

La Tutoría en el Ámbito de la Educación
Espacio de Acompañamiento Educativo

Elementos esenciales para fortalecer el desarrollo académico y personal del estudiante

Guía de tutorías



Cynthia Yasely Sanchez May



Con el apoyo de



©RAINFOREST ALLIANCE, 2026

Autora : Cynthia Yasely Sanchez May

**Coordinación
de edición** : Yuriria Hernández Velasco
 Juan Alberto Villaseñor Pérez
 Patrick Floyd

Revisión : Yuriria Hernández Velasco
 Juan Alberto Villaseñor Pérez
 Izel López Briceño
 Patrick Floyd

Diagramación : Rocío Jiménez Salas

Contenido

Contenido	5
Antecedentes	6
Introducción	8
➤ La tutoría en el nivel medio superior	11
➤ ¿Cuáles son las características que son deseables para un tutor?	12
➤ El plan de tutorías	14
➤ Las primeras sesiones	16
➤ Las relaciones interpersonales	21
Propuesta de actividad: Presentación	23
Propuesta de actividad: Acuerdos de convivencia	25
➤ Seguimiento de las actividades	26
➤ El plan de acción	27
Propuesta de actividad: Diseño del plan de acción	28
➤ Proyecto de vida	30
Propuesta de actividad: Creación de un plan de vida	32
Propuesta de actividad: Sistematización del plan de vida	34
➤ Pruebas vocacionales	35
Propuesta de actividad: Test vocacional	37
Propuesta de actividad: Prueba vocacional	43
➤ El cierre de la tutoría	53
Propuesta de actividad: Retroalimentación	54
Propuesta de actividad: La despedida	55

➤ Habilidades sociales	56
Propuesta de actividad para el desarrollo de habilidades sociales básicas	58
Propuesta de actividad para el desarrollo de habilidades sociales básicas	59
➤ Empatía	60
Propuesta de actividad para desarrollar la empatía.	62
Propuesta de actividad para desarrollar la escucha activa	63
➤ Comunicación asertiva	64
Propuesta de actividad: Escala de asertividad del autor Antonio Nuñez (2010)	66
Propuesta de actividad para practicar la comunicación asertiva.	69
➤ Trabajo en equipo y colaboración	71
Propuesta de actividad para trabajo en equipo	73
Propuesta de actividad para toma de decisiones.	74
➤ Resolución de conflictos	76
Propuesta de actividad: Reflexión de un conflicto pasado	78
Propuesta de actividad para practicar la negociación.	79
➤ Prejuicios y discriminación	80
Propuesta de actividad para reconocer los prejuicios propios.	82
➤ Evaluando las habilidades sociales	83
Evaluación de habilidades sociales	84
Glosario	91
Bibliografía	92





Contenido

Esta guía educativa tiene como propósito servir como herramienta complementaria y de apoyo para los docentes que desempeñan funciones de tutoría en el nivel Medio Superior. Está diseñada para fortalecer el trabajo tutorial, brindando recursos pedagógicos y explicativos que permitan una mejor comprensión de los procesos formativos de los estudiantes. La guía incluye información contextualizada que toma en cuenta las particularidades académicas, sociales y emocionales de las y los jóvenes, contribuyendo así a una formación más integral y cercana a sus realidades.

En cuanto a los contenidos, la guía aborda de manera general diversos ejes temáticos que resultan fundamentales para el ejercicio de la tutoría. Entre ellos se incluyen el rol del tutor como acompañante del desarrollo integral de los estudiantes, la importancia de las características y habilidades del tutor (compromiso, liderazgo, respeto, confidencialidad, comunicación asertiva, empatía y escucha activa), la planificación y desarrollo de las tutorías a lo largo de los semestres, tanto en el bachillerato tecnológico como en el general. También se promueve la reflexión sobre el papel del tutor en la prevención de riesgos como la deserción escolar, el bajo rendimiento y las dificultades emocionales, así como la necesidad de generar ambientes de sana convivencia regidos por la confianza, respeto y motivación.

Además, se incorporan herramientas prácticas como actividades dinámicas y participativas, ejercicios de reflexión individual y grupal, dinámicas de integración, actividades de toma de decisiones, sesiones sobre comunicación asertiva y empatía, y propuestas de evaluación y cierre para cada unidad. Todas estas actividades están alineadas con los propósitos formativos del bachillerato y pueden ser adaptadas según las necesidades de cada grupo, favoreciendo el aprendizaje socioemocional, el desarrollo académico y el crecimiento personal de los estudiantes.



Antecedentes

Es fundamental que las y los estudiantes de nivel Medio Superior cuenten con espacios de acompañamiento que fortalezcan su desarrollo académico, personal y socioemocional durante esta etapa formativa. En un contexto donde las y los jóvenes enfrentan desafíos como la deserción escolar, el bajo rendimiento académico, la presión social y emocional, así como la incertidumbre respecto a su futuro, la tutoría se convierte en una herramienta clave para garantizar su permanencia, bienestar y éxito educativo.

La tutoría en el bachillerato tecnológico y general no solo busca atender dificultades académicas, sino también acompañar de manera integral a las y los estudiantes, promoviendo habilidades socioemocionales, fortaleciendo su autoestima, impulsando su participación activa en el aula y favoreciendo la construcción de un proyecto de vida. En este sentido, el tutor se reconoce como una figura estratégica que detecta áreas de oportunidad y canaliza apoyos, generando un espacio de confianza donde los jóvenes pueden expresar sus inquietudes y recibir orientación oportuna.

Ante los retos que enfrenta el nivel Medio Superior como el abandono escolar, la falta de motivación, las dificultades de integración social y la necesidad de construir competencias transversales para la vida se vuelve indispensable contar con estrategias de acompañamiento sistemáticas que integren la dimensión académica con la personal y la social. En este marco, la tutoría se presenta como un recurso que permite atender estas necesidades de manera planificada y participativa.

Si bien la labor tutorial recae en docentes que, por sus responsabilidades, ya tienen múltiples tareas académicas y administrativas, es importante reconocer que la tutoría requiere habilidades específicas. Entre ellas destacan la comunicación empática y asertiva, la escucha activa, el respeto a la diversidad, la confidencialidad, el liderazgo positivo y la capacidad de crear ambientes de confianza y motivación. Estas características permiten que el tutor sea no solo un guía académico, sino también un referente ético y humano para los estudiantes.

En este contexto, el programa Nuestra Selva, Nuestro Futuro, impulsado por *Rainforest Alliance*, reconoce el papel estratégico que tienen los docentes al desempeñarse como tutores. Esta guía pretende ofrecerles una herramienta práctica y pedagógica que les oriente en la planificación y desarrollo de las tutorías, apoyándolos en la tarea de acompañar a los estudiantes de manera integral y efectiva a lo largo de los semestres. Sus contenidos invitan a reflexionar sobre el rol del tutor, promueven el análisis de las necesidades de los grupos y ofrecen herramientas prácticas para organizar actividades dinámicas, participativas y centradas en el aprendizaje socioemocional.

La tutoría, entendida como un proceso integral, se organiza en tres componentes:

- **Identificación de necesidades y diagnóstico participativo del grupo.**
- **Diseño y aplicación de actividades de acompañamiento.**
- **Evaluación y seguimiento de resultados.**

Cada uno de estos componentes representa una etapa fundamental que asegura la continuidad y efectividad del acompañamiento tutorial. Al fortalecer el primer componente la identificación de necesidades se sientan las bases para un trabajo más pertinente y ajustado a la realidad de las y los estudiantes, lo que permite que las acciones posteriores tengan mayor impacto.

Comprender la importancia de este proceso es clave para que las y los jóvenes cuenten con un apoyo sólido en su trayectoria escolar, identifiquen sus fortalezas y áreas de mejora, y desarrollen las herramientas necesarias para enfrentar con éxito los desafíos académicos y personales propios de la etapa de bachillerato. Al consolidar este acompañamiento, se impulsa la formación de estudiantes más seguros, resilientes y con mayor claridad en la construcción de su futuro.



Introducción

El origen de las tutorías se remonta a la antigua Grecia, donde pensadores como Sócrates acompañaban a sus discípulos a través del diálogo y la reflexión, fomentando no solo la adquisición de conocimientos, sino también la formación del carácter y el pensamiento crítico. Posteriormente, en Roma, el término tutor que proviene del latín *tutor*, *tutorem*, “protector” o “guardián” se utilizó para referirse a la persona encargada de guiar y orientar a los jóvenes en su aprendizaje y en su desarrollo moral.

Durante la Edad Media, con la creación de las primeras universidades en Europa, la figura del tutor comenzó a consolidarse como un acompañante académico que orientaba a estudiantes en el estudio de textos, en la organización de su vida universitaria y en su integración al entorno social. Fue en Inglaterra, particularmente en las universidades de Oxford y Cambridge, donde la tutoría adquirió una forma más sistemática: cada estudiante contaba con un *personal tutor*, responsable de acompañarlo de manera cercana tanto en lo académico como en lo personal. Este modelo es considerado el antecedente directo de las tutorías modernas.

En México, las primeras universidades fundadas en el periodo colonial heredaron de Europa la tradición del acompañamiento docente, aunque no se reconocía aún como tutoría formal. Fue hasta finales del siglo XX cuando, inspiradas en modelos internacionales, las universidades mexicanas comenzaron a implementar programas de tutoría con mayor claridad y estructura. En los años noventa, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) impulsó la tutoría como una estrategia educativa para atender el rezago, mejorar la calidad y reducir la deserción escolar. Posteriormente, a partir del año 2000, la Secretaría de Educación Pública la incorporó como parte de la política educativa nacional en instituciones de educación superior.

Con el tiempo, el modelo de tutorías se extendió también a la educación media superior, en particular a los bachilleratos tecnológicos y generales, como parte de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS). Desde entonces, la tutoría se concibe en México no solo como un espacio de apoyo académico, sino también como un acompañamiento integral que atiende aspectos personales, socioemocionales y de orientación de vida, contribuyendo a que las y los estudiantes enfrenten con mayores herramientas los retos de su trayectoria educativa.

Este recorrido histórico muestra que la tutoría, desde sus orígenes en la filosofía clásica hasta su institucionalización en las universidades europeas y su adopción en México, siempre ha tenido como esencia el acompañamiento cercano al estudiante. Hoy, en el nivel medio superior, los docentes-tutores son herederos de esa tradición y desempeñan un papel fundamental en la formación integral de jóvenes.

Es importante, para los fines de esta guía, contextualizar sobre la adolescencia y su desarrollo cognitivo, aunado con el desarrollo emocional.

Según Papalia (2009), el psicólogo David Elkind, basándose en las etapas cognitivas de Piaget, identifica una inmadurez en el pensamiento adolescente, que se combina con el desarrollo emocional, lo que dificulta más la interacción que tienen con los demás.

Se enlistan 6 características que Elkind identifica como inmadurez en el pensamiento:

1. **Idealismo y tendencia a la crítica:** Un logro del pensamiento cognitivo consiste en la capacidad de ejercer críticas a lo que observan de su contexto. Sin embargo, esto puede resultar conflictivo ya que pueden identificar y expresar los errores y defectos de los adultos, generalmente cuando son autoridad.
2. **Tendencia a discutir:** Otro de los logros del pensamiento cognitivo y de la personalidad consiste en la expresión de sus pensamientos, generalmente, a conveniencia del adolescente.
3. **Indecisión:** Una muestra de la inmadurez que poseen es la dificultad que tienen para tomar decisiones, probablemente tan sencillas, aún teniendo varias opciones.
4. **Aparente hipocresía:** Se puede observar que los adolescentes tienen discorancias entre lo que dicen y lo que hacen, carecen de la concientización del actuación para estar en sintonía.
5. **Autoconciencia:** Son conscientes de su propio pensamiento y el de los demás, pero la preocupación rebasa al adolescente y llega a tener la idea de que los demás solo se centran en él (lo que lo lleva a imaginar críticas a sí mismo), como si tuviera una audiencia imaginaria.
6. **Suposición de singularidad e invulnerabilidad:** El adolescente tiene la idea de que es un caso único, y se siente con la seguridad de que, tener comportamientos de riesgo, no lo vulneran, ya que es una “excepción a la regla”, por lo que llegan a asegurar que lo que sucede con la mayoría de los adolescentes, no les pasará a ellos (como embarazos, accidentes, etc).

En este contexto, el programa Nuestra Selva, Nuestro Futuro, impulsado por Rainforest Alliance, reconoce que los docentes no solo transmiten conocimientos, sino que también son tutores que acompañan, orientan y fortalecen a las y los estudiantes en su desarrollo académico, personal y comunitario. Con esta guía, se busca brindarles una herramienta práctica y contextualizada que les permita ejercer su rol con mayor claridad y confianza, ayudándoles a dirigir de manera más efectiva las tutorías en el bachillerato tecnológico y general. De esta manera, se contribuye a que las y los jóvenes cuenten con un acompañamiento integral que favorezca su permanencia escolar, su bienestar socioemocional y su preparación para participar activamente en la vida comunitaria y en el futuro sostenible de sus territorios.

Para facilitar la implementación de las tutorías, cada sección de la guía incluye actividades diseñadas para desarrollar habilidades socioemocionales y promover la participación activa de los estudiantes. Entre las principales modalidades se encuentran:

Actividad	Objetivo	Habilidades desarrolladas
Cuestionario de habilidades sociales	Autoevaluar conductas sociales y reconocer fortalezas y áreas de mejora.	Autoevaluación, autoconocimiento y reflexión personal.
Construcción de pirámides con malvaviscos	Promover la colaboración y planificación mediante un reto grupal.	Trabajo en equipo, planificación, colaboración, resolución de problemas, análisis de dificultades.
Toma de decisiones "La barca salvavidas"	Fomentar la discusión grupal y la toma de decisiones basadas en valores y prioridades.	Toma de decisiones, trabajo en equipo, análisis crítico, discusión ética.
Actividades para desarrollar la empatía (role playing, escucha activa)	Fortalecer la comprensión y apoyo emocional entre estudiantes.	Empatía, comunicación afectiva, escucha activa, comprensión de emociones ajenas.
Dinámica de discusión y diálogo en grupo	Compartir experiencias y reflexionar sobre emociones y respuestas grupales.	Reflexión grupal, expresión emocional, colaboración, reconocimiento de emociones propias y ajenas.



Importante:

No podemos exponer la propuesta como una receta probada empíricamente, sino como una hipótesis que, de llevarse a cabo, creemos que puede ayudar a llevar tutorías con más acompañamiento.



La tutoría en el nivel medio superior

La tutoría puede implementarse como un espacio de tiempo y lugar, dentro del horario escolar, en donde un docente de la institución brinda atención a un grupo. Esta asignación, generalmente la realiza el comité directivo de la escuela, de acuerdo con diversos factores: las características del grupo, las habilidades y aptitudes del docente, de las funciones a realizar, de los objetivos a cumplir, entre otros aspectos.

La tutoría es un acompañamiento a estudiantes, en el tránsito de sus estudios de nivel medio superior, en donde se persiguen diversos objetivos, entre los principales se encuentran los siguientes:

- Identificar a los estudiantes que tienen un riesgo de deserción, con el fin de dar seguimiento.
- Identificar y diseñar estrategias para la atención de los estudiantes con dificultades académicas y reprobación.
- Conocer las ausencias de los estudiantes en sus clases, para poder implementar las estrategias que puedan evitar el rezago de los mismos.
- Dar orientación a los estudiantes sobre los servicios que ofrece la institución.
- Realizar dinámicas de integración del grupo.
- Guiar a los estudiantes hacia el propio descubrimiento de sus áreas de interés vocacional.

¿Cuáles son las características que son deseables para un tutor?



La actividad tutorial, requiere distintas características que ayudarán mucho el trabajo que se realiza con los estudiantes. A continuación, se enlistan algunas características:

- **Compromiso:** La actividad implica un acompañamiento a lo largo de un semestre (o más), es por ello, que se requiere que el docente que funja con este rol, sea una persona que comprenda las necesidades del grupo que tutora y que trabaje en función de las mismas.
- **Liderazgo:** Para dirigir un grupo, es necesaria esta característica, ya que, en muchas ocasiones, se tendrá que realizar diversas actividades culturales, deportivas, sociales, etc. Por lo que es importante tener la aptitud de guía para los estudiantes.
- **Respeto:** Cada estudiante tiene una ideología, cultura, religión, familia, un contexto social y económico muy diferente a sus compañeros. El tutor grupal debe ser capaz de conocer y reconocer esas diferencias, sobre todo, porque en ocasiones, va a trabajar con las mismas. Es por ello que, el respeto le permitirá apreciar las diferencias de sus estudiantes y le permitirá crear un ambiente sano en el grupo.

- **Confidencialidad:** En ocasiones, la información que se maneja en la tutoría es delicada, por lo que, el tutor grupal, deberá ser capaz de reservar la información que obtenga de los estudiantes, y solo si se requiere, comentar al estudiante que la información será compartida con otras personas (como los directivos u orientadores educativos) si esto es necesario.
- **Confianza:** El tutor grupal requiere ser una persona que tenga la apertura de que las y los estudiantes puedan sentirse seguros de compartir sus ideas, inquietudes, sugerencias y/o quejas referentes a la escuela. Crear un ambiente de comunicación asertiva es importante.
- **Ético:** La ética es muy importante en el actuar docente, y aún más en un tutor grupal, pues el trabajo que se realizará con las y los jóvenes es más cercano, y es en pro de su transición al bachillerato, los principales beneficiarios son la comunidad estudiantil.





El plan de tutorías

Cada semestre el bachillerato exige actividades específicas:

- **Para el primer semestre**, lo principal es la integración de estudiantes con la escuela, el grupo, sus docentes, las formas de calificar, los periodos de evaluación. Se requiere que el tutor sea quien coordine actividades para que las y los estudiantes conozcan el reglamento escolar, las normas de convivencia, las consecuencias de tener actitudes o comportamientos que estén fuera de la norma, los procedimientos para solicitar libros, materiales, equipos tecnológicos y otras situaciones más específicas, por ejemplo, en el bachillerato tecnológico, es importante en el primer semestre que los estudiantes conozcan las carreras técnicas.
- **Para el segundo semestre**, las y los estudiantes ya tienen su primer semestre concluido, es importante revisar su situación académica: si tiene materias reprobadas de semestres anteriores, si tienen historial de ausentismo escolar, dificultad con la entrega de actividades, u otras situaciones sociales y/o educativas que pueda tener repercusiones en el segundo semestre. En el caso del bachillerato tecnológico, en el segundo semestre se inicia con su carrera técnica, por lo que se enfrentan a cambios de grupo, de asignaturas, que pueden causar dudas o preocupaciones, por lo que el tutor, deberá estar pendiente a ello y también priorizar la integración del grupo.
- **Para el tercer semestre**, el tutor grupal identificará si en el primer año de bachillerato se cumplieron las metas planteadas, de no ser así, se deberá trabajar en los mismos objetivos: identificar las dificultades que presentan los estudiantes, verificar historiales de reprobación de semestres anteriores, reportes de inasistencias.

- **Para el cuarto semestre**, ya se requiere iniciar con el conocer las aspiraciones vocacionales en los estudiantes, con el fin de poder identificar si se requiere de apoyos extras para que los jóvenes se conozcan a sí mismos y reconozcan los intereses que poseen. De ser así, se pueden iniciar con temas como las inteligencias múltiples, las habilidades y aptitudes, con el fin de que los estudiantes comiencen a identificarse y reconocerse. En el caso del bachillerato tecnológico es importante en este semestre tratar temas como la realización de su servicio social.
- **En el quinto semestre**, el tutor grupal tiene las metas más específicas: Apoyar a los estudiantes a definir sus intereses vocacionales, esto puede ser mediante pruebas específicas, que puedan ser autogestivas y permitan visualizar sus resultados, cuestionarse si lo que les plantea la prueba es lo que se esperaba y generar el diálogo a raíz de ello.
- **Para el último semestre**, el tutor grupal tiene el objetivo principal de vigilar el egreso de los estudiantes: que cumplan con todos los créditos que se requieran (asignaturas), que no tengan materias reprobadas de semestres anteriores, que no tengan pendientes por solventar en la escuela, y de ser así, apoyarlos para que pueda ser atendido a la brevedad. También es importante apoyar a sus estudiantes para la preinscripción a sus niveles superiores, en caso de que lo requieran.

Adicional a lo anterior planteado, existen actividades que cada plantel tiene asignado a los tutores grupales, como pueden ser: la realización del periódico mural, homenajes, programas de lectura, campañas en contra de las adicciones, campañas para la sana convivencia, etc. Por lo que, las actividades de tutoría deben ser planeadas, para poder ejecutarlas en el tiempo que se tiene asignado.

Es importante, que cada inicio de semestre el tutor grupal tenga un plan de tutorías. Que le permita establecer los objetivos a cumplir con su grupo, para poder diseñar las actividades que llevará a cabo, y considerar qué tiempos tiene para desarrollar sus actividades. Por lo que, un calendario con las actividades específicas es una buena opción, ya que, de esta manera el tutor grupal, tendrá a mano los elementos que le permitirán desarrollar su tutoría, de manera que sea planeada, organizada y a partir de las necesidades que tenga en su grupo tutorado.



Las primeras sesiones

Cuando un estudiante llega al bachillerato, hay muchas cosas que se desconocen, pues con la documentación que generalmente entrega para la inscripción solo se pueden conocer aspectos básicos, sin embargo, para la tutoría se requiere información más específica que permita conocer más al estudiante y su interacción con el grupo.

Por ello, se recomienda iniciar en primer semestre con una entrevista que permita conocer su contexto social, económico, familiar, de salud, y de sus hábitos. Todo ello, para poder visualizar fortalezas y dificultades que se puedan presentar a lo largo de su escolarización.

En el contexto social, se pueden indagar, de donde proviene, a qué distancia se encuentra de la escuela, cuál es su domicilio, si pertenece a alguna cultura, su lengua materna, si su familia habla español, etc. Esto es importante ya que el tutor, a partir de esas respuestas puede buscar opciones de comunicación con la familia.

El contexto socioeconómico es importante conocerlo, pues, se puede observar con qué elementos cuenta el estudiante y su familia, que pueden facilitarle o dificultarle su transición en el bachillerato. Aspectos como: si cuenta con un teléfono celular personal, si el tutor cuenta con otro para comunicarse, si en el lugar en donde habitan hay servicio de red de telefonía, si poseen internet en casa, si la energía eléctrica en casa es estable, si cuenta con una computadora de uso personal/familiar, quien o quienes son los proveedores, a qué se dedican, y si tienen el apoyo económico para sus estudios por parte de sus padres, entre otros aspectos importantes.

La familia juega un papel muy importante en la vida de los estudiantes de bachillerato, ya que, son los principales responsables de su educación. Conocer aspectos básicos de la familia es importante, por ejemplo: Saber cuántas personas habitan en casa, si es una familia nuclear o extendida, si los padres viven juntos o separados. Hay que destacar que esta información es de uso confidencial, sin embargo, es importante considerarlos para comprender el contexto en el que se desenvuelve.

La salud es un área que debe conocer obligatoriamente el tutor grupal y personal de la escuela, pues se tienen que prever situaciones que puedan poner en riesgo a los estudiantes. Enfermedades como hipertensión, diabetes, hemofilia; discapacidades visuales, auditivas, motoras, intelectuales; situaciones específicas como fracturas, alergias, etc. También resulta interesante conocer cuáles son los hábitos de autocuidado que poseen los estudiantes: alimentación, lavado de dientes, hábitos de actividad física y los hábitos de sueño.

La información que se puede obtener sobre los hábitos es referente al estudio, para conocer las costumbres que tienen para estudiar, si tienen alguna forma de aprendizaje más eficaz, si usa su tiempo libre para estudiar o las actividades que realiza. Los medios que utiliza para estudiar también son importantes, pues a raíz de esta información se puede tener una idea si las y los estudiantes tienen la necesidad de conocer estrategias de estudio.

Si bien, la información antes mencionada es importante para un tutor grupal de primer semestre, también es importante que los siguientes semestres, el tutor a cargo pueda revisar de nuevo las encuestas e indagar si existe algún cambio importante que deba ser actualizarse en su expediente.



A continuación, se presenta un ejemplo breve sobre lo que puede ser una **ficha de identificación** de los estudiantes.

Hoja de identificación del estudiante

1. Nombre del alumno:

Apellido paterno	Apellido materno	Nombre(s)

2. Domicilio:

--

3. Fecha de nacimiento:

Día	Mes	Año

4. Edad: _____ años

5. Correo electrónico: _____

6. Nombre del padre, madre o tutor:

Apellido paterno	Apellido materno	Nombre(s)

7. ¿De quién dependes económicamente como estudiante?: _____

8. Teléfono de tu tutor: _____

9. ¿En qué trabaja la persona de quien dependes económicamente?:

--

10. Área de la ciencia en que te gustaría estudiar al terminar el bachillerato:

--

"Conócese a ti mismo"

Contesta este cuestionario con la mayor veracidad y sinceridad posible.

Generales

11.	<table><tr><td>kg</td><td>m</td><td>cm</td></tr></table>	kg	m	cm	
kg	m	cm			
	Peso	Estatura	Medida de cintura	Tipo de sangre	

12. ¿Padeces alguna alergia?: _____ ¿Cuál?: _____

13. ¿Padeces alguna enfermedad crónica?: _____ ¿Cuál?: _____

14. ¿Tomas algún medicamento diario por más de un año?: _____ ¿Cuál?: _____

15. ¿Utilizas anteojos o lentes de contacto?: _____

16. ¿Te cepillas los dientes?: _____ ¿Cuántas veces al día?: _____

Deportes

17. ¿Realizas ejercicio físico (caminar, correr, bici, gimnasio)?: _____

18. ¿Cuántas veces a la semana?: _____

19. ¿Practicas algún deporte?: _____ ¿Cuál?: _____

20. ¿Cuántas veces a la semana?: _____

Nutrición

21. ¿Realizas por lo menos 3 comidas completas al día?: _____

22. Habitualmente, ¿tu comida contiene?: _____

23. ¿Tomas agua?: _____ ¿Cuántos litros al día?: _____

Hábitos

24. ¿Cuánto tiempo pasas frente a la tv, la computadora (no por estar estudiando), el celular o jugando videojuegos?: _____
25. ¿Cuántas horas sueles dormir?: _____
26. ¿Fumas?: _____ ¿Cuántos cigarros al día?: _____
27. ¿Consumes bebidas alcohólicas?: _____
28. Cuando tomas, ¿cuántas copas consumes?: _____

Datos familiares

29. ¿Hablas alguna lengua indígena? _____ ¿Cuál?: _____
30. ¿Tu tutor habla alguna lengua indígena?: _____ ¿Cuál?: _____
31. ¿Con quién o quiénes vives?: _____
32. ¿Tu casa cuenta con luz eléctrica?: _____
33. ¿Hay señal de celular en tu comunidad?: _____
34. ¿Cuentas con internet en casa?: _____ ¿Y en tu comunidad?: _____
35. ¿Tienes computadora?: _____ ¿Tienes celular?: _____
36. Nombre del ejido o comunidad donde vives: _____
37. ¿Cuánto tiempo inviertes en el traslado del lugar en donde vives hasta la escuela?



Las relaciones interpersonales

Después de conocer a las y los estudiantes es importante priorizar la integración del grupo, ya que, como en toda relación interpersonal, en muchas ocasiones, hay malos entendidos, dificultades en la toma de decisiones, opiniones diferentes, que hacen más complicada la relación que se lleva de manera cotidiana. De primera instancia, analicemos este tema, que es tan importante en el desarrollo adecuado de los adolescentes.

¿Qué son las relaciones interpersonales?

Son relaciones que se establecen entre individuos que puede tener múltiples objetivos. En una institución educativa, entre jóvenes, es importante fomentarlas para tener una convivencia entre pares, que les permite socializar sus puntos de vista, apoyarse en su aprendizaje, relacionarse afectivamente entre ellos, trabajar en conjunto para lograr diversos objetivos y/o tareas de su vida cotidiana.

Además de ello, las y los adolescentes requieren de las relaciones interpersonales, pues requieren desarrollar ciertas habilidades que le servirán en su futuro personal y profesional, por ejemplo: la comunicación asertiva, la escucha activa, la empatía, el trabajo en equipo, liderazgo, desarrollo de valores como el respeto, la cooperación, solidaridad, la responsabilidad, tolerancia, entre otros.

Las relaciones interpersonales sanas les sirven a los adolescentes en su desarrollo social. Para lograrlo, es importante que aprendan a sobrellevarlas y a enfrentar diversas situaciones que se dan, por la naturaleza de las mismas. Es muy común, en el contexto escolar, que se den conflictos entre estudiantes, ya sea por opiniones en donde no coincidan, por malos entendidos, por falta de comunicación efectiva. Sin embargo, es importante que los estudiantes desarrollen habilidades que les permita resolver estas situaciones, ahí es donde resalta la importancia del tutor grupal, que es quien apoya a las y los estudiantes cuando estas dificultades aparecen, esto no quiere decir que el tutor debe resolver las situaciones que se dan, si no, enseñarlos a resolver, a dialogar, a proponer y a regular.

Entonces, el tutor grupal funge como mediador de estas situaciones, acompañando a los estudiantes para verificar que los conflictos disminuyan, y se resuelvan, con el fin de tener una convivencia sana, respetuosa y que se tenga un ambiente adecuado para la adquisición de los aprendizajes.

En el primer semestre, es común que los primeros días, la comunidad estudiantil no se conozcan, o que no se relacionen entre ellos, por lo que, es importante que el tutor grupal, realice dinámicas que permitan que se dé la interacción entre todos, con el fin de que puedan conocerse y establecer relaciones interpersonales.

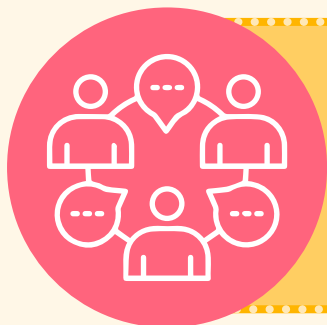


Una de las estrategias para utilizar en los grupos, son las dinámicas de integración,

ya que son actividades que les permite interactuar, divertirse, salir de la rutina escolar. Existen muchas dinámicas grupales, sin embargo, el tutor grupal debe considerar las características del grupo, para poder elegir la más adecuada. Características como: cantidad de personas, edades, género, dificultades de movimiento, discapacidad, dificultades de interacción, antecedentes del grupo, son importantes de considerar ya que, si se propone alguna actividad que no es adecuada por las características, puede segmentar más el grupo, abundar más las problemáticas o conflictos, o que se genere un ambiente de incomodidad en el mismo.

Propuesta de actividad

Presentación



Una dinámica grupal que es primordial entre los estudiantes y el tutor grupal es la presentación, ya que, en muchas ocasiones, los estudiantes se conocen entre ellos, pero el tutor no tiene información de los mismos, aun cuando hayan interactuado con anterioridad.

El tutor grupal debe guiar esta actividad y poner atención, ya que, se dará mucha información verbal, y, sobre todo, no verbal: si existe confianza al presentarse, si se nota la integración con el grupo, si sus compañeros ponen atención, si requiere algún tipo de apoyo, o si rompe la dinámica que ya está establecida. Este primer contacto es importante, ya que, si el estudiante observa que existe atención por parte de su tutor, será más fácil el establecimiento de la confianza con el mismo.

En esta actividad se puede solicitar información personal, educativa, social y al mismo tiempo, hacerlo de manera divertida: ya sea a través de un objeto (como una pelota) que se tenga que manipular, o si se le pide que relacione su nombre con algún animal, o que intente recordar el nombre de sus compañeros que se presentaron antes que él. El tutor grupal puede utilizar diversas estrategias para realizar la presentación, pero es importante generar un ambiente de respeto, escucha y cooperación.

Como se mencionó, el tutor grupal debe conocer las características del grupo y su dinámica, para proponer actividades para la integración. Las dinámicas deben tener un objetivo: romper el hielo, conocerse, dar información, mejorar la convivencia en el grupo, formar equipos, disminuir tensiones, etc. Por lo que es muy importante que el tutor planee y seleccione las dinámicas que puede utilizar con determinado grupo, con antelación, con el fin de prever situaciones, solicitar materiales o espacios para desarrollarlo, el tiempo que le destinará a la actividad, entre otros aspectos importantes.

Otra situación a considerar es que el tutor grupal debe estar involucrado en todo momento en la actividad, hay algunas que no requieren que el tutor se involucre como participante, pero si es importante acompañar y supervisar que la actividad se lleve de manera adecuada, sin dificultades, conflictos, y que el material a utilizar sea suficiente.

Para tener relaciones interpersonales sanas y positivas, se deben seguir algunas consideraciones que lo permitan:

- 1 **La comunicación asertiva:** es la forma de expresar lo que piensas, sientes o necesitas de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir a otras personas ni quedarte callada cuando algo te incomoda.
- 2 **La empatía:** es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, para comprenderlo, o al menos para intentarlo. El detenerse a pensar cómo se siente la otra persona ante las acciones propias es un ejercicio muy importante, ya que considerará las acciones o palabras que se utilicen en el futuro.
- 3 **Establecimiento de límites:** Cada uno de los estudiantes tienen características que les permiten sentirse seguros a la hora de relacionarse. Es necesario que sus compañeros y tutor conozcan esos límites, para que se sienta seguro en el ambiente escolar. De la misma manera, es importante respetar los límites que los compañeros de grupo tengan.
- 4 **Actitud de resolución de conflictos:** es común que en las relaciones interpersonales cotidianas existan situaciones incómodas o conflictos, por lo que es importante fomentar en los estudiantes la actitud para solucionar los conflictos: que tengan la disposición y apertura para escuchar al otro, para comprenderlo y para generar propuestas de solución del mismo.
- 5 **Considerar que las acciones propias afectan:** en muchas ocasiones las acciones individuales tienen repercusiones en las dinámicas del grupo, por lo que hay que concientizar el grupo en este aspecto.
- 6 **Apoyo:** es importante considerar que, en un ambiente estudiantil, es ideal que exista una relación de solidaridad en el grupo, ya que esto refuerza las relaciones interpersonales que se llegan a formar.
- 7 **Inclusión:** en muchas ocasiones, hay personas que, por características propias, tienden a aislarse del grupo, sin embargo, para tener relaciones interpersonales sanas en el aula, siempre hay que considerarlos en las dinámicas y acuerdos que se tomen.

Una actividad que puede ser benéfica para orientar las relaciones interpersonales en el grupo, es la creación de acuerdos de convivencia, en donde se exprese de manera positiva acuerdos que digan explícitamente el comportamiento que se espera de los integrantes del grupo. Es ideal que sean los mismos estudiantes quienes establezcan los acuerdos, con el fin de que todos los internalicen y comprendan la importancia de respetarlos, para tener un ambiente adecuado para su aprendizaje.

Propuesta de actividad

Acuerdos de convivencia

Los acuerdos de convivencia son compromisos contruados de manera colectiva que establecen cómo queremos relacionarnos dentro del grupo. Su objetivo es generar un ambiente de respeto, confianza y participación para todas las personas.

Para construir los acuerdos de convivencia, se sugiere seguir los siguientes pasos:

- 1 Explicar al grupo la importancia de contar con acuerdos claros para la convivencia.
- 2 Invitar a las y los participantes a proponer reglas o acuerdos que consideren necesarios.
- 3 Registrar todas las propuestas en un lugar visible.
- 4 Revisar los acuerdos de manera colectiva y agrupar los que sean similares.
- 5 Validar los acuerdos finales con el grupo y asegurar que todas y todos estén de acuerdo.
- 6 Colocar los acuerdos en un espacio visible durante el taller.



De todos los acuerdos que se generaron, realicen un pequeño **reglamento del salón**, transcribiendo sus ideas en una cartulina o similar, con el fin de que los estudiantes lo puedan visualizar todos los días, con el fin de guiar su conducta a partir de esa hoja de acuerdos.



Seguimiento de las actividades

Los primeros resultados

Después de las primeras sesiones de la tutoría, llegan los primeros periodos de evaluación y, por ende, los primeros resultados del semestre. Por lo que el tutor grupal, debe solicitar los resultados de las y los estudiantes del grupo, para conocer cuál es la situación de los estudiantes, si tienen problemas de reprobación y la causa de esta: dificultades con la materia, ausentismo, falta de entrega de tareas; y también identificar a jóvenes que tengan buenos resultados que puedan ayudar en el aprendizaje de sus compañeros, en caso de que se diseñe la estrategia que lo permita.

La información que se solicita debe ser cuantitativa, pero, sobre todo, cualitativa, para comprender qué situaciones o características de los estudiantes perjudicaron o beneficiaron en el primer periodo de calificaciones.

En ocasiones, los tutores grupales son responsables de entregar las boletas de calificaciones a los tutores familiares, quienes fungen como representantes legales de las y los estudiantes. Durante este proceso, es común que las familias planteen dudas o inquietudes sobre situaciones específicas de los jóvenes; por ello, el tutor grupal debe mostrar apertura para resolverlas, orientar en los procesos escolares y ofrecer recomendaciones que contribuyan a la mejora de los aprendizajes y del desempeño académico. En este sentido, resulta fundamental que el tutor grupal cuente con información actualizada de cada estudiante, a fin de brindar una orientación adecuada a las familias.

Adicional a las calificaciones, es importante que el tutor grupal recabe información sobre las muestras conductuales y actitudinales que las y los estudiantes tienen en la escuela, ya que también son factores importantes que, en muchas ocasiones, pueden facilitar o dificultar la transición en la educación media superior.



El plan de acción

A raíz de la información obtenida en los periodos de evaluación, el tutor grupal puede diseñar actividades para fomentar la mejora de los aprendizajes, las calificaciones, la dinámica grupal, el trabajo en equipo, la tutoría entre pares, etc. Para ello, el tutor grupal debe plantearse objetivos para alcanzar con el grupo, así como establecer las actividades que tendrá que ejecutar, para conseguirlos.

Es importante mencionar que el tutor grupal puede proponer diversas actividades, pero no necesariamente tiene que ejecutarlas solo, pues existen otros actores en las escuelas que pueden ayudar para la ejecución de las actividades, estos pueden ser: la parte directiva de la escuela, los maestros de las asignaturas, orientadores educativos, los prefectos escolares, e incluso los familiares de los estudiantes, o, en su caso, integrar a otros actores o instituciones externos al plantel, como instituciones municipales, estatales, u otros.

Propuesta de actividad

Diseño del plan de acción

Después de analizar los resultados cuantitativos y cualitativos de los estudiantes, piensa en lo siguiente:

- **¿Cuál o cuáles son los objetivos que quieres lograr?** Por ejemplo: disminuir la reprobación en la materia de Física.
- **¿Cuáles son las actividades que te van a ayudar a conseguir ese objetivo?** Por ejemplo: solicitar a la dirección asesorías especiales para los estudiantes que tienen riesgo de reprobación en la asignatura mencionada.
- **¿Quiénes son los actores que estarán involucrados en el desarrollo de las actividades?** Por ejemplo: el docente de la asignatura, las familias de los estudiantes (que estarán enterados que el estudiante deberá asistir en los días y horarios que se indique), el prefecto escolar, entre otros.
- **¿Cuál será el periodo de tiempo en el que se desarrollarán las actividades?** Por ejemplo: todos los jueves de octubre en el horario de 2:00 a 3:00 pm.
- **¿Cuál será el método para evaluar si las actividades están funcionando para la consecución del objetivo?** Por ejemplo: considerar las calificaciones del segundo parcial, para corroborar si hay mejoría.

Se agrega una tabla a manera de ejemplo:



Problemática:

“Se observó que hay un miembro del grupo que no está siendo incluido en los grupos de trabajo. Por lo que se requiere trabajar en la inclusión”.

Objetivo	Actividades	Actores	Tiempo	Evaluación	Instrumento
Mejorar la integración del grupo	Plática sobre la inclusión	Docentes de orientación educativa	Dos sesiones en el horario de tutoría	Plenaria con los estudiantes para saber qué opinan de las pláticas que se dieron y qué reflexiones les generó	Escala de Likert, preguntas abiertas
	Realización de actividades de integración, como juegos en donde todos tengan que participar	Tutor grupal	20 minutos en todas las sesiones de tutoría	Observación en el grupo, para verificar que se integra al estudiante que presentaba la problemática	Bitácora o diario



Se sugiere establecer un objetivo o dos como máximo por mes, con el fin de que se puedan ejecutar las actividades con el tiempo y las personas adecuadas



Proyecto de vida

El proyecto de vida es un tema que puede abordar en las tutorías grupales en Educación Media Superior ya que es una herramienta que orienta a los estudiantes a pensar en el futuro cercano.

Un proyecto de vida es un plan que establece una persona de acuerdo a las aspiraciones que tenga a futuro. Implica hacer un análisis de su pasado y presente, para poder planear su futuro. Consiste en el establecimiento de objetivos, definir los plazos en el que se van a ejecutar, las acciones que lo llevarán a conseguir ese objetivo, y la previsión de algunos riesgos que puedan surgir.

Puede ser tan extenso o tan concreto, de acuerdo a lo que se quiera trabajar. Puede ser en varias sesiones, ya que, de manera ideal, se deben analizar muchos factores.

La página Unibetas.com (2022), considera que existen elementos importantes que deberían ser tomados en cuenta al momento de realizar un proyecto de vida:

- **Definición sobre quién soy:** Conocerse y reconocerse es muy importante, los estudiantes necesitan reflexionar sobre quienes son en este momento de la vida, cuáles son las actividades que realiza y que disfruta, cuáles son los valores y características que posee tanto positivas como negativas, qué actividades no le gusta realizar y cuáles son las que se le dificultan.

- **Experiencias:** el pasado también es importante para realizar un proyecto de vida. Reconocer las vivencias que ha tenido y si le han causado goce o no las ha disfrutado, si se han hecho fáciles o difíciles, si ha tenido buen desempeño o si ha sido malo. De esta manera, si alguien reconoce que ha reprobado materias relacionadas a las matemáticas, puede identificar que tiene necesidades, como tomar clases extras de las asignaturas, o poner más atención en las clases.
- **Visualización a futuro:** esta es una de las partes más importantes, ya que el estudiante imagina qué es lo que quiere lograr a futuro, en distintos ámbitos: personal, profesional, familiar, de la salud, económicamente, etc.
- **Fusión:** después de analizar lo anterior, ya se puede identificar si existe relación entre los 3 aspectos, considerar si tiene características, experiencias e intereses sobre alguna carrera profesional específica, algún trabajo, hobby, o plan en general. Por ejemplo, si el estudiante identifica que le gusta y se le facilita la asignatura de lectura y redacción, quizá pueda analizar estudiar algo relacionado a ello.
- **Proyecto de vida:** en esta etapa, el estudiante ya identificó sus metas, y lo que continúa es que reconozca cuál sería el plazo en el que quiera y pueda cumplirlo por lo que requiere basarse en lo real, por ejemplo, que en bachillerato establezca la meta de obtener su título en 2 años, quizá no es tan real.
- **Acciones:** para la consecución de metas u objetivos, es importante identificar las acciones o actividades que tendrá que realizar. Cada objetivo puede tener varias acciones, de acuerdo con qué tan complejo sea el objetivo. Por ejemplo, si el objetivo es estudiar en el extranjero, se tendría que encontrar la universidad que imparta la carrera profesional que quiera, estudiar otro idioma (si lo requiere), presentar el examen de admisión, obtener los permisos para el ingreso al país, planear el lugar en donde planea vivir, hacer un presupuesto de sus gastos mensuales, etc.



A continuación, se presentan algunas **preguntas guía** para que se trabaje con los estudiantes.

Propuesta de actividad

Creación de un plan de vida

Presenta a los estudiantes las siguientes preguntas para inducir la reflexión, que lo oriente hacia el proyecto de vida. Las preguntas que se presentan son orientadoras, no son limitantes, pueden ser analizadas y omitir o añadir más, si se considera. Es ideal que las respuestas se escriban, para que pueda ser conservado con el fin de darle continuidad.

1

¿Quién soy?

- ¿Cuáles son las cualidades que poseo?
- ¿Cuáles son mis defectos?
- ¿Qué valores tengo?
- ¿Cuáles son mis hábitos?

2

¿Qué actividades me gustan realizar?

- ¿Qué actividades no me gustan realizar?
- ¿Qué actividades realizo con facilidad?
- ¿Qué actividades se me dificultan?

3

¿Qué quiero lograr a futuro?

- ¿Quiero cambiar o mejorar algún aspecto de mi persona? ¿Cuál?
- ¿Hay algún hábito que actualmente tengo y no quiero poseer a futuro? ¿Cuál?
- ¿Me gustaría adquirir un nuevo hábito? ¿Cuál?
- ¿Quiero estudiar alguna carrera profesional? ¿Cuál?
- ¿Dónde me gustaría trabajar?
- ¿Qué planes tengo para el ámbito familiar?
- ¿Cómo me gustaría que fuera mi salud a futuro?
- ¿Cómo me gustaría que fuera mi economía a futuro?

4

¿Por qué me gustaría estudiar la carrera profesional que mencioné anteriormente?

- ¿Por qué me gustaría trabajar en el lugar que mencioné anteriormente?
- Mis características personales, ¿facilitan o dificultan las metas que tengo a futuro?
- ¿Qué hábitos tengo que reforzar o modificar para lograr lo que planeo?
- ¿Qué tengo que cambiar en mí mismo para la consecución de las metas?

5

¿En cuánto tiempo me gustaría lograr cada una de las metas que planeé?

¿Qué pasará si tengo contratiempos y no logro lo que planeé en el tiempo que establecí?

¿Tengo que evaluar mis metas? ¿Cada cuánto?

6

¿Qué actividades tengo que realizar para lograr las metas que establecí y en qué tiempos?

¿Tengo que aprender cosas nuevas? ¿Qué serán y en qué tiempo?

¿Tengo que modificar el estilo de vida que tengo actualmente?

¿Cuándo iniciaré ese cambio?

¿Cuál es el presupuesto económico que requiero y de qué manera lo voy a conseguir?

¿De quiénes me gustaría tener el apoyo y qué tipo de apoyo sería?



Otra manera de hacer **el proyecto de vida**, o quizá complementarla es a través de un bosquejo, en donde permita visualizar de manera más concreta las metas y lo que tiene que realizar para poder alcanzar la meta. A continuación, se presenta la actividad.

Propuesta de actividad

Sistematización del plan de vida

Solicita a los estudiantes que realicen un cuadro en sus libretas, que lo dividan a manera de tabla, y que escriban los diferentes ámbitos de un proyecto de vida, así como los plazos para que lo ejecuten. Aquí se presenta una propuesta, sin embargo, se puede ajustar: pueden ser más o menos ámbitos, depende de cómo se planee, y también pueden quedar algunos cuadros sin propuesta, sin embargo, recuerda con los estudiantes la importancia de tener planes para poder dirigir sus acciones hacia la consecución de la meta. De la misma manera la cantidad de tiempo también puede variar, dependiendo de las características del grupo o de las metas que observaste en la actividad anterior.

	Corto plazo 1 año	Mediano plazo 3 años	Largo plazo De 5 a 7 años
Personal	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?
Académico	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?
Familiar	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?
Salud	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?	Objetivo: ¿Qué voy a hacer para lograrlo?

Pruebas vocacionales



La vocación en el contexto escolar, es la preferencia o inclinación que experimenta una persona hacia una actividad, asignatura o campo laboral. La persona suele experimentar gusto, placer, entretenimiento o satisfacción al desempeñar actividades relacionadas a alguna profesión o trabajo.

Identificar cuál es la vocación de los estudiantes es una tarea crucial para la Educación Media Superior, ya que es el peldaño anterior a la universidad. Es tan importante ya que, es lo que define el futuro de los jóvenes, y al identificarlo, se puede plantear las tareas que deberá desempeñar para lograr la meta, si así se decide.

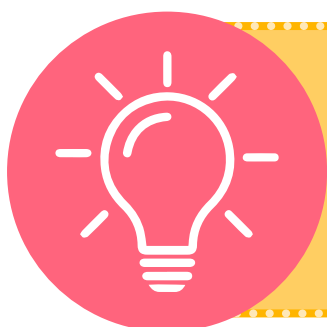
El tutor grupal es un agente valioso en el descubrimiento de la vocación, ya que, al desempeñar sus actividades de tutoría, descubre las habilidades, intereses, aptitudes e, incluso, las dificultades que tienen los estudiantes.

Es muy común que los estudiantes en los primeros semestres de bachillerato no sepan qué es lo que quieren hacer al salir de la misma, por lo que, una de las tareas del tutor grupal, consiste en apoyar al estudiante, ofreciéndole mayor conocimiento de sí mismo, para que pueda tomar decisiones.

Existen herramientas que ayudan al estudiante a reconocer sus intereses, habilidades y aptitudes, para que puedan analizar a qué se quieren dedicar en el futuro. Estas herramientas son los test vocacionales, que son pruebas estandarizadas y validadas, lo que quiere decir que no es ideal que se modifiquen ya que han pasado por procesos de evaluación que permite que los resultados sean confiables.

En internet existen diversas opciones de pruebas vocacionales, algunas exploran los intereses vocacionales, las aptitudes y habilidades que ya poseen, las características y valores que se tienen, y sirven para orientar al estudiante al autodescubrimiento y reconocimiento de sí mismo. Estas pruebas no son determinantes, no indican lo que debe o no hacer el estudiante, solo fungen como apoyo.

Si el tutor grupal las aplica, debe antes explorar y conocer las características de las pruebas, de manera específica por cada una, ya que no todas tienen la misma forma de aplicación, de evaluación, interpretación, ni los materiales que se requieren son los mismos.



A continuación, se plantean dos **test vocacionales**, a manera de propuesta.

El primer test fue elaborado por las psicólogas Malca de Goldenberg y Magali Merchán, (2023).

Propuesta de actividad

Test vocacional

Test para la identificación de intereses vocacionales y profesionales

Malca de Goldenberg y Magali Merchán

Instrucciones

- 1 Lee atentamente cada una de las actividades.
- 2 Marca con una equis (x) en las columnas “me interesa” o “no me interesa”, según tu propia decisión. Debes hacerlo solo en una de las dos columnas.
- 3 En general, no existen respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que contestes con sinceridad y confianza, para que puedas conocer mejor tu orientación vocacional.

No.	Actividad	Me interesa	No me interesa
1	Diseñar programas de computación y explorar nuevas aplicaciones tecnológicas para uso del internet.		
2	Criar, cuidar y tratar animales domésticos y de campo.		
3	Investigar sobre áreas verdes, medioambiente y cambios climáticos.		
4	Ilustrar, dibujar y animar digitalmente.		
5	Seleccionar, capacitar y motivar al personal de una organización o empresa.		
6	Realizar excavaciones para descubrir restos del pasado.		
7	Resolver problemas de cálculo para construir un puente.		
8	Diseñar cursos para enseñar a la gente sobre temas de salud e higiene.		
9	Tocar un instrumento y componer música.		

No.	Actividad	Me interesa	No me interesa
10	Planificar cuáles son las metas de una organización pública o privada a mediano y largo plazo.		
11	Diseñar y planificar la producción masiva de artículos como muebles, autos, equipos de oficina, empaques y envases para alimentos y otros.		
12	Diseñar logotipos y portadas de una revista.		
13	Organizar eventos y atender a sus asistentes.		
14	Atender la salud de personas enfermas.		
15	Controlar ingresos y egresos de fondos y presentar el balance final de una institución.		
16	Hacer experimentos con plantas (frutas, árboles, flores).		
17	Concebir planos para viviendas, edificios y ciudadelas.		
18	Investigar y probar nuevos productos farmacéuticos.		
19	Hacer propuestas y formular estrategias para aprovechar las relaciones económicas entre dos países.		
20	Pintar, hacer esculturas, ilustrar libros de arte, etcétera.		
21	Elaborar campañas para introducir un nuevo producto al mercado.		
22	Examinar y tratar los problemas visuales.		
23	Defender a clientes individuales o empresas en juicios de diferente naturaleza.		
24	Diseñar máquinas que puedan simular actividades humanas.		
25	Investigar las causas y efectos de los trastornos emocionales.		
26	Supervisar las ventas de un centro comercial.		
27	Atender y realizar ejercicios a personas que tienen limitaciones físicas, problemas de lenguaje, etc.		
28	Prepararse para ser modelo profesional.		
29	Aconsejar a las personas sobre planes de ahorro e inversiones.		
30	Elaborar mapas, planos e imágenes para el estudio y análisis de datos geográficos.		
31	Diseñar juegos interactivos electrónicos para computadora.		
32	Realizar el control de calidad de los alimentos.		
33	Tener un negocio propio de tipo comercial.		
34	Escribir artículos periodísticos, cuentos, novelas y otros.		

No.	Actividad	Me interesa	No me interesa
35	Redactar guiones y libretos para un programa de televisión.		
36	Organizar un plan de distribución y venta de un gran almacén.		
37	Estudiar la diversidad cultural en el ámbito rural y urbano.		
38	Gestionar y evaluar convenios internacionales de cooperación para el desarrollo social.		
39	Crear campañas publicitarias.		
40	Trabajar investigando la reproducción de peces, camarones y otros animales marinos.		
41	Dedicarse a fabricar productos alimenticios de consumo masivo.		
42	Gestionar y evaluar proyectos de desarrollo en una institución educativa y/o fundación.		
43	Rediseñar y decorar espacios físicos en viviendas, oficinas y locales comerciales.		
44	Administrar una empresa de turismo o agencias de viaje.		
45	Aplicar métodos alternativos a la medicina tradicional, para atender personas con dolencias de diversa índole.		
46	Diseñar ropa para niños, jóvenes y adultos.		
47	Investigar organismos vivos para elaborar vacunas.		
48	Manejar o hacerle mantenimiento a dispositivos tecnológicos en aviones, barcos, radares, etc.		
49	Estudiar idiomas extranjeros —actuales y antiguos— para hacer traducción.		
50	Restaurar piezas y obras de arte.		
51	Revisar y dar mantenimiento a artefactos eléctricos, electrónicos y computadoras.		
52	Enseñar a niños de cero a cinco años.		
53	Investigar o sondear nuevos mercados.		
54	Atender la salud dental de las personas.		
55	Tratar a niños, jóvenes y adultos con problemas psicológicos.		
56	Crear estrategias de promoción y venta de nuevos productos nacionales en el mercado internacional.		
57	Planificar y recomendar dietas para personas diabéticas o con sobrepeso.		
58	Trabajar en una empresa petrolera en un cargo técnico como control		

No.	Actividad	Me interesa	No me interesa
59	Administrar una empresa (familiar, privada o pública).		
60	Tener un taller de reparación y mantenimiento de carros, tractores, etcétera.		
61	Ejecutar proyectos de extracción minera y metalúrgica.		
62	Asistir a directivos de multinacionales con manejo de varios idiomas.		
63	Diseñar programas educativos para niños con discapacidad.		
64	Aplicar conocimientos de estadística en investigaciones en diversas áreas (social, administrativa, salud, etc.).		
65	Fotografiar hechos históricos, lugares significativos, rostros, paisajes para el área publicitaria, artística, periodística y social.		
66	Trabajar en museos y bibliotecas nacionales e internacionales.		
67	Ser parte de un grupo de teatro.		
68	Producir cortometrajes, spots publicitarios, programas educativos, de ficción, etc.		
69	Estudiar la influencia entre las corrientes marinas y el clima y sus consecuencias ecológicas.		
70	Conocer las distintas religiones (su filosofía) y transmitir las a la comunidad en general.		
71	Asesorar a inversionistas en la compra de bienes y acciones en mercados nacionales e internacionales.		
72	Estudiar grupos étnicos, sus costumbres, tradiciones, cultura y compartir sus vivencias.		
73	Explorar el espacio sideral, los planetas, características y componentes.		
74	Mejorar la imagen facial y corporal de las personas, aplicando diferentes técnicas.		
75	Decorar jardines de casas y parques públicos.		
76	Administrar y renovar menús de comidas en un hotel o restaurante.		
77	Trabajar como presentador de televisión, locutor de radio y televisión, animador de programas culturales y concursos.		
78	Diseñar y ejecutar programas de turismo.		
79	Administrar y ordenar (planificar) adecuadamente la ocupación del espacio físico de ciudades, países etc., utilizando imágenes de satélite, mapas.		
80	Organizar, planificar y administrar centros educativos.		

Instrucciones para saber los resultados de tu test

- 1 En la tabla de resultados, que encontrarás más adelante, encierra con un círculo los números de las preguntas que marcaste en la columna “me interesa”.
- 2 Luego en la columna “total”, anota la cantidad de tus respuestas en cada una de las áreas.
- 3 Para conocer cuál es el área que más te interesa, busca aquella en la que sacaste un resultado mayor (esa sería tu primera opción de interés vocacional).
- 4 Luego, identifica en qué área sacaste la segunda puntuación más alta (esa será tu segunda opción de interés vocacional).
- 5 Aquellas áreas en las que obtuviste un menor puntaje, serán las que menos te interesan vocacionalmente.
- 6 En el “Listado de profesiones por área”, busca las profesiones relacionadas con las áreas de interés vocacional en las que obtuviste los dos mayores puntajes.
- 7 Recuerda, estos resultados te ayudarán a decidir qué estudiar después del colegio.
- 8 No te preocupes si sacas puntajes muy altos o muy bajos en alguna o algunas áreas. Esto significa que tienes muchos o muy pocos intereses en determinados campos.
- 9 Conversa sobre los resultados con tus padres, maestros y orientadores.

Tabla de resultados

Áreas		Preguntas	Total
1.	Arte y Creatividad	4, 9, 12, 20, 28, 31, 35, 39, 43, 46, 50, 65, 67, 68, 75, 77	
2.	Ciencias sociales	6, 13, 23, 25, 34, 37, 38, 42, 49, 52, 55, 63, 66, 70, 72, 78	
3.	Económica, administrativa y financiera	5, 10, 15, 19, 21, 26, 29, 33, 36, 44, 53, 56, 59, 62, 71, 80	
4.	Ciencia y tecnología	1, 7, 11, 17, 18, 24, 30, 41, 48, 51, 58, 60, 61, 64, 73, 79	
5.	Ciencias ecológicas, biológicas y de la salud	2, 3, 8, 14, 16, 22, 27, 32, 40, 45, 47, 54, 57, 69, 74, 76	

Listado de profesiones por área

Áreas	Profesiones
1. Arte y Creatividad	Diseño gráfico, diseño y decoración de interiores, diseño de jardines, diseño de modas, diseño de joyas, artes plásticas (pintura, escultura, danza, teatro, artesanía, cerámica), dibujo publicitario, restauración y museología, modelaje, fotografía, gestión gráfica y publicitaria, locución y publicidad, actuación, camarografía, arte industrial, producción audiovisual y multimedia, comunicación y producción en radio y televisión, diseño del paisaje, cine y video, comunicación escénica para televisión, música.
2. Ciencias sociales	Psicología, trabajo social, idiomas, educación internacional, historia y geografía, periodismo, periodismo digital, derecho, ciencias políticas, sociología, antropología, arqueología, gestión social y desarrollo, consejería familiar, comunicación y publicidad, administración educativa, educación especial, psicopedagogía, estimulación temprana, traducción simultánea, lingüística, educación de párvulos, bibliotecología, museología, relaciones internacionales y diplomacia, comunicación social con énfasis en márketing y gestión de empresas, redacción creativa y publicitaria, relaciones públicas y comunicación organizacional, hotelería y turismo, teología, institución sacerdotal.
3. Económica, administrativa y financiera	Administración de empresas, contabilidad, auditoría, ventas, márketing estratégico, gestión y negocios internacionales, gestión empresarial, gestión financiera, ingeniería comercial, comercio exterior, banca y finanzas, gestión de recursos humanos, comunicaciones integradas en márketing, administración de empresas ecoturísticas y de hospitalidad, ciencias económicas y financieras, administración y ciencias políticas, ciencias empresariales, comercio electrónico, emprendimiento, gestión de organismos públicos (municipios, ministerios, etc.), gestión de centros educativos.
4. Ciencia y tecnología	Ingeniería en sistemas computacionales, geología, ingeniería civil, arquitectura, electrónica, telemática, telecomunicaciones, ingeniería mecatrónica (robótica), imagen y sonido, minas, petróleo y metalurgia, ingeniería mecánica, ingeniería industrial, física, matemáticas aplicadas, ingeniería en estadística, ingeniería automotriz, biotecnología ambiental, ingeniería geográfica, carreras militares (marina, aviación, ejército), ingeniería en costas y obras portuarias, estadística informática, programación y desarrollo de sistemas, tecnología en informática educativa, astronomía, ingeniería en ciencias geográficas y desarrollo sustentable.
5. Ciencias ecológicas, biológicas y de la salud	Biología, bioquímica, farmacia, biología marina, bioanálisis, biotecnología, ciencias ambientales, zootecnia, veterinaria, nutrición y estética, cosmetología, dietética y estética, medicina, obstetricia, urgencias médicas, odontología, enfermería, tecnología, oceanografía y ciencias ambientales, agronomía, horticultura y fruticultura, ingeniería de alimentos, gastronomía, cultura física, deportes y rehabilitación, gestión ambiental, ingeniería ambiental, optometría, homeopatía, reflexología.

Propuesta de actividad

Prueba vocacional

Inventario de autoevaluación de aptitudes

Belarmino Rimada Peña (2002)



Importante:

A continuación se enumeran una serie de actividades que tienen como propósito medir tu grado de habilidad para la ejecución de las mismas. Al contestar el reactivo ten presente que no se busca que te gusten esas actividades, ni pienses si deberías tener determinada habilidad. Solo se te pide que contestes qué tan hábilmente crees poder realizar la actividad citada, más allá de tus gustos o valores.

Esta prueba no exige un tiempo determinado, por lo que puedes meditar y reflexionar tus respuestas. Para tener información precisa en la elección de tu carrera es necesario que contestes este inventario de manera honesta, sin menospreciarte o sobreestimarte. Si en alguna actividad no has tenido experiencia, piensa qué tan bien la realizarías si fuera necesario.

Instrucciones

A continuación te presentamos una serie de actividades. Califícalas de acuerdo con tu grado de habilidad, guíate con la siguiente escala:

- 4 Excelentemente hábil
- 3 Muy hábil
- 2 Medianamente hábil
- 1 Poco hábil
- 0 Nada hábil

Todas tus respuestas anótalas en la hoja de respuestas que se encuentran a continuación. Cuando finalices el instrumento, realiza las sumas en dicha hoja y apunta en el total la calificación que obtuviste por cada área y después llena la hoja de gráfica.

Hoja de respuestas

1		2		3		4		5		6	
21		13		15		16		20		19	
36		35		25		27		34		29	
38		44		43		41		46		40	
51		56		55		53		50		58	
70		65		66		68		71		63	
78		74		73		80		77		76	
93		88		89		91		85		86	
96		101		100		98		104		103	
107		114		112		110		117		116	
Total "A"		Total "B"		Total "C"		Total "D"		Total "E"		Total "F"	
7		8		9		10		11		12	
14		18		17		31		23		22	
33		30		26		47		24		28	
37		39		42		60		32		45	
52		57		54		72		49		48	
69		64		67		83		61		59	
79		75		81		105		82		62	
92		87		90		109		94		84	
97		102		99		113		106		95	
108		115		111		118		120		119	
Total "G"		Total "H"		Total "I"		Total "J"		Total "K"		Total "L"	



Preguntas:

¿Qué tanto se te facilitan las siguientes acciones?

1. Comprender con facilidad cómo se conectan algunos elementos, por ejemplo las relaciones entre los órganos del cuerpo humano, las relaciones que se dan entre los elementos químicos, etc.
2. Decorar, con pincel fino, pequeñas figuras humanas (pintar la boca, ojos, etc.).
3. Ayudar a un especialista en diseño de juegos electrónicos a realizar juegos sencillos que impliquen razonamientos numéricos.
4. Darte cuenta cuándo un conferencista, al estar presentando su tema, lo expone de manera no coordinada.
5. Dar buenas ideas a un grupo de vendedores acerca de cómo convencer a los clientes para comprar el producto ofrecido.
6. Aprender las partes y funciones de un velero, así como su operación y armado.
7. Escuchar a alguien durante un largo período sin interrumpirle, sin juzgarlo y aceptarlo como es.
8. Distribuir las funciones y responsabilidades a un grupo o equipo de trabajo, procurando que todos se sientan lo más conforme con esta situación.
9. Tomar un curso sobre cómo realizar los inventarios de un pequeño almacén, a través de una computadora sencilla, y aparentemente fácil.
10. Apreciar las diferencias entre la música clásica, la popular y la moderna.
11. Diseñar el logotipo de una empresa.
12. Armar rompecabezas geométricos (cubo de Rubik, por ejemplo).
13. Hacer trazos finos en papel, sin perder la línea y sin ayuda de reglas.
14. Reconocer tus errores cuando discutes con otra persona, aunque ésta no sea de tu total agrado o tenga puntos contrarios a los tuyos.
15. Diseñar una revista de pasatiempo, con problemas sencillos, con base en relaciones numéricas (aritmética-álgebra)

16. Explicar fácilmente, al terminar una lectura (sobre cualquier género de novelas), cómo se relacionan los personajes o cómo se desarrolla la trama.
17. Idear un sistema rápido a un cronista deportivo, para que gráficamente pueda organizar datos deportivos tales como: hits promedios de bateo, bases robadas, etc. de una temporada.
18. Ser presidente de un club social y decirle a cada uno de los miembros de la mesa directiva sus aciertos y, sin dudar, sus errores, de forma precisa.
19. Aprender las partes y funciones de un planeador, así como su operación y armado.
20. Dar buenas sugerencias a un grupo de publicistas sobre cómo presentar un producto en un comercial televisivo o radial.
21. Entender las nomenclaturas químicas o el funcionamiento estructural de todos los órganos del cuerpo humano.
22. Diseñar figuras geométricas en tres dimensiones, variando las posiciones y perspectivas.
23. Aprender técnicas para realizar pinturas en acuarela y óleo.
24. Aprender el manejo de la herramienta propia para moldear y encubrir barro, trabajando vidrio, porcelana, latón y piel de manera artesanal.
25. Darte cuenta fácilmente si el profesor omitió un dato o punto necesario para la resolución de un problema durante el examen de matemáticas y saber con precisión lo que faltó.
26. Idear un sistema para pequeñas tiendas de regalos, en el que puedan llevar un inventario de la existencia de sus productos.
27. Hacer un buen resumen de cualquier libro o escrito que hayas leído, con toda la información relevante bien organizada.
28. Orientarte rápidamente en una gran ciudad.
29. Operar y dar mantenimiento a un tractor agrícola, incluyendo sus implementos.
30. Cumplir a la perfección una tarea asignada por tus padres, un profesor, o jefe de trabajo.
31. Aprender a leer, interpretar y combinar notas musicales.
32. Decorar bellamente el aparador de una tienda o un puesto en una feria.
33. Reconocer en una persona que no sea de tu agrado, su fortaleza, virtudes y aciertos.
34. Comentar en un programa televisivo de la universidad, las ventajas y desventajas de las planillas que aspiran a dirigir la sociedad de alumnos y argumentar a favor de una de ellas.

35. Sacar astillas de la piel con pinzas para las cejas en el primer intento.

36. Aprender a usar métodos científicos para profundizar en el conocimiento de las relaciones entre los seres vivos que integran el ecosistema, los cambios químicos que se dan en la naturaleza, etc.

37. Entender el punto de vista de un compañero y poder explicar fácilmente todas las razones que él tiene para este punto de vista (aunque no te agrade ese punto de vista ni tu compañero).

38. Entender fácilmente artículos de revistas que versan sobre investigación en las ciencias naturales como química, biología, geofísica, etc.

39. Detectar con facilidad, errores en un plan de trabajo que te pidieron revisar (pueden ser errores en fechas, metas que se proponen, pasos puntos omitidos, etc.)

40. Instalar, operar y darle mantenimiento a una computadora casera con sólo estudiar el manual o instructivo de operaciones.

41. Identificar errores ortográficos, en la organización de los párrafos y de redacción de un periódico al momento de estarlo leyendo.

42. Darle buenas sugerencias a un banco pequeño acerca de cómo organizar los departamentos de atención al público con el fin de que los clientes no hagan largas colas de espera.

43. Darte cuenta cuando un profesor comente errores al estar explicando al grupo la solución de un problema de matemáticas.

44. Soldar los transistores de un radio sin derramar soldadura, ni tocar con el soldador partes cercanas al transmisor.

45. Sugerir a alguien que va a construir su casa la forma en que debería ir la distribución de la misma aprovechando al máximo todos los espacios.

46. Trabajar durante las vacaciones en el departamento de un almacén comercial y aumentar en ese período las ventas o consumo por los clientes que lo visitan.

47. Aprender a ejecutar, con dominio uno o varios instrumentos musicales.

48. Recordar las indicaciones dadas por alguien para llegar a una dirección desconocida.

49. Aprender a diferenciar lo bello de la pintura de los grandes clásicos, en relación con otras pinturas.

50. Dar a una asamblea de padres de familia, un discurso que sea sumamente emotivo y convincente para cambiar ciertas actitudes de ellos.

51. Explicar de modo lógico y claro en una clase, cómo evolucionan las especies de acuerdo a la teoría de Darwin o en qué consintieron los métodos y descubrimientos de grandes químicos como Pasteur.

52. Fungir como tercero en un conflicto y conciliar a las partes en pugna aunque una parte en el conflicto te simpatice mucho.
53. Supervisar y arreglar la redacción de un discurso que algún compañero tuyo vaya a dirigir a una asamblea.
54. Aprender el sistema de clasificación que se utiliza para los archivos de la nación.
55. Entender la clase de matemáticas.
56. Ensartar hilos finos en agujas muy pequeñas, sin que lo intentes más de tres veces.
57. Interpretar y aplicar el reglamento a un miembro de una sociedad o de un club de amigos que lo haya infringido (aunque esta aplicación implique la expulsión del grupo de alguien muy amigo tuyo).
58. Entender con facilidad los reportajes y artículos en la revista "mecánica popular".
59. Recordar durante una segunda visita, el lugar de una colonia intrincada, en donde alguien conocido vive.
60. Aprender a complementar los distintos instrumentos musicales en la ejecución de una pieza.
61. Aprender técnicas para construir maquetas y objetos de cualquier tipo a escala.
62. Orientarse a través de mapas en una gran ciudad.
63. Entender fácilmente la explicación de un armero sobre el funcionamiento de cierto tipo de armamento militar, ya sea fusiles, ametralladoras o artillería pesada.
64. Prever e identificar las consecuencias para ti y los demás de las decisiones que tomas.
65. Colocar sin errores, con pinzas pequeñas, los engranes de un reloj.
66. Explicar la lección de matemáticas a un grupo de compañeros menos aventajados, de manera más sencilla que el profesor.
67. Aprender y mejorar el sistema de clasificación y localización de piezas en una refaccionaria.
68. Explicar a un grupo de personas, con tus palabras y ejemplos ilustrativos, un pasaje o un capítulo de algún libro que hayas leído de forma clara y lógica.
69. Comprender con facilidad el mundo interior de una persona cercana a ti, comprendiendo sus sentimientos y esperanzas.
70. Aplicar las leyes y teorías de la química o biología cuando resolvemos un problema de esa naturaleza.
71. Generar argumentos frente a un auditorio, a favor de tu punto de vista o de algún proyecto.
72. Aprender a hacer arreglos musicales.

73. Resolver problemas de matemáticas, seleccionar las formulas y procedimientos necesarios de manera precisa y fácil.
74. Apretar con un pequeño desarmador, los tornillos de los anteojos.
75. Planear una estrategia para que un grupo de compañeros tenga éxito en una campaña política o en cualquier actividad.
76. Aprender con facilidad a afinar automóviles o a dar mantenimiento y reparación a aparatos caseros como podadoras de pasto, estufas, etc.
77. Dar ideas al párroco o ministro de tu iglesia acerca de cómo mejorar sus sermones o explicaciones hacia los feligreses.
78. Sacar fácilmente conclusiones o síntesis de algún trabajo que haya encargado el profesor de biología o química.
79. Darte cuenta de los deseos, preocupaciones o sentimientos de alguien, sólo por ver sus gestos y movimientos.
80. Entender con mucha precisión las instrucciones y las preguntas de un examen.
81. Diseñarle a una pequeña ferretería un sistema para localizar rápidamente los productos que el cliente pide.
82. Combinar materiales de todo tipo (yeso, madera, etc.) para hacer objetos de ornato, como floreros, ceniceros, etc.
83. Aprender a escribir y leer música, y a la vez hacer composiciones musicales.
84. Distinguir errores en las perspectivas de los dibujos.
85. Hacerle ver a un amigo, en una discusión, cosas que no han considerado o puntos omitidos que puedan influir en sus opiniones.
86. Construir en un taller de aficionados, artefactos sencillos como un velero o un planeador, siguiendo los planos de una revista.
87. Lograr entusiasmar a un grupo de trabajo que se encuentra pesimista en cuanto a las metas de trabajo por lograr.
88. Recortar imágenes con precisión por el contorno, sin pasar por encima de la línea, ni dejando espacios en blanco.
89. Darte cuenta de inmediato de cuál es el error de un compañero que no puede resolver un problema de matemáticas.
90. Participar con un diseño tuyo, con probabilidades de ganar, en un concurso de la escuela cuyo objetivo sea el de proponer un sistema de clasificación para los expedientes de los estudiantes.

91. Darte cuenta de inmediato cuando un profesor te aplicó un examen con errores de redacción en las instrucciones y preguntas.
92. Predecir la forma en que un conocido tuyo va a actuar, lo que va a decir y a pensar en una situación.
93. Comprender la relación entre estructuras y funciones de los órganos del cuerpo humano; establecer cómo se relacionan todos los sistemas o hacer esto mismo con temas de química.
94. Diseñar la decoración de un hogar o una oficina.
95. Hacerle a un carpintero, detalladamente un diseño sobre el tipo de muebles que deseas que te haga.
96. Entender los métodos por los que un químico o biólogo famoso logra llegar a sus descubrimientos. (como hicieron sus hipótesis, como comprobaron, etc.)
97. Darte cuenta rápidamente cuando alguien está pasando por un mal momento y necesita ayuda, sin que te lo diga.
98. Escribir un guión teatral o alguna pequeña obra, relacionando y ordenando correctamente los diálogos de los personajes, las escenas, etc.
99. Mejorar el procedimiento de inscripciones en la escuela, creando uno más rápido, más fácil, práctico y eficiente.
100. Prestar ayuda al profesor de matemáticas para plantear problemas de repaso referentes a la clase.
101. Pegar piedras preciosas en un collar viendo a través una lupa.
102. Hacer que todos los miembros de un grupo de trabajo den lo mejor que tienen, sin sentirse presionados o perseguidos.
103. Aprender fácilmente en un curso, la reparación de productos electrónicos, mecánicos, etc. y la teoría que los fundamenta.
104. Aprender a ser un buen orador a través de un curso rápido y sencillo.
105. Darte cuenta cuando alguien tuvo errores en la ejecución de la pieza musical.
106. Dibujar figuras a detalle (sombreadas, en movimiento, etc.).
107. Ejemplificar fácilmente como se pueden observar en la vida cotidiana las leyes y principios de la biología o de la química.
108. Saber identificar el momento oportuno para dar un consejo, empezar una conversación o hacerle una pregunta a alguien sin que se sienta presionado.
109. Dirigir un grupo musical que interprete melodías de moda.
110. Ordenar fácil y rápidamente rompecabezas escritos, cuyas oraciones, párrafos o títulos estén todos en desorden.

- 111. Aprender cómo manejar los datos (nóminas, inventarios, egresos, etc.) de un corporativo.
 - 112. Diseñar guías de examen con problemas y ejercicios de matemáticas para la clase.
 - 113. Participar desempeñando un buen papel en el coro de la iglesia.
 - 114. Atornillar y desatornillar rápidamente y sin errores un reloj de pulso.
 - 115. Identificar las habilidades y fortalezas de los miembros de un grupo para asignarles responsabilidades en una tarea determinada.
 - 116. Entender, fácilmente la explicación de un experto militar sobre la forma en que se combinan la electrónica, la electricidad y la mecánica, en la construcción del armamento militar.
- 117. Preparar y dar un discurso a un auditorio acerca de la necesidad de cuidar el planeta convenciendo a la gente de la gravedad del deterioro ambiental y la urgencia de tomar las medidas necesarias.
 - 118. Recordar fácilmente tonadas y letras de las piezas musicales que más te agradan.
 - 119. Rediseñar con facilidad los lugares de un estacionamiento de coches de forma tal que haya más cupo y fluidez de automóviles.
 - 120. Decorar objetos cerámicos, piel, madera, barro, etc.

Gráfica

Totales		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
Puntaje	40													Presentas aptitudes excelentes para realizar las actividades
	38													
	36													
	34													
	32													Realizas las actividades mejor que la mayoría de tus compañeros
	30													
	28													
	26													
	24													Realizas las actividades tan bien como el promedio de las personas de tu edad
	22													
	20													
	18													
	16													Realizas las actividades, pero de manera muy deficiente
	14													
	12													
	10													
	8													No presentas aptitudes para realizar las actividades
	6													
	4													
	2													
0														
Aptitudes		Abstracta o científica	Coordinación visomotriz	Númerica	Verbal	Persuasiva	Mecánica	Social	Directiva	Organizacional	Musical	Artístico - Plástica	Espacial	

Observa las 3 columnas en las que tuviste mayor puntuación. Éstas se relacionan con tus aptitudes más desarrolladas, mientras que las de menor puntuación son tus áreas de oportunidad.



El cierre de la tutoría

Para fines de practicidad, se tomará este tema en este momento, sin embargo, eso no quiere decir que la tutoría se reduzca a las páginas anteriores, ya que es una actividad muy compleja y diversa, en donde, se tiene que dar seguimiento al grupo de manera constante y planteando nuevos objetivos de acuerdo con lo que se requiera.

Cuando se asigna un tutor grupal, generalmente la duración de este rol es de un semestre con el grupo que se estipuló, en ocasiones puede ser más prolongado, aunque, es un tema que debería ser evaluado, ya que el proceso puede verse afectado por lo cotidiano, por las características del grupo y del docente con funciones del tutor grupal.

Al principio de esta guía se explicó la importancia de la aproximación del tutor grupal con los estudiantes, para establecimiento de la confianza y las bases que guiarán la tutoría. Y así como es necesario considerar el inicio, también es necesario que se considere la forma de cerrar la tutoría, debido a que es un proceso, y en ella se llegan a formar vínculos sociales que suelen llegar a ser importantes en la etapa de la adolescencia.

La comunicación constante es importante, pues ofrece certidumbre en el contexto, los estudiantes requieren saber que habrá un cambio y que otra persona estará a cargo del grupo, aun cuando no se defina específicamente quien será el siguiente tutor, se deberá cerrar el proceso del semestre.



Existen muchas actividades de cierre, pero una de las más importantes es la **retroalimentación**, tanto para el tutor grupal como para los estudiantes.

Propuesta de actividad

Retroalimentación

Solicita a los estudiantes que realicen una pequeña reflexión sobre la experiencia de tener la tutoría, puede ser escrita y de manera anónima, lo que les puede ayudar a hacer más fácil la expresión de sus pensamientos y emociones, todo bajo la dinámica del respeto.

Puedes plantear preguntas como las siguientes:

- ¿Qué fue lo que más te gustó de la tutoría en este semestre?
- ¿Qué te gustó menos?
- ¿Qué cambiarías para hacer de la tutoría un mejor espacio?
- ¿Qué recomendación le harías al tutor para mejorar?
- ¿Cómo te sientes al culminar este semestre de tutorías?



A partir de estas preguntas, que son orientativas, mas no limitantes, puedes observar la percepción que tuvieron los estudiantes de la tutoría y de tu desempeño como tutor. La retroalimentación, bajo una mirada positiva, puede permitirte encontrar áreas de oportunidad para mejorar tanto de manera profesional, como personal.

Propuesta de actividad

La despedida

Crea un ambiente de calma y respeto con los estudiantes, en donde se fomente la reflexión.

- 1 **Inicia retroalimentando a los estudiantes**, explica qué cambios has visto en ellos, en sus calificaciones, en sus habilidades y actitudes.
- 2 **Felicítalos**, ya que todos lograron algo, por mínimo que sea, es importante que se reconozca, esto puede fortalecer su autoestima y su sentido de logro.
- 3 **Motívalos a continuar con sus aprendizajes**, recuérdales que tienen metas a corto plazo, y que son capaces de conseguirlas, pero tienen que esforzarse para lograrlas, aunque en el camino encuentren dificultades, es importante que no se den por vencidos ante las adversidades.
- 4 **Comparte tu sentir**, en palabras positivas, las áreas de mejora que tienen como grupo, pero también las fortalezas que les caracteriza.
- 5 **Agradece por la cooperación** que han tenido para la tutoría, ya que, en ocasiones, no es fácil para ellos, pues implica un análisis personal y grupal, que, en ocasiones, esa introspección cuesta más que aprender lecciones o fórmulas.
- 6 **Cierra el ciclo**, deseándoles éxito y también explicando que otro docente tomará la tutoría con el grupo, y que se deberán dirigir a ese docente en un futuro si tienen alguna problemática personal, grupal o académica.

Con el objetivo de continuar con las temáticas que pueden ayudarte para trabajar con los estudiantes, en tutoría grupal, se desarrollan algunas lecciones que se relacionan con habilidades sociales, que son importantes que se conozcan, se aprendan y se fortalezcan. Aprender estas habilidades en la adolescencia, puede dar paso a que, se tengan mejores relaciones interpersonales, mejores herramientas para resolver problemas, más autocontrol en sus emociones y en la manera de expresarlas. De esta manera, no solo se impacta la vida actual del estudiante, sino que, puede mejorar el futuro del mismo, ya que las habilidades sociales repercuten en la vida personal, familiar, social, e incluso, la profesional.



Habilidades sociales

Para Cedeño, Ibarra, Galarza, Verdesoto y Gómez, (2022) las habilidades sociales o socioemocionales, son aquellas competencias que los seres humanos adquieren en los contextos en los que se desarrollan: social, familiar, laboral, escolar, y los capacitan para mantener relaciones cordiales, armónicas, colaborativas, asertivas, sinérgicas, con todas aquellas personas con las que les toca lidiar y convivir cotidianamente.

Estas habilidades pueden ser aprendidas de manera social, desde la observación, pero también desde el moldeamiento, pues son destrezas que se adquieren y que necesitan ser practicadas.

Las habilidades sociales, se desarrollan todos los días en la vida cotidiana, no se requiere un escenario o alguna circunstancia exclusiva para poder aprenderlas, sino que, se experimentan todos los días, y se fortalecen o se debilitan, en muchas ocasiones, con la retroalimentación que reciben de las personas que los rodean, y también basadas en la reflexión que el mismo individuo genera sobre ellas.

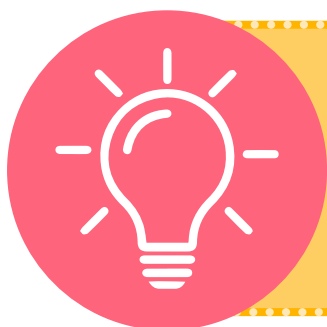
Las habilidades sociales, permiten la formación de adultos funcionales, que son capaces de expresar sus emociones, ideas, pensamientos de manera asertiva; que les permite tener relaciones interpersonales sanas, justas y armónicas, que tienen habilidades para resolver conflictos interpersonales y que pueden tener una mejor calidad de vida.

Existen dos tipos de habilidades sociales: las básicas, que son los más comunes y las complejas, que implican más regulación emocional. A continuación se definen y ejemplifican.

Las habilidades sociales básicas, que, generalmente se aprenden desde pequeños, como el saludo, la presentación de sí mismo, usar el “por favor” y dar las “gracias”, tener conversaciones, expresar cumplidos, etc. Como se puede observar, en este tipo de habilidades sociales, no es necesaria la regulación emocional, sino son reglas básicas de convivencia

Las habilidades sociales complejas involucran más destrezas, e incluso, un conjunto de ellas, tal como la comunicación asertiva, que implica la expresión verbal adecuada, con un tono de voz firme pero tranquilo, también la escucha activa, que implica intentar comprender lo que se expresa. Como se puede observar, las habilidades sociales complejas consideran más funciones cognitivas, emocionales y conductuales que deben ser controladas para obtener resultados positivos.

Entre las habilidades sociales complejas se encuentran: La empatía, la resolución de conflictos, la negociación, el control emocional, la capacidad de reconocer los errores, pedir disculpas, la resiliencia, colaboración, toma de decisiones, entre otros.



Para los fines de este manual, se proponen dos actividades para la práctica de las habilidades sociales: una actividad para las **básicas** y otra para una **compleja**.

Propuesta de actividad para el desarrollo de habilidades sociales básicas

Presentación de momentos felices

- 1 Genera un ambiente de calma que permita la reflexión, puedes usar ejercicios de respiración para relajar a los estudiantes. Solicita que recuerden un momento de su vida en donde hayan experimentado felicidad o mucha alegría, pide que recuerden en donde estaban, con quien se encontraban, hace cuanto tiempo fue, cuántos años tenían, y quizá otros detalles que les permitan evocar el momento.
- 2 Solicita que retomen ese recuerdo, y que puedan enunciarlo en un relato breve.
- 3 Comenta la importancia del respeto en las relaciones y en las opiniones, por lo que, para esta actividad, deben escuchar y no juzgar o reirse de lo que los demás dirán, ya que, cada uno expresará algo que es muypreciado y que debe ser respetado por los demás.
- 4 Da la indicación de que se presentarán, diciendo su nombre completo, con que nombre le gusta que se refieran a él o ella, cuántos años tiene, y, que cuente de manera breve el momento que recordó en la primera etapa de esta actividad.
- 5 A manera de ejemplo, y para conectar más con el grupo, el tutor grupal puede iniciar la actividad.

Se reitera que la actividad es una propuesta orientativa, y no limitativa, por lo que, se puede modificar de acuerdo a las características del grupo en el que se encuentre, el tiempo que se disponga u otros aspectos importantes. No se recomienda en un primer acercamiento, preguntar por un recuerdo triste, melancólico o que genere emociones no gratas, ya que esto puede alterar el estado emocional de los estudiantes.

Propuesta de actividad para el desarrollo de habilidades sociales básicas

Actividad para desarrollar la empatía

- 1 Solicita a los estudiantes que escriban en un papel alguna situación ficticia o real, en donde se involucren emociones que no necesariamente tienen que ser gratas. No tienen que ser casos largos, sino frases que evidencien una situación. El papel con la situación se deposita en un recipiente, de manera que se reúnan todas las ideas de los estudiantes en el.
- 2 Se pueden proponer situaciones por el tutor grupal, por ejemplo:
"Un primo reprobó el ciclo escolar y tiene que volver a cursarlo", "Los papás de tu mejor amigo no le dieron permiso para ir a la fiesta que era muy importante", "Tu mejor amigo terminó con su novia".
- 3 Presenta la ruleta de las emociones, de preferencia una que involucre más emociones que las básicas. Con el fin de que puedan visualizar más allá de lo que normalmente mencionan. Solicita que lean todas las emociones, y si tienen duda de alguna, puedan investigar en internet de qué se trata.
- 4 Solicita a los estudiantes que tomen un papel con una situación, la lean en voz alta e intenten imaginar cómo se sintió esa persona que se plantea en el ejemplo. Motívalo a que mencionen emociones más complejas, y que expliquen por qué creen que se sintió así la persona, o, en su caso, preguntar ¿tu qué hubieras hecho?.
- 5 Solicita que de manera grupal, si alguien tiene alguna otra respuesta, la comenten y se puede generar el diálogo. Retroalimenta a los estudiantes, de acuerdo a las respuestas que dieron.



Empatía

López, Filippetti y Richaud (2014), definen la empatía como la capacidad de entender las emociones y sentimientos que experimentan los demás, reconociendo al otro, como similar a sí mismo. Bajo este entendimiento, de que la empatía implica el cómo se siente la otra persona, la empatía también implica la forma en cómo se responde ante el sentir de la otra persona.

La escucha empática, consiste en escuchar al otro, sin generar algún juicio sobre su situación que le preocupa, ya que, solo quien lo vivencia es quien sabe qué tan importante es la situación para sí mismo. A continuación se presentan algunas recomendaciones para poner en práctica la escucha activa:

- **Elimina las distracciones:** es común, que las personas usen teléfonos celulares, y que pasan mucho tiempo en ello. Para la escucha activa, es recomendable eliminar este distractor: ponerlo en silencio o alejarse del mismo pueden ser buenas estrategias para que la atención esté centrada en lo que el otro tiene que decir.
- **No desesperes:** en ocasiones, el estado emocional de la persona es muy fuerte que no permite la expresión adecuada de la situación que está atravesando, por lo que, se puede invitar a que se tranquilice para que explique mejor.
- **Parafrasea para confirmar la información:** para comprender mejor la situación, es importante preguntar para poder tener la información más clara y para corroborar si lo que se está entendiendo es lo que la otra persona está queriendo expresar.
- **Escucha y observa:** para la escucha activa el lenguaje no verbal es importante: la respiración, la mirada, la forma en la que se acomoda el cuerpo (si está en estado eufórico o decaído). Por lo que es recomendable mirar a la otra persona, para corroborar si necesita algo, o si existe algún tipo de peligro.

La respuesta empática, es la reacción y disposición emocional que se tiene ante la identificación de las emociones de la otra persona. De esta manera, si la persona está experimentando tristeza o frustración, una respuesta empática, puede ser acompañar al otro, con palabras, presencia y escucha.

Analicemos, qué tan importante es para el tutor grupal, tanto la empatía, como la respuesta empática, recordando que la etapa de la vida en la que se encuentran los estudiantes es donde experimentan cambios emocionales que son más intensos. Entonces, el tutor grupal tiene la gran tarea de identificar las emociones que experimentan los estudiantes, ante ciertas situaciones escolares, que pueden ser muy diversas: factores estresantes, actividades de euforia, cansancio, o las circunstancias que viven juntos día con día, por lo que, la respuesta empática que puede ofrecer el tutor grupal, es un punto clave para que los estudiantes puedan identificar que el tutor comprende sus emociones y los acompaña en las situaciones que están atravesando, lo cual, amplifica la confianza y el sentimiento de seguridad en el ambiente escolar.

La empatía requiere del reconocimiento emocional de la otra persona, y esto se da por diferentes vías. En ocasiones, es demasiado evidente, que no se requiere más que una simple observación breve, que permita identificar las manifestaciones emocionales que tiene la otra persona, por ejemplo: mirada perdida, rostro desencajado, hombros caídos, respuestas cortantes, movimientos rítmicos o involuntarios, nos puede dar la sospecha de que la persona está triste.

La capacidad de escucha es muy importante en la empatía, ya que, cuando el tutor está interesado en escuchar las circunstancias por las que atraviesan los estudiantes, el estudiante interpreta que el tutor se interesa por el bienestar grupal o individual del estudiante.

Esta habilidad social, también es importante para los estudiantes, porque conviven de manera cotidiana con muchos agentes: sus compañeros, docentes, directivos, y fuera del contexto escolar, con sus familiares, amigos, etc. Por lo que, es muy beneficioso para el estudiante desarrollar la empatía, dado que, al poseerla puede tener un mejor entendimiento de lo que sucede con las demás personas, puede evitar conflictos, acompañar a quien lo necesite, y sentirse acompañado en caso de que así lo requiera.

Propuesta de actividad para desarrollar la empatía

Realiza un role playing con los estudiantes, puedes retomar la actividad anterior o plantear nuevos escenarios o situaciones que permitan poner en práctica la empatía.

- 1 Divide al grupo en parejas.
- 2 Escojan una situación para representar, por ejemplo: “Los papás de tu mejor amigo no le dieron permiso para ir a la fiesta que era muy importante”. Cada uno de ellos elegirá un rol: uno será el que no lo dejan ir a la fiesta y el otro puede ser un amigo que está para apoyar.
- 3 Pídeles que representen la situación en dos minutos, que dialoguen con su compañero, que practiquen la escucha activa sobre la situación, las emociones y los sentimientos que tiene, y que intenten dar respuestas empáticas a su compañero.
- 4 Al finalizar cada presentación, comenta con el grupo qué les pareció y si tienen sugerencias sobre cómo mejorar el desempeño de quien trató de practicar la empatía.

Propuesta de actividad para desarrollar la escucha activa

- 1 Solicita a los estudiantes actuar o inventar situación que tenga inmersa la experimentación de alguna emoción.
- 2 Se les da la indicación de, uno por uno, contar la situación que inventaron y las emociones que consideran que pudieron experimentar.
- 3 Los demás, escucharán la historia de su compañero, y, al finalizar el relato, cada uno tendrá una bitácora, en donde escribirán en una oración la situación que planteó su compañero, la emoción que se experimenta y el lenguaje no verbal que su compañero expresó. Es importante que no escriban mientras el compañero habla, ya que deberán estar prestándole atención a través de la mirada y de la escucha.
- 4 Cuando cada uno tenga su escrito, compartan con sus compañeros sus apuntes para corroborar si coinciden o si difieren entre sí.





Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una habilidad social en la que las personas son capaces de expresar sus ideas, pensamientos y emociones de manera clara y firme, basándose en el respeto, de sí mismo y de los demás. También implica la capacidad de escuchar las ideas, pensamientos y emociones de la otra persona, considerándolo como importante. La comunicación asertiva implica considerar los derechos humanos, tanto de sí mismo como de los demás, por lo que, en ningún momento se vulneran los mismos.

La utilidad de la comunicación asertiva, radica en la capacidad de gestionar los conflictos, sin llegar a la agresión de los miembros que están involucrados.

Existen 3 estilos de respuestas ante las situaciones o conflictos:

- **Agresiva:** En este tipo de respuesta, la persona habla en un tono de voz muy alto, con palabras que no son adecuadas, puede utilizar el lenguaje verbal o no verbal para ofender o hacer sentir mal a la otra persona, no busca solucionar la situación, generalmente busca imponer su opinión o sus deseos, sin considerar el de los demás.
- **Pasiva:** En este tipo de respuesta, la persona habla en tono bajo, o no habla durante el conflicto. Escucha a la otra persona pero no defiende sus derechos o sus opiniones. Piensa que lo mejor para evitar el conflicto es acceder a la opinión o deseos de la otra persona. Tiende a huir de las situaciones conflictivas.
- **Asertiva:** La persona asertiva, sabe que es importante que exponga su opinión o deseos, aunque también considera importante lo que su compañero opine. Respeta, aunque no comparta las opiniones de los demás. Negocia, de ser necesario, a la hora de resolver un conflicto. Sabe que no todo el tiempo tendrá la razón y acepta cuando no la tenga, de manera tranquila y pacífica.

A continuación se presentan algunas recomendaciones para desarrollar la comunicación asertiva:

- **Exprésate usando un lenguaje claro**, con un tono de voz adecuado, respetuoso y firme, explica por qué consideras así tu punto de vista y la importancia que tiene para ti la situación.
- **Escucha activamente al otro**, ya que, es importante que comprendas el sentir de la otra persona, pues, de esta manera se pueden llegar a acuerdos.
- **Controla tus emociones**, puesto que, en ocasiones, estar en un conflicto implica tener las emociones a flor de piel, sin embargo, es importante que no se desborde la emoción, manifiéstala controlando las palabras y las acciones que realizas.
- **Respirar** es una de las mejores maneras para el control emocional, practica la respiración profunda para aminorar la emoción que estás sintiendo.
- **Si la situación no se resuelve** como esperabas, tolera la frustración. No siempre se va a resolver de la manera en que se quiere y experimentar la frustración es normal, es parte del aprendizaje de la vida.

Propuesta de actividad

Escala de asertividad

del autor Antonio Nuñez (2010)

A continuación se presenta un cuestionario para identificar el nivel de asertividad que se tiene. Por lo que se recomienda contestar de la manera más sincera posible.

Marca con una X qué tan frecuente realizas lo que se plantea.

	A menudo (1 punto)	A veces (2 puntos)	Rara vez (3 puntos)	Nunca (4 puntos)
1. En una reunión difícil, cuando la tensión está muy alta, soy capaz de exponer mi punto de vista con seguridad.				
2. Si me siento inseguro de algo, pido ayuda sin ningún problema.				
3. Si alguien me trata de forma injusta y agresiva, sé controlar la situación con seguridad de mí mismo.				
4. Cuando alguien está siendo sarcástico a mis expensas o a expensas de los demás, me siento capaz de exponer mi opinión sin alterarme.				
5. Si me tratan con desprecio o condescendencia, me defiendo con franqueza sin recurrir a la agresividad.				
6. Si tengo motivos para creer que están abusando de mí, lo hago notar sin poner cara larga ni disgustarme.				
7. Cuando alguien me pide permiso para hacer algo que prefiero que no haga, como por ejemplo fumar, digo que no sin sentirme culpable.				

	A menudo (1 punto)	A veces (2 puntos)	Rara vez (3 puntos)	Nunca (4 puntos)
8. Si alguien pide mi opinión sobre algo, me siento lo bastante tranquilo para darla, aun cuando sé que mi opinión no va a ser bien recibida.				
9. Trato con mis superiores con facilidad y de forma efectiva.				
10. Si me venden un producto defectuoso o de mala calidad en una tienda o en un restaurante, reclamo mis derechos sin atacar a la otra persona.				
11. Cuando tengo una oportunidad importante, hablo por mí mismo.				
12. Cuando veo que un asunto no marcha bien, actúo con antelación, antes de que se convierta en un desastre potencial.				
13. Cuando tengo que dar una mala noticia, lo hago sin ponerme nervioso ni preocuparme en exceso.				
14. Si necesito algo, lo pido con franqueza y sin rodeos.				
15. Cuando alguien no escucha lo que tengo que decir, le hago ver mi punto de vista sin ser estridente ni compadecerme de mí mismo.				
16. Cuando alguien me malinterpreta, se lo hago notar sin sentirme culpable y sin que la otra persona se sienta humillada.				
17. Cuando no comparto la opinión de la mayoría, expongo mi punto de vista sin pedir disculpas ni ser autoritario.				
18. Acepto las críticas con buen humor.				
19. Sé hacer un cumplido sin sentirme violento.				
20. Cuando me enfado, soy capaz de expresar mi punto de vista sin sentar juicio ni sentirme defraudado conmigo mismo.				





Suma tus puntajes y encuentra en qué nivel de asertividad te encuentras:

- **20-25** Persona segura y asertiva en su forma de llevar las situaciones.
- **25-35** Si bien sabe ser asertivo, le beneficiaría mejorar un poco más.
- **35-50** Su comportamiento asertivo carece de constancia y debería trabajar para mejorarlo.
- **50-80** Necesita trabajar considerablemente para mejorar su asertividad.

A partir de los resultados de esta autoevaluación se puede trabajar para aumentar la asertividad. En internet existen diversas técnicas que pueden ayudar.

Propuesta de actividad para practicar la comunicación asertiva

La actividad que se propone es un role playing, ya que no hay mejor manera de aprender sobre la comunicación asertiva que practicando. Para ello, se ofrecen algunas situaciones que pueden ser utilizadas para practicar.

- 1 Reúne a los estudiantes en equipos de 3 personas. Cada uno tendrá un estilo de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Ellos eligen cuál quieren representar.
- 2 Asigna un caso al equipo, lo analizarán y planearán la manera de actuar sobre las formas de comunicación según lo que han elegido con anterioridad.
- 3 Leerán el caso que les tocó y representarán los 3 estilos de comunicación, sus compañeros identificarán quien representa cada estilo.
- 4 Retroalimentarán al equipo, comentando si pudieran mejorar de alguna manera el estilo de comunicación asertiva.

A continuación se proponen algunos los casos:

- Estas esperando el camión para irte a casa, hay una fila larga, estás cansado y hambriento, además, te percatas que hay amenaza de lluvia. De repente llega una persona y se cuela en la fila.
- Hiciste tu tarea de matemáticas, te costó trabajo resolverla porque implicaba concentración y tiempo. Llegas a la escuela y tu amigo, te cuenta que se fue a una fiesta y no pudo hacer la actividad. Te pide que le pases la tarea. Tu sabes que si lo haces, el maestro te puede cancelar tu actividad.
- Imagina que eres un maestro, que le da clases a estudiantes de tu edad. Hay un estudiante que siempre hace ruido y rompe la dinámica de clases.

- Tienes un novio o novia, y te dice que no tiene nada que hacer y quiere que salgan juntos al parque, tu no te sientes bien, has enfermado, por lo que lo que más quieres es descansar.
- Te tocó trabajar en equipo para una tarea de tecnología, necesitaban hacer una exposición. El equipo con el que te tocó no se interesó por realizar la tarea, sin embargo. Después de que presentaste tu tarea, le dicen al maestro que te apoyaron en la realización.
- Tu hermano ha roto un cristal mientras jugaba, sin embargo, cuando tus padres han llegado, han pensado que fuiste tu y te han regañado sin que tu puedas contar antes lo que sucedió.
- Tienes un examen importante, en el que te has esforzado demasiado repasando durante dos semanas. El día que vas a presentar, te sientes nervioso, cuando ves el examen, algo sucede y te bloqueas, de repente no recuerdas nada. Finalmente, cuando te entregan los resultados, te ha ido mal, y lo reprobaste. Te sientes fatal.
- Vas a la tienda a comprar tu desayuno. Te dicen el monto total de tu compra, y cuando te dan tu cambio, te das cuenta que hizo falta dinero.



Puedes modificar los casos según las necesidades de tu grupo, también puedes diseñar otros que permitan a los estudiantes analizar.



Trabajo en equipo y colaboración

Trabajar en equipo, a menudo, implica un gran reto, pues al compartir una tarea con otra persona, resulta indispensable considerar la opinión, propuestas o sugerencias de alguien más. En muchas ocasiones, las personas eluden del trabajo en equipo, sin embargo, este es muy importante, ya que nos brinda la oportunidad de interactuar con otras personas y, también tiene beneficios para uno mismo, como, aprender a expresar nuestras opiniones y deseos, mediar con los demás para conseguir un trabajo en común, regulación emocional, etc.

El trabajo en equipo no es una actividad que sea fácil, pero si es una habilidad social que es esencial para la vida, ya que, de manera constante tendremos que interactuar con otras personas para poder ejecutar diversas tareas cotidianas. Esto, se potencializa en el contexto escolar, pues en muchas ocasiones, se requiere de esta dinámica para la consecución de objetivos: realizar actividades, organizarse para el homenaje, etc.

Un análisis personal, puede ser de ayuda a la hora de realizar un trabajo en equipo. Cada uno de los miembros pueden pensar en sus cualidades y sus debilidades, que les permitan identificar en qué pasos del procedimiento pueden apoyar para que la tarea a realizar tenga un buen resultado. Por ejemplo, si identifico que mi voz es demasiado baja, quizá no sea una buena idea exponer la parte más importante de la actividad, pero si mi principal cualidad es la creatividad, puedo proponer formas para hacer más interesante la exposición.

Cada uno tiene cualidades y debilidades, y esto no nos hace ser más o menos que los demás, solamente nos hace ser diferentes. Sin embargo, identificar una debilidad puede ofrecer una oportunidad para mejorarla, con el fin de tener un desarrollo personal, académico, laboral, que sea más conveniente para cada individuo.

Trabajar en equipo no implica dividir la actividad y hacer cada uno su parte. Si no colaborar para que sea más fácil, más rápido y más sostenible. Colaborar implica considerar las cualidades y debilidades de cada una de las partes, que conforman el equipo, de manera que cada uno tenga la responsabilidad de aportar algo para la consecución de las metas.

Para ejercer la colaboración en un equipo es necesario tener definida una meta, ya sea un producto, una tarea o alguna situación que se quiera conseguir. Es indispensable que cada uno de los integrantes del equipo tengan claro el objetivo y estén orientados a la consecución del mismo.

La comunicación es otro de los aspectos principales en el trabajo en equipo, ya que estar en contacto de manera constante demuestra el interés y compromiso que cada uno tiene para la consecución de la meta. La comunicación debe ser constructiva, o sea, deberá estar orientada a la mejora del trabajo o actividad, proponiendo ideas para que sea más pertinente. Una herramienta importante es la comunicación asertiva.

La colaboración también requiere de la responsabilidad individual de los integrantes del equipo, pues la suma de pequeños esfuerzos hace la diferencia en el resultado final. Además que no hay mejor manera de conocer un producto o tarea, que estar involucrado en el proceso de ejecución del mismo.

La toma de decisiones es un proceso que se encuentra inmerso en el trabajo en equipo, pues se requiere de esto para llegar a acuerdos. Si la toma de decisiones no se realiza de manera adecuada, probablemente pueda llegar a un conflicto, y esto empeoraría la situación del grupo.

Para la toma de decisiones existen técnicas que proponen formas para hacer la elección, algunas suelen plantear un proceso más rápido, otros más equitativo, otras más participativo, etc. No hay alguna técnica que sea mejor o peor que otra, todo depende de las necesidades que se tengan.

Una técnica participativa básica es la lluvia de ideas, que implica plantear la actividad, y, de manera conjunta, proponer sugerencias. Esta técnica permite la participación de los integrantes del grupo, sin limitar la cantidad de propuestas. Se prioriza en primera instancia la creatividad de cada participante, es decir, se otorga un tiempo límite para emitir las ideas individuales y posteriormente se analizan en conjunto, descartando aquellas que fueron repetitivas.

Posterior a la lluvia de ideas, es necesario el análisis de las mismas, también en conjunto se pueden evaluar las ventajas y desventajas de cada una de las propuestas. Esta técnica suele ser un poco más tardada, por el análisis que se realiza y que puede ser acompañada con algún mapa de consenso.

Otra forma de decidir, que puede ser más rápida pero menos participativa es elegir a un líder, que sea quien tome la decisión considerando las características del grupo que lidera y los recursos que tenga.



Propuesta de actividad para trabajo en equipo



Para esta actividad se necesitarán

varitas de espagueti crudo, cintas adhesivas, y un malvavisco. Uno de los espaguetis necesita estar incrustado en el malvavisco.

- 1 Reune a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas máximo. Reparte a los equipos 19 varitas de espagueti más el que está incrustado con el malvavisco, de tal manera que cada uno tenga 20.
- 2 Solicita a los estudiantes que con el material que entregaste, realicen una pirámide, lo más alta que puedan, pero que el malvavisco tiene que ser la punta de la pirámide. Explica que ganará el equipo que tenga la torre más alta. Determina el tiempo en el que estarán trabajando.
- 3 Observa y mantente atento en la dinámica que se van presentando en los grupos, para que, posteriormente se pueda generar el diálogo.
- 4 Al finalizar el tiempo, mide cada una de las pirámides, y ganará la más alta.
- 5 Reflexiona con los estudiantes sobre cómo se sintieron en la actividad, como se organizaron, cuales fueron las dificultades que presentaron y de qué manera las solucionaron.

Propuesta de actividad para toma de decisiones

Plantea el siguiente ejercicio a los estudiantes:

La barca salvavidas

(Matilde Bravo Benítez, 2006)

Un avión que realizaba el trayecto Nueva York – París, cayó en el océano Atlántico. Hay 15 supervivientes que en este momento se encuentran en un ala del avión. Tienen una barca salvavidas con capacidad para ocho personas. Deben ponerse de acuerdo sobre las personas que van a salvarse. Disponen de veinte minutos para decidirse antes de que lo que queda del aparato se hunda arrastrándoles a todos.

Cada grupo tiene que discutir y decidir qué pasajeros van a entrar en la barca. Los pasajeros son:

- **Vendedor:** 56 años. Cinco hijos de nueve a diecisiete años. Va a Bosnia para cooperar en una misión de paz.
- **Médico:** 63 años. Tres hijos mayores de veintiún años. Se dice que ha descubierto la vacuna contra el Coronavirus.
- **Azafata:** 22 años. Soltera.
- **Músico:** 34 años. Afroamericano. Va a Europa por una gira de conciertos.
- **Estudiante:** 22 años. Soltero. Estudia cuarto de medicina. Piensa ejercer su profesión en el tercer mundo.
- **Jugador de baloncesto:** Es un excelente jugador. 32 años, casado. Ha fichado por la N.B.A. Tiene síntomas del Coronavirus.
- **Secretaria:** 29 años. Está embarazada de 4 meses.

- **Agente secreto:** 38 años. Divorciado con dos hijos de 11 y 8 años. Ha memorizado información importantísima con respecto al gobierno.
- **Actor de cine:** 28 años, sin familia. Algunos lo consideran uno de los mejores actores de la nueva generación.
- **Sacerdote:** 43 años. Destacado representante del movimiento en pro de los derechos humanos. Va a París a recibir el premio Nobel de la Paz.
- **Profesora:** 26 años, soltera, con una beca para estudiar en París. Acaba de publicar un libro y se la considera una gran escritora.
- **Ama de casa:** Viuda. 73 años. Viaja a Francia para cumplir la promesa que le hizo a su marido antes de morir de que visitaría el hogar de su familia. El viaje le cuesta los ahorros de su vida.
- **Chico de 13 años:** De familia rica, viaja hacia un internado en Suiza.
- **Ex presidiario:** 37 años, soltero. Acaba de salir de prisión donde cumplía sentencia por posesión y venta de drogas. Busca situarse en un país extranjero para comenzar una nueva vida.
- **Ama de casa:** 40 años. Tiene dos hijos de 12 y 10 años. El marido está en paro y viven del subsidio de desempleo.

Después de leer el caso, divide a los estudiantes en grupos de 4 o 5 personas. Cada equipo, en conjunto elegirá a los 8 integrantes que ellos consideran que deberían ser salvados.

Posterior a la decisión de cada equipo, socializarán sus respuestas a sus compañeros y darán los argumentos sobre por qué tomaron esa decisión.



Reflexiona con los estudiantes sobre la experiencia de tomar decisiones en conjunto, que analicen de manera individual si les fue fácil o difícil y, qué pueden mejorar de sí mismos para tener un mejor desempeño.

Resolución de conflictos



Un conflicto es un desacuerdo de opiniones que se da entre las personas, generalmente se dividen en dos partes, sin embargo, pueden ser más. Es común que en la vida cotidiana encontremos conflictos por la dinámica social que se desarrolla día con día. Sin embargo, hay conflictos que no tienen mucha relevancia ya que no impactan mucho la vida de los que están involucrados, y hay conflictos que si llegan a tener mucha relevancia por el tema que se está tratando.

En el contexto educativo, y bajo las características de la dinámica y de las etapas de desarrollo, el conflicto es muy frecuente, sobre todo, cuando hay tomas de decisiones grupales, por ejemplo en la realización de alguna tarea, la elección del jefe de grupo, o el ponerse de acuerdo para lo que comerán para su fiesta de vacaciones de invierno.

Dado que los conflictos son habituales y normales, las y los estudiantes deben tener la habilidad social de poder resolverlos de la mejor manera posible, sin que esto implique fracturar la relación interpersonal que tienen entre sí.

Según Euncet Business School (s.a), existen diferentes estilos para la resolución de los conflictos, a continuación, se enuncian:

- **El estilo competitivo** consiste en intentar ganar el conflicto o que las cosas se resuelvan a favor de quien lo utiliza. Este estilo no es considerado asertivo, ya que considera poco los intereses de los demás y solo se basa en los propios intereses.

- **El estilo comprometido** que busca encontrar soluciones a los conflictos lo más rápido posible, sin embargo si considera que ambas partes tengan un beneficio.
- **El estilo evitativo**, como su nombre lo indica, trata de postergar el conflicto, pues hay prioridades que deben ser atendidas. Esta puede ser una estrategia para eliminar o aminorar el conflicto, cuando este no tiene mucha importancia o no beneficia a las partes.
- **El estilo colaborativo** busca considerar a los involucrados, tratando de ofrecer la mejor solución posible, de tal manera que ambas partes ganen o tengan el beneficio que necesitan.

Es importante, que los estudiantes puedan identificar las situaciones que puedan volverse un conflicto, ya que, mientras más rápido se resuelvan, será más fácil de resolver.

Cuando un conflicto surge, es importante que se conozca cual es la causa del mismo, y quizá de esta manera se descubra que el conflicto tiene mucho tiempo y motivaciones que se ha estado germinando para llegar a ese momento. Por lo que es importante identificar las diferentes causas del mismo.

Generalmente el conflicto se descubre en una etapa en donde ya se tiene una confrontación o se está cerca de llegar a ella, que es en donde las partes implicadas están dispuestas a usar todos sus recursos para ganar el conflicto. No es recomendable llegar a esta etapa, si se puede solucionar antes, es mejor hacerlo.

Para la resolución de un conflicto es necesaria, en muchas ocasiones, la negociación, que implica un diálogo entre las partes implicadas, en donde, a través de la comunicación asertiva, puedan externar las posturas de cada uno, usándo la empatía como herramienta indispensable, pues se requieren considerar los puntos que cada involucrado tenga. Se destaca en esta etapa la importancia de controlar las emociones y los impulsos.

Por último, para la adecuada resolución de conflictos, es necesaria la toma de decisiones, que sea basado en los intereses de las partes involucradas, tratando de aminorar las motivaciones que tuvieron para llegar a ese conflicto. También es importante reflexionar sobre el aprendizaje que deja el conflicto y la resolución del mismo, pues puede enseñar a establecer límites, tener mayor responsabilidad, la importancia de gestionar las emociones, etc.

Propuesta de actividad

Reflexión de un conflicto pasado

Apoya a los estudiantes con las siguientes indicaciones



Piensa en un conflicto que hayas tenido en el pasado, recuerda lo que sucedió, lo que sentiste, quienes estuvieron involucrados, y si tuvo una resolución exitosa o no. Detallemos un poco respondiendo las siguientes preguntas:

- 1 ¿Qué sucedió?
- 2 ¿Quiénes estuvieron involucrados?
- 3 ¿Cómo te sentiste?
- 4 ¿Qué pensamientos tuviste?
- 5 ¿Crees que el conflicto tuvo un origen más profundo? ¿Cuál sería?
- 6 ¿Consideras que el conflicto tuvo una resolución exitosa? ¿Por qué?
- 7 Ahora que conoces más de los conflictos ¿Qué cambiarías? Puedes considerar en tus respuestas: la reacción emocional, los pensamientos que tuviste, las estrategias que tuviste para solucionarlo o la resolución final.

Propuesta de actividad para practicar la negociación

Esta es una actividad de imaginación, por lo que, se planteará la siguiente situación:

Imagina que estás en el Titanic, haciendo el viaje de tus sueños y disfrutando de lo que el barco te ofrece. De pronto, el capitán del barco comenta que el barco ha chocado con un iceberg y que, en breves momentos, se incendiará. Tienes oportunidad de 10 minutos para tomar lo que necesites del barco para sobrevivir al naufragio, pero solo puedes elegir 5 cosas. De manera individual, enlista 5 cosas que puedes llevarte.

Ahora, intégrate en grupos de 4 personas que son con quienes compartirán una balsa, y platiquen sobre lo que cada uno eligió, argumenten por qué eligieron sus artículos y de qué manera les ayudará a sobrevivir.

De repente empiezan a observar que las cosas que eligieron resultaron ser demasiadas para ser llevadas y requieren tirar algunas al mar, así que tienen que elegir solo 5 artículos en total para poder sobrevivir. Enlisten los artículos que eligieron para llevarse.

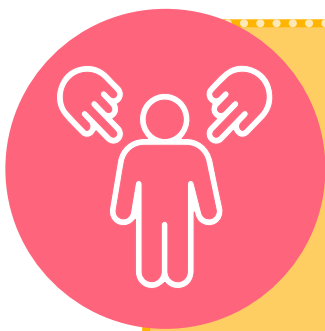
Cada equipo, socializará con sus compañeros los artículos que acordaron para llevar y explicarán el por qué.



Reflexionen la actividad a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué te resultó fácil de la actividad?
- ¿Qué fue lo más complicado?
- ¿Qué estilo de resolución de conflictos usaste?
- ¿Tuviste la oportunidad de negociar con tus compañeros? ¿Cómo te sentiste haciéndolo?
- ¿Qué elementos de la comunicación asertiva usaste para poder resolver el conflicto?
- ¿Identificas alguna área que requieras trabajar para mejorarla? ¿Cuál?

Prejuicios y discriminación



Un prejuicio consiste en una idea u opinión que se tiene sobre una persona o grupo de personas, pero que no está basado en la realidad. En la mayoría de las ocasiones, la idea es negativa, por lo que afecta en la forma en cómo se relacionan las personas, ya que, quien posee el prejuicio, puede actuar con actitudes poco amables con la persona o grupo en cuestión.

Los prejuicios suelen ser aprendidos de manera social y cultural, es decir, observamos que otras personas tienen comportamientos negativos hacia un grupo de personas y aprendemos a imitar esa conducta. También a través de la comunicación, ya que en muchas ocasiones, nos dejamos llevar por la opinión de otras personas, sin antes constatar lo que se rumora.

Un ejemplo de prejuicio es cuando observamos a una persona con tatuajes, generalmente se asocia con actos ilícitos o algo que no es correcto, sin embargo, un tatuaje no determina el comportamiento de una persona. Por lo que, pensar que una persona puede ser delincuente solo por tener un tatuaje, es un prejuicio.

Las personas estamos llenas de prejuicios, que nos orientan a comportarnos de maneras diferentes ante distintos grupos de personas, en donde, se puede caer en la discriminación, que consiste en dar un trato hostil y excluyente a las personas, que puede llegar a violentar sus derechos humanos.

La discriminación es un problema social, ya que crea una desigualdad entre los grupos sociales, lo que repercute en su vida cotidiana pues resta oportunidades para que los demás se desarrollen de manera plena. Los grupos sociales que son discriminados pueden llegar a sentirse ofendidos por los demás y esto repercute en su percepción de sí mismo e incluso, en su autoestima.

Una de las formas para eliminar los prejuicios es reconocer que se poseen. Analizarse a sí mismo observando cuáles son las ideas que se tienen acerca de personas o grupos, pero que pueden no estar basadas en la realidad. Identificarlos, permitirá que se pueda poner un límite a los mismos, para conocer a las personas tal cual son, sin importar sus características, como religión, color de piel, preferencia sexual, etc.

La empatía también es una buena herramienta, ya que, ponerse en el lugar de la otra persona que está experimentando la discriminación o el trato diferente, nos permite reconocer las emociones que se manifiestan y analizar si son benéficas o no para las personas.

Aprende a socializar con diferentes personas, debido a que, si ya has identificado que tienes un prejuicio, conocer a la persona, puede hacer que te des cuenta de que has estado equivocado en tu percepción sobre el otro. Recuerda que no todos son iguales, y no por pertenecer a un grupo social, necesariamente te tienes que comportar igual.

Propuesta de actividad para reconocer los prejuicios propios

Observa las imágenes y, escribe lo primero que se te viene a la mente cuando la ves, escribe los prejuicios que generó tu pensamiento. Posteriormente, identifica esos prejuicios y escribe una mejor forma de pensar, siendo objetivo sobre esa persona o grupo de personas.

Al finalizar comparte con tus compañeros e identifica en ellos, sus prejuicios.

	Prejuicio	Pensamiento objetivo
		
		
		
		



Evaluando las habilidades sociales



Después de haber conocido y practicado algunas habilidades sociales, es un buen momento para saber qué tanto aprendieron y se desempeñaron los estudiantes

Para ello, resolverán el instrumento “Cuestionario de habilidades sociales”, es importante que se les recalque a los estudiantes que deben ser sinceros en sus respuestas, ya que esta actividad les ayudará a conocerse a sí mismos y les permitirá identificar las fortalezas y/o debilidades de cada uno.

La calificación del instrumento también la puede realizar el estudiante y esto puede comentarse antes de hacer la prueba para generar seguridad en ellos. Más adelante se explicará la forma de calificarlo.

Al finalizar la prueba se le comenta al estudiante que si identificó alguna habilidad social que necesite desarrollar, puede buscar ayuda en el área de Orientación Educativa en el plantel, o buscar ayuda externa, dándose la oportunidad de tener un mejor desarrollo personal.

Evaluación de habilidades sociales

Nombre:

Instrucciones:

A continuación encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una x uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

N	nunca
RV	rara vez
AV	a veces
AM	a menudo
S	siempre



Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

Habilidades	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto.					
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4. Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5. Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					
7. Si un amigo(a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9. Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo que no me agrada.					
10. Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20. Si estoy "nervioso(a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23. No me siento contento(a) con mi aspecto físico.					

Habilidades	N	RV	AV	AM	S
24. Me gusta verme arreglado (a).					
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado/a.					
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.					
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28. Puedo hablar sobre mis temores.					
29. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30. Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33. Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema. R AV					
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38. Hago planes para mis vacaciones.					
39. Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					
40. Me cuesta decir no por miedo a ser criticado.					
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).					
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					



Pasos para la calificación e interpretación del listado de habilidades sociales (HHSS)

- 1 Calificar las respuestas comparando las hoja que respondió con la clave de respuestas.
- 2 Sumar las puntuaciones del número 1 al 12 correspondiente al área de Asertividad. Luego las preguntas del 13 al 21, que corresponden al área de Comunicación; las preguntas 22 hasta la 33 que corresponden al área de Autoestima y del 34 al 42 que corresponden al área de Toma de Decisiones.
- 3 Los puntajes obtenidos en cada área son llevados al cuadro de categorías de las habilidades sociales.
- 4 Elaborar el perfil de diagnóstico de las habilidades sociales

La interpretación es la siguiente:

Los puntajes que se ubiquen en la **Categoría de Promedio** en la suma total de las áreas corresponden a personas que **requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales**.

Los puntajes que se ubiquen en la **Categoría Promedio Alto** en la suma total serán consideradas como **personas con adecuadas habilidades sociales**

Los puntajes que se ubiquen en la **Categoría Alto y Muy Alto** serán considerados como **personas competentes en las habilidades sociales**

Por el contrario las personas que se ubiquen en la **Categoría Promedio Bajo**, serán calificadas como **personas con habilidades sociales muy básicas y que requieren de un mayor incremento y reforzamiento** para una mayor competencia.

Y por último los que se ubiquen en la **Categoría Bajo y Muy Bajo**, serán consideradas como personas con déficit de habilidades sociales (autoestima, comunicación, asertividad y toma de decisiones), **lo cual lo puede situar como un/una adolescente en riesgo**.

Clave de respuestas de la lista de evaluación de las habilidades sociales

Habilidades	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.	5	4	3	2	1
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto.	5	4	3	2	1
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera.	1	2	3	4	5
4. Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.	5	4	3	2	1
5. Agradezco cuando alguien me ayuda.	1	2	3	4	5
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.	1	2	3	4	5
7. Si un amigo(a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.	1	2	3	4	5
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.	5	4	3	2	1
9. Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo que no me agrada.	1	2	3	4	5
10. Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.	1	2	3	4	5
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.	5	4	3	2	1
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.	1	2	3	4	5
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.	5	4	3	2	1
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	1	2	3	4	5
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.	1	2	3	4	5
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.	5	4	3	2	1
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	1	2	3	4	5
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.	1	2	3	4	5
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.	5	4	3	2	1
20. Si estoy "nervioso(a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	1	2	3	4	5
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.	1	2	3	4	5
23. No me siento contento(a) con mi aspecto físico.	5	4	3	2	1
24. Me gusta verme arreglado (a).	1	2	3	4	5

Habilidades	N	RV	AV	AM	S
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado/a.	1	2	3	4	5
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.	5	4	3	2	1
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.	1	2	3	4	5
28. Puedo hablar sobre mis temores.	1	2	3	4	5
29. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.	5	4	3	2	1
30. Comparto mi alegría con mis amigos (as).	1	2	3	4	5
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	1	2	3	4	5
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
33. Rechazo hacer las tareas de la casa.	5	4	3	2	1
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema. R AV	1	2	3	4	5
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.	5	4	3	2	1
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.	1	2	3	4	5
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.	5	4	3	2	1
38. Hago planes para mis vacaciones.	1	2	3	4	5
39. Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.	1	2	3	4	5
40. Me cuesta decir no por miedo a ser criticado.	5	4	3	2	1
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).	1	2	3	4	5
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	1	2	3	4	5

Áreas de las habilidades sociales

Áreas de la lista de habilidades sociales	Ítems
Asertividad	01 al 12
Comunicación	13 al 21
Autoestima	22 al 33
Toma de decisiones	34 al 42

Categorías de las habilidades sociales

Categorías	Puntaje directo de asertividad	Puntaje directo de comunicación	Puntaje directo de autoestima	Puntaje directo de toma de decisiones	Total
Muy bajo	0 A 20	Menor a 19	Menor a 21	Menor a 16	Menor a 88
Bajo	20 A 32	19 A 24	21 A 34	16 A 24	88 A 126
Promedio bajo	33 A 38	25 A 29	35 A 41	25 A 29	127 A 141
Promedio	39 A 41	30 A 32	42 A 46	30 A 33	142 A 151
Promedio alto	42 A 44	33 A 35	47 A 50	34 A 36	152 A 161
Alto	45 A 49	36 A 39	51 A 54	37 A 40	162 A 173
Muy alto	50 A mas	40 A mas	55 A mas	41 A mas	174 A más

Perfil diagnóstico de las habilidades sociales

Categorías		Muy bajo	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto	Muy alto
Áreas	Puntaje							
Asertividad								
Comunicación								
Autoestima								
Toma de decisiones								
Puntaje total								



Hemos llegado al fin de la guía,
esperamos que para ti sea de utilidad....



Glosario

Autoconocimiento	Reconocimiento de las propias cualidades, habilidades, sentimientos y limitaciones.
Comunicación efectiva	Intercambio de información claro, correcto y oportuno que permite comprender y ser comprendido.
Dinámica	Actividad grupal práctica diseñada para promover habilidades, reflexiones o aprendizajes específicos, generalmente participativa y entretenida.
Empatía	Capacidad de entender y sentir lo que otra persona experimenta, reconociendo sus emociones y sentimientos como propios o similares.
Escucha activa	Técnica de comunicación que consiste en prestar atención plena y consciente a la otra persona, mostrando interés y comprensión mediante gestos, preguntas y respuestas.
Habilidades sociales	Conjunto de capacidades que permiten interactuar de manera efectiva y adecuada con las demás personas, como la comunicación, la empatía, la colaboración y la resolución de conflictos.
Inteligencia emocional	Capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás.
Reflexión	Proceso mental de análisis y evaluación de experiencias, acciones o ideas para comprenderlas mejor y aprender de ellas.
Respuesta empática	La reacción emocional que refleja comprensión, apoyo y aceptación hacia los sentimientos o situaciones de otra persona.
Resolución de conflictos	Conjunto de estrategias y habilidades para gestionar desacuerdos o problemas de manera pacífica y constructiva.
Rol playing	Técnica en la que las personas representan situaciones o personajes para practicar habilidades, entender perspectivas o desarrollar empatía.
Técnica	Método o procedimiento para llevar a cabo una actividad o lograr un objetivo específico.
Toma de decisiones	Proceso de elección entre varias opciones posibles, considerando consecuencias y valores.
Trabajo en equipo	Colaboración entre varias personas para lograr un objetivo común, compartiendo responsabilidades, ideas y esfuerzos.



Bibliografía

- Allueva, O. (2020, 10 de noviembre). Dinámicas de grupo: La barca salvavidas. Recuperado el 29 de julio del 2025 de <https://www.delpupitreallasestrellas.com/dinamicas-de-grupo-la-barca-salvavidas/>
- Euncet Business School (s.a), Conoce los diferentes estilos de resolución de conflictos. Leadership & Management: tendencias y novedades. Recuperado el 15 de Agosto del 2025 de: <https://www.euncet.com/blog/es/estilos-de-resolucion-de-conflictos/>
- Ezeiza, B., Izagirre, A. y Lakunza, A. (2008) Inteligencia emocional, educación secundaria obligatoria, 1er ciclo. Gipuzkoa, educación emocional y social.
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. Avances en Psicología Latinoamericana, 32(1), 37-51.
- Mendoza, D. (s. f.) Inventario de Aptitudes (Berlaminio Rimada Peña). Recuperado el 20 de julio del 2025 de <https://www.studocu.com/es-mx/document/facultad-de-estudios-superiores-zaragoza/orientacion-academica/inventario-de-aptitudes-belarmino-rimada-pena/103014889>
- Núñez, A. (2010). La asertividad. En L. Puchol Moreno (Ed.), El libro de las habilidades directivas. Ediciones Díaz de Santos.
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2009). Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. Undécima Edición. Mc Graw Hill. México
- Unibetas (2022, 08 de marzo) Proyecto de vida, ¿Cómo hacer un plan de vida? Definición y pasos. Recuperado el 20 de julio del 2025 de <https://unibetas.com/proyecto-de-vida/>
- Reyes, I & Novoa, A. (2014) Orientación Vocacional. Universidad Central.



Con el apoyo de

