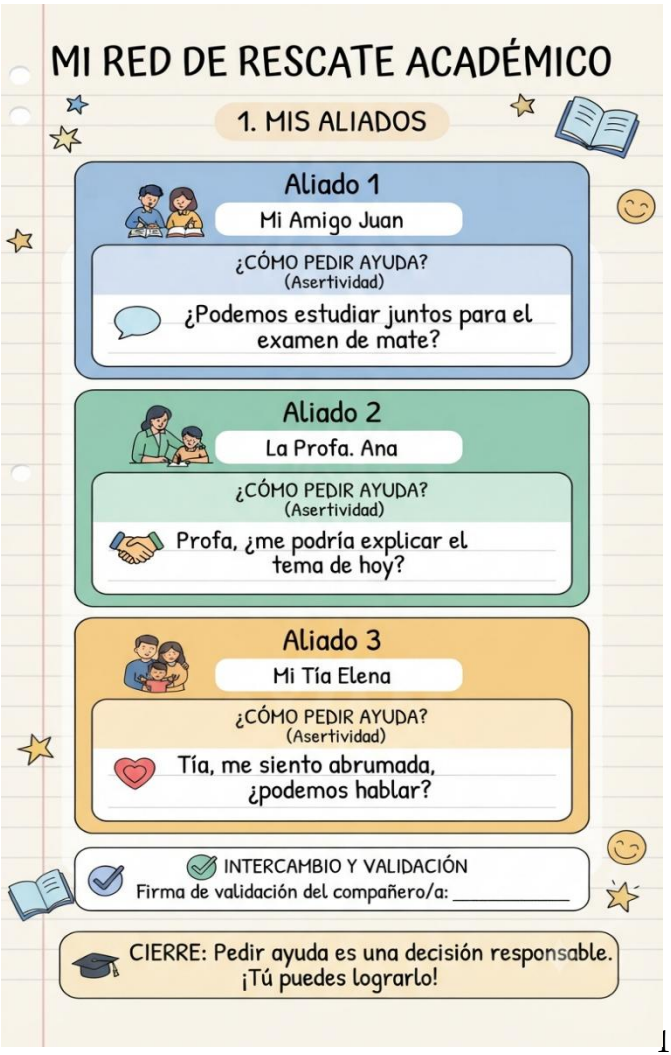
ayudarle si se siente desmotivado o abrumado por las tareas (pueden ser amigos, un docente específico o un familiar).

La Petición Asertiva (15 min): Para cada aliado identificado, el alumno debe redactar una frase breve utilizando la **comunicación asertiva** para pedir apoyo. Por ejemplo: *"Me siento un poco perdido en matemáticas, ¿podrías explicarme este tema después de clase?"* o *"A veces me estreso por los exámenes, ¿podemos estudiar juntos?"*.

Intercambio y Validación (10 min): En parejas, comparten sus frases. El compañero debe validar si la petición es clara y respetuosa, reforzando la **empatía** y la escucha activa.

Cierre (5 min): El docente concluye recordando que saber pedir ayuda es una muestra de

autoconocimiento y una decisión responsable para alcanzar la meta de concluir el bachillerato



Desmontando etiquetas: un ejercicio de otredad

Actividad grupal

Objetivo: Aplicar el pensamiento crítico para reconocer la otredad (el valor del otro) y fomentar una sana convivencia libre de prejuicios.

Identificación (10 min): El docente pide a los alumnos que anoten de forma anónima en un papel una "etiqueta" o prejuicio que hayan sentido o visto en la escuela (por ejemplo: "el matado", "el flojo", "el raro").

Análisis Crítico (15 min): Se colocan los papeles en una caja y se sacan al azar. El grupo analiza con **pensamiento crítico** si esa etiqueta permite ver a la persona completa o si la reduce a una

sola característica, cuestionando si esos juicios son justos o basados en evidencias reales.

Mirada de Otredad (15 min): Cada estudiante elige a un compañero con el que conviva poco y escribe en su cuaderno una cualidad positiva que perciba en él, haciendo un esfuerzo por ir más allá de las apariencias o etiquetas comunes. Esto promueve el reconocimiento del otro como alguien distinto pero valioso.

Cierre y Compromiso (10 min): El docente concluye explicando que nuestra identidad se construye también a través de cómo nos miran los demás. Se invita a los alumnos a comprometerse a una acción de **inclusión** o respeto durante la semana para mejorar el clima social del aula

El semáforo de la comunicación (habilidades sociales)

Actividad grupal

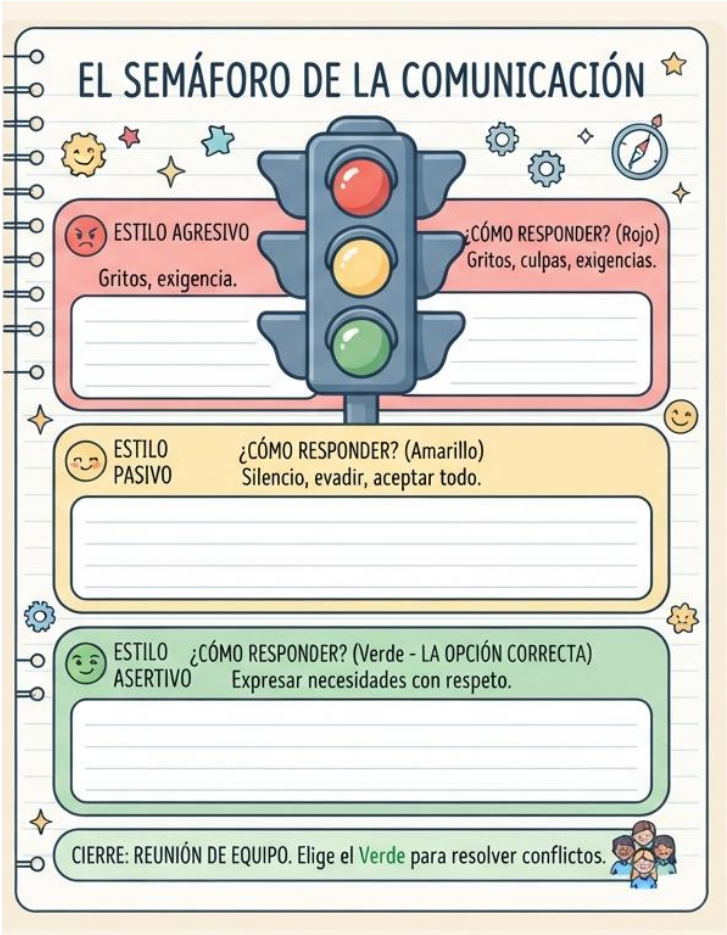
Objetivo: Practicar la comunicación asertiva y el manejo de conflictos mediante la identificación de respuestas en situaciones escolares cotidianas.

Tiempo: 45 minutos.

Inicio (5 min): El docente plantea un conflicto común, como el incumplimiento de tareas en equipo.

Desarrollo (25 min): Los alumnos redactan tres respuestas basadas en los estilos de comunicación: **Rojo** (Agresivo), **Amarillo** (Pasivo) y **Verde** (Asertivo).

Cierre (15 min): Representación de la opción "Verde", centrada en expresar necesidades con respeto.



Mi botiquín de calma académica (habilidades emocionales)

Actividad individual

Objetivo: Personalizar el uso de técnicas para el manejo del estrés frente a los estresores externos identificados por los alumnos.

Tiempo: 50 minutos.

Inicio (10 min): Identificación de estresores actuales, como exámenes o sobrecarga de tareas.

Desarrollo (25 min): Los alumnos seleccionan técnicas específicas (respiración profunda, mindfulness u organización del tiempo) y las incluyen en un "botiquín" visual.

Cierre (15 min): Intercambio de estrategias en parejas para fortalecer la red de apoyo.

El árbol de las decisiones conscientes (habilidades cognitivas)

Actividad individual

Objetivo: Fortalecer la toma de decisiones responsable y el autoconocimiento mediante el análisis de consecuencias y valores personales.

Tiempo: 45 minutos.

Inicio (5 min): Presentación de un dilema ético relacionado con la integridad académica.

Desarrollo (25 min): Dibujo de un árbol donde las raíces son los **valores** personales, las ramas son las opciones de decisión y los frutos representan las **consecuencias**.

Cierre (15 min): Reflexión grupal sobre cómo el conocerse a uno mismo ayuda a elegir mejores caminos para la trayectoria escolar

UNIDAD II

Lentes de colores: mi forma de ver el mundo

Actividad individual

Objetivo: Diferenciar entre sensación y percepción para comprender que cada persona interpreta la realidad (especialmente los retos escolares) de manera distinta según su experiencia personal.

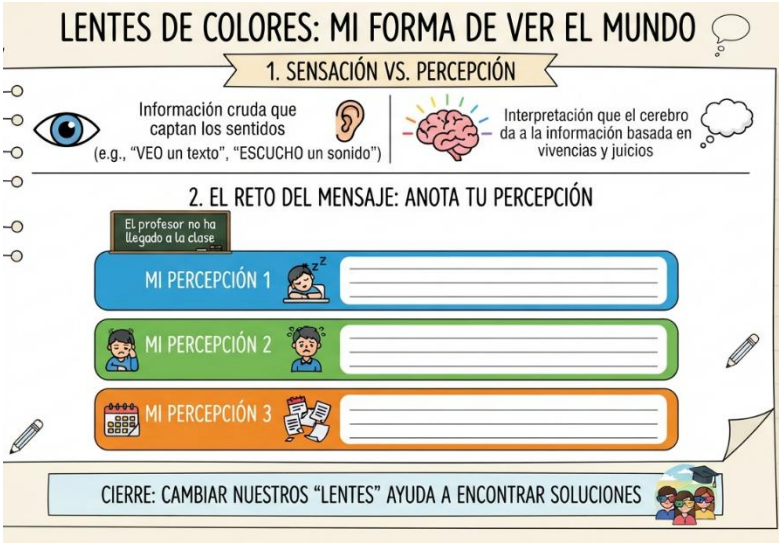
Sensación vs. Percepción (10 min): El docente explica brevemente que la **sensación** es la información "cruda" que captan los sentidos (lo que vemos u oímos), mientras que la **percepción** es la interpretación que el cerebro le da a esa información basada en nuestras vivencias y juicios.

El Reto del Mensaje (15 min): El tutor escribe una frase ambigua en el pizarrón, por ejemplo: *"El profesor no ha llegado a la clase"*. Pide a los alumnos que anoten en su cuaderno qué es lo primero que piensan (su percepción) al leer eso.

- Un alumno podría percibirlo como una oportunidad de descanso.
- Otro como una preocupación por perder un tema importante.
- Otro como una señal de desorganización.

Intercambio de "Lentes" (15 min): En parejas, comparan sus respuestas. Deben discutir por qué interpretaron lo mismo de forma diferente. El docente guía la reflexión hacia cómo estas percepciones influyen en su estado de ánimo y en sus **decisiones** académicas.

Cierre de Tutoría (10 min): El docente concluye mencionando que, ante situaciones de estrés o conflicto, cambiar nuestra percepción (nuestros "lentes") puede ayudarnos a encontrar soluciones más creativas y mejorar nuestra permanencia escolar



Cazadores de distractores

Actividad individual

Objetivo: Identificar y reducir los "ladrones de atención" (distractores) para fortalecer la atención focalizada y selectiva, mejorando así el rendimiento escolar.

La Linterna de la Atención (10 min): El docente explica que la atención funciona como una linterna que ilumina solo lo que decidimos mirar, dejando el resto en la oscuridad. Se mencionan los tipos de atención, como la focalizada (centrarse en un solo estímulo) y la selectiva (ignorar distracciones).

