

Nombre del Alumno: _____ Grupo: _____

Autoconocimiