**PERIODO UNO: ¿CÓMO ME PROYECTO?**

En el cuaderno de tutoría cada estudiante deberá tener pegada en la primera hoja el siguiente esquema:

**Actividad 1**

**DIAGNÓSTICO**

**“El resultado de una planeación efectiva, garantizará un resultado óptimo”**

Este cuadro te permitirá reconocer desde tu interior cuál es el camino a seguir en este año que inicias, para ello diligéncialo en forma personal y ubícalo como el diagnóstico inicial de tutoría.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ME PROYECTO ESTE AÑO** | | | | | |
| **ÁMBITO** | **OBJETIVO**  ¿Qué deseo? | **TIEMPO**  ¿En cuánto tiempo lo lograré? | **ESTRATEGIAS**  ¿Cómo le voy a hacer? | **APOYOS EXTERNOS**  ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo? | **OBSTACULOS**  ¿Cuáles son las limitaciones? |
| **PERSONAL** |  |  |  |  |  |
| **ESCOLAR** |  |  |  |  |  |
| **FAMILIAR** |  |  |  |  |  |
| **SOCIAL** |  |  |  |  |  |

**Actividad 2**

**ACTITUDES POSITIVAS**

**“Una actitud positiva puede cambiar problemas por oportunidades”**

Lee el siguiente listado de actitudes, ubica en los cuadros las que te identifican y luego represéntalas con emoticones

DECIDIDO LIBRE EMPRENDEDOR RESPONSABLE INTELIGENTE TRABAJADOR CURIOSO HONESTO COOPERADOR SEGURO REFLEXIVO ESPONTANEO ACOGEDOR

|  |  |
| --- | --- |
| **Estas son mis actitudes** | **Estas actitudes deseo desarrollar:** |

RESPETUOSO GENEROSO IDEALISTA PERSEVERANTE VALIENTE LEAL AMISTOSO BONDADOSO AGRADABLE NOBLE RECEPTIVO CAPAZ LIMPIO CORTÉS AGRADECIDO

ALEGRE SENCILLO OPTIMISTA CONSTANTE SENSIBLE COMPRENSIVO FUERTE ESFORZADO CREATIVO OBSERVADOR PROFUNDO CARIÑOSO SERVICIAL CÁLIDO

**Actividad 3**

**PELÍCULA “INTENSAMENTE”**

Sinopsis

Las cinco emociones que conviven en el interior de una niña llamada Riley, alegría, miedo, desagrado, ira y tristeza, compiten por tomar el control de sus acciones cuando la pequeña se traslada, junto a su familia, a vivir a San Francisco. La adaptación a una nueva ciudad, una nueva escuela y unos nuevos compañeros no será sencilla para Riley.

**TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

**“La frialdad y la indiferencia son naturales en las piedras, no en los seres humanos”.**

Eres un ser que siente, se emociona, se apasiona. No eres indiferente a cuanto sucede a tu alrededor. Debes aprender a vivir tus emociones dentro de la racionalidad y la libertad, evitando comportamientos que atenten contra tu vida o que irrespeten los sentimientos de los demás. Debes cultivar tu capacidad de sentir, de emocionarte, de admirar y gustar la belleza.

**Describe tus emociones**

• En un dibujo, expresa cómo te sientes hoy.

• Descríbelo con breves frases:

• Mis sentimientos son los siguientes:

- Yo siento: - Me gusta: - Me emociona:

- Me disgusta: - Me apasiona: - Me duele:

- Me preocupa: - Temo:

**•**

**Comportamientos ante las emociones**

• ¿Qué hacer ante las emociones y las pasiones?

* ¿Temerlas? ¿Por qué?...
* ¿Rechazarlas o reprimirlas? ¿Por qué?
* ¿Controlarlas y orientarlas? ¿Por qué?
* ¿Cómo hacerlo?
* ¿Darles rienda suelta? ¿Por qué?

**Sentimientos positivos y negativos**

Son positivos aquellos sentimientos que me ayudan a vivir a plenitud mi vida y a relacionarme armoniosamente con los demás y con mi entorno.

Encontrarás a continuación el comienzo de una lista de sentimientos positivos y negativos. Tú la completarás con la ayuda de tus compañeros y allegados.

**Sentimientos positivos sentimientos negativos**

Complacencia, Envidia, Interés, Indiferencia, Solidaridad...

**Actividad 4**

**SERI-REFRANES**

**“La sabiduría de nuestros antepasados nos permite repensar nuestras actitudes y generar procesos de reflexión en torno a nosotros mismos”.**

**ACTIVIDAD FAMILIAR**

**Invita a todos los miembros de tu familia, un día que estén de descanso para que implementen este juego.**

**Con anterioridad elabora en papel o cartulina o con lo que tengas, el escrito de estos y otros refranes que desee, recórtalos en forma de rompecabezas cada uno y planea la forma de armarlos y a cada uno de ellos hagan la reflexión y análisis.**

1. GUERRA AVISADA NO MATA SOLDADO
2. NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDAS HACER HOY
3. MÁS VALE TARDE QUE NUNCA
4. UNO PARA TODOS Y TODOS PARA UNO
5. EL QUE NO ESCUCHA CONSEJOS NO LLEGA A VIEJO
6. CAMARÓN QUE SE DUERME SE LO LLEVA LA CORRIENTE
7. AL MAL PASO DALE PRISA
8. AL MAL TIEMPO BUENA CARA
9. AL QUE MADRUGA DIOS LE AYUDA
10. DOS CABEZAS PIENSAN MEJOR QUE UNA

Cuando se realice la reflexión en torno al refrán que le correspondió a cada uno de los miembros de tu familia, relaciónenlo con la vida cotidiana, el desempeño académico, la vida social , ete.

QUÉ APRENDIERON CON ESTÁ ACTIVIDAD?

**Actividad 5**

**EL ELECTRO-VIDA**

El reconocimiento de la historia de vida personal empodera a los estudiantes para identificar los elementos internos que les han permitido hacer frente a las situaciones que han atravesado y desde allí pueden tener elementos que les permitan visualizar su futuro de manera positiva.

Se invita a los estudiantes a que en una hoja de papel realicen una línea horizontal, colocando al inicio de ésta en el lado izquierdo un punto que indica su nacimiento, luego de esto graficarán en picos, altos o bajos los momentos que han sido representativos en su vida desde entonces, colocando hacia arriba los que han sido positivos y hacia abajo los negativos, a ejemplo de un electrocardiograma, graficando con tamaños pequeño, mediano o grande las líneas según sea la intensidad de los acontecimientos vividos y cómo les ha repercutido.

Luego de esto se harás una socialización grupal dirigida este espacio por el tutor, en el momento que te lo indique. Además es importante hacer participe a tu familia.

**Actividad 6**

**¿CÓMO USO MI TIEMPO?**

**“Lo más valioso no es la cantidad de tiempo que invierto, sino la calidad del tiempo que aprovecho”**

Hoja de trabajo del estudiante:

Parte I.

Piensa en las últimas 24 horas y calcula cuánto tiempo has dedicado a las siguientes actividades.

Se facilitan espacios en blanco para que agregues otras categorías si es necesario.

He dedicado

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a dormir.

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a mi familia.

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a comer

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a mirar televisión o jugar videojuegos.

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a hablar con mis amigos

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a realizar actividades

\_\_\_\_\_\_\_\_ minutos a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Parte II.

Ahora examinemos de qué manera pasas el tiempo en la escuela.(ahora virtual).

Si tu respuesta a la siguiente pregunta es siempre, anota un 3.

Si tu respuesta es a veces, anota un 2.

Si tu respuesta es probablemente no, anota un 1.

1. Estudio todos los días a la misma hora. \_\_
2. Tomo nota de mis tareas y controlo la lista periódicamente. \_\_
3. Siempre tengo los materiales que necesito cuando empiezo a estudiar. \_\_
4. Muy pocas veces me distraigo de la tarea que estoy haciendo cuando estudio \_\_
5. Hago la tarea por partes a fin de evitar trabajar hasta el último momento. \_\_\_

Parte III.

Reflexiona acerca de cómo respondiste las preguntas anteriores y completa el cuadro a continuación.

¿Cuáles son las cosas que sólo podrías hacer a veces, seguramente no todos los días?

¿Cuáles son las cosas que debo hacer sistemáticamente todos los días?

¿Cuáles son las cosas importantes de verdad que demandan más tiempo?

**MI HORARIO PERSONAL**

**Ahora que estamos en educación virtual, es muy importante que en casa también tengas tu horario de estudio.**

**De forma muy AUTONOMA Y CRETIVA , elabora tu horario de actividades diarias, tanto académicas como personales. 8ayuda en casa, hora de levantarme, hora de juego, etc.**