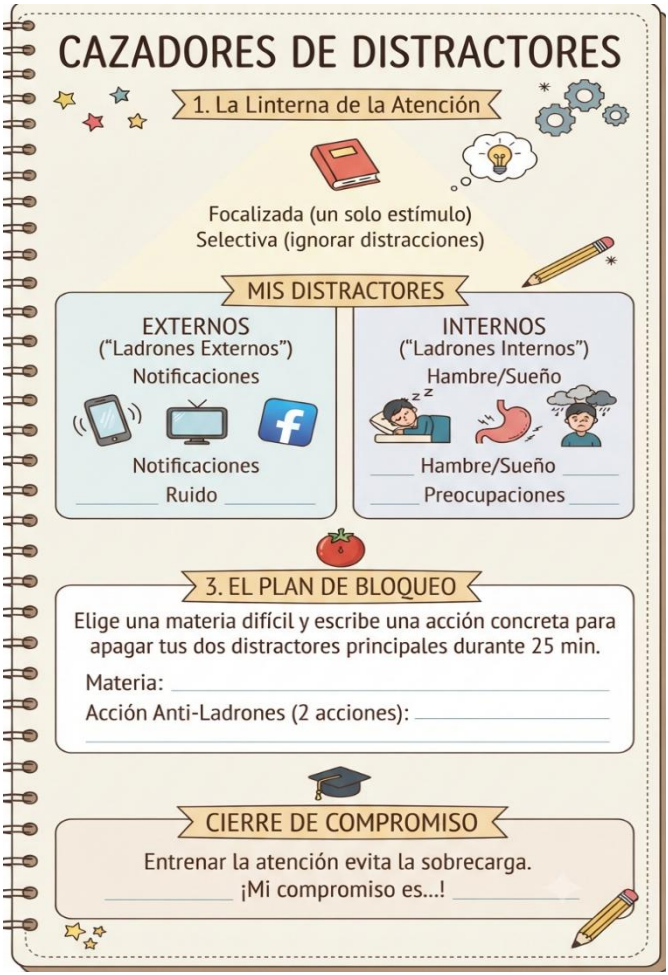
Identificación de "Ladrones" (15 min): De manera individual, los alumnos dividen una

hoja en su cuaderno. En un lado anotan sus distractores externos (ej. notificaciones del celular, ruido ambiental) y en el otro sus distractores internos (ej. hambre, sueño, preocupaciones personales).

El Plan de Bloqueo (15 min): Utilizando la lógica de la Técnica Pomodoro, el estudiante elige una materia que le resulte difícil y escribe una acción concreta para "apagar" sus dos distractores más frecuentes durante un bloque de estudio de 25 minutos. Ejemplo: *"Pondré el celular en otra habitación"* o *"Anotaré mis pendientes en un papel para dejar de pensar en ellos"*.

Cierre de Compromiso (10 min): En plenaria breve, algunos alumnos comparten su estrategia. El docente cierra recordando que entrenar la atención evita la sobrecarga de

información y disminuye el estrés académico, lo cual es clave para su permanencia escolar



El traductor de pensamientos (habilidades superiores)

Actividad individual

Objetivo: Practicar cómo el lenguaje estructura el pensamiento para transformar obstáculos académicos en metas alcanzables.

Identificación del "Lenguaje Limitante" (10 min): El docente pide a los alumnos que anoten tres frases que se dicen a sí mismos cuando algo les sale mal en la escuela (ej. "No soy bueno para esto", "Nunca voy a entender este tema").

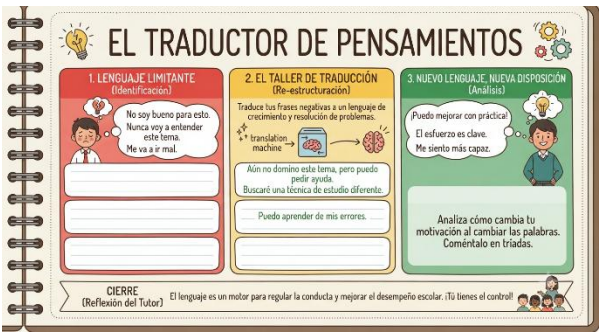
El Taller de Traducción (20 min): Usando el concepto de que el lenguaje moldea la realidad, los estudiantes deben "traducir" sus frases

negativas a un lenguaje de crecimiento y resolución de problemas.

Ejemplo: Cambiar "No soy bueno para esto" por "Aún no domino este tema, pero puedo pedir ayuda o usar una técnica de estudio diferente".

Socialización en Tríadas (10 min): En grupos pequeños, comparten sus traducciones y analizan cómo cambia su motivación y su disposición para estudiar al cambiar las palabras que utilizan.

Cierre (10 min): El tutor reflexiona sobre la importancia de usar el lenguaje como motor para regular la conducta y mejorar el desempeño escolar



El radar del flujo y la motivación

Actividad individual

Objetivo: Identificar actividades que generen el estado de "flujo" y fortalecer la motivación intrínseca para dar sentido a la permanencia escolar.

Descubriendo el 'Flujo' (10 min): El tutor explica el concepto de "flujo": ese estado de concentración total donde se pierde la noción del tiempo al hacer algo que nos apasiona. Los alumnos anotan una actividad (dentro o fuera de la escuela) donde hayan sentido esto.

Mapa de Motivaciones (15 min): Dividen una hoja en dos. De un lado anotan sus motivaciones extrínsecas (premios, calificaciones) y del otro

sus motivaciones intrínsecas (interés personal, metas propias),.

Conexión con el Bachillerato (15 min): El estudiante debe encontrar un vínculo entre su actividad de "flujo" y su meta de terminar la preparatoria (su "Norte" en la brújula de permanencia). Por ejemplo: "Si me gusta el dibujo (flujo), terminar la prepa me permitirá estudiar diseño gráfico (meta)".

Cierre de Compromiso (10 min): Cada alumno escribe una frase de automotivación para usarla cuando se sienta desmotivado. El docente utiliza este ejercicio para **detectar señales de desmotivación** temprana en el grupo.

El laboratorio de inteligencia práctica

Actividad grupal

Objetivo: Aplicar la inteligencia práctica (una de las tres inteligencias de la teoría triárquica de Sternberg) para resolver problemas cotidianos de la vida escolar y fortalecer la permanencia.

Introducción al Concepto (10 min): El docente explica que la inteligencia práctica es la capacidad de aplicar lo que sabemos en la vida real para resolver conflictos u organizar tareas. Se enfatiza que ser inteligente también implica saber adaptarse a diferentes situaciones.

Identificación del Reto (10 min): En equipos de tres, los estudiantes eligen un "problema práctico" común, como organizar el tiempo para

un examen difícil o resolver un malentendido con un profesor.

Diseño de Solución (20 min): Cada equipo debe proponer una solución concreta basada en la experiencia y en el uso de herramientas sociales y cognitivas. Deben responder: ¿Qué acciones reales tomaremos para solucionar esto?.

Presentación en Plenaria (10 min): Los grupos comparten su solución. El docente cierra reforzando que la inteligencia práctica es una habilidad que se entrena y que ayuda a enfrentar los desafíos de la preparatoria con éxito.

El mural de mis motivaciones intrínsecas

Actividad individual

Objetivo: Identificar los impulsos internos que motivan al estudiante a seguir aprendiendo, promoviendo el aprendizaje significativo y evitando el abandono escolar.

Diferenciación de Impulsos (10 min): El tutor explica la diferencia entre la motivación extrínseca (premios o calificaciones) y la motivación intrínseca (interés personal o gusto por aprender). Se resalta que la motivación intrínseca ayuda a no rendirse ante las dificultades.

Mapeo Personal (15 min): De forma individual, cada estudiante escribe en un post-it o tarjeta su principal "motor interno": una actividad escolar o tema que realmente le apasione y le haga sentir el estado de "**flujo**" (donde se pierde la noción del tiempo).

Construcción del Mural (15 min): Los alumnos pegan sus motores en un mural grupal. En parejas, conversan sobre cómo ese interés personal puede ayudarles a superar las materias que les resultan aburridas o difíciles.

Cierre y Compromiso (10 min): El docente invita a reflexionar sobre cómo sus metas personales se conectan con el objetivo de concluir su bachillerato. Cada alumno escribe en su cuaderno una frase de compromiso: "Estudio porque mi meta personal es...".

La bitácora sensorial: del dato al juicio

Actividad grupal

Objetivo: Entrenar los procesos básicos de sensación y percepción para identificar cómo nuestras interpretaciones personales influyen en nuestra disposición para aprender y permanecer en la escuela.

Captura de Sensaciones (10 min): Se pide a los alumnos que cierren los ojos y permanezcan en silencio total durante dos minutos. Su tarea es enfocarse únicamente en captar **sensaciones** (la información "cruda" que reciben sus sentidos): el roce de la silla, un sonido lejano, la temperatura del aire.

El Registro de Datos (15 min): En su cuaderno, deben anotar tres sensaciones captadas sin usar

adjetivos que denoten juicio (ej. "vibración constante en el suelo", "corriente de aire", "sonido agudo intermitente").

La Traducción a Percepción (15 min): Al lado de cada sensación, el estudiante debe escribir su **percepción**: qué significado le da su cerebro a ese dato o qué emoción le provoca (ej. "la corriente de aire me hace sentir incómodo y me distrae de la clase").

Cierre Reflexivo (10 min): El docente guía una breve charla sobre cómo nuestra **percepción** (el juicio que hacemos de lo que sentimos) puede ser un aliado o un obstáculo para el estudio. Se les invita a intentar cambiar una percepción negativa por una que les ayude a mantener su **atención** y su meta de concluir el bachillerato

El foco de la linterna (procesos cognitivos básicos)

Actividad grupal

Objetivo: Desarrollar la atención focalizada y selectiva en los alumnos para mejorar su capacidad de concentración ante distractores externos.

Tiempo: 45 minutos.

Inicio (10 min): El docente explica la metáfora de la atención como el foco de una linterna que selecciona información relevante. Se pide a los alumnos que identifiquen tres distractores comunes en su salón de clases.

Desarrollo (25 min): Dinámica de "Escucha Selectiva". El docente lee un texto académico breve mientras reproduce de fondo un audio con

sonidos ambientales o música con letra. Los alumnos deben ignorar el ruido y rescatar ideas clave.

Cierre (10 min): Reflexión sobre qué técnicas (como la respiración o el mindfulness mencionados en el libro) les ayudaron a mantener el foco. El docente observa qué alumnos muestran mayor dificultad de filtrado para brindarles apoyo en técnicas de estudio como Pomodoro.

El palacio de la memoria grupal (memoria y aprendizaje)

Actividad grupal

Objetivo: Aplicar técnicas de asociación y mnemotecnias para fortalecer la memoria a largo plazo y facilitar el estudio de contenidos complejos.

Tiempo: 50 minutos.

Inicio (10 min): Breve explicación de la técnica IRA (Impresión, Repetición y Asociación) y el concepto de "palacio de la memoria" que utiliza lugares conocidos para guardar información.

Desarrollo (25 min): El grupo debe memorizar una lista de 10 conceptos difíciles de una materia actual. Utilizando el salón de clases como "palacio", deben "colocar" mentalmente cada

concepto en un objeto físico (ej. la puerta es el concepto A, el pizarrón el B).

Cierre (15 min): Prueba de recuperación. Los alumnos recorren visualmente el salón y explican los conceptos. El docente detecta a alumnos con problemas de fijación de memoria para sugerir el uso de acrónimos o mediación verbal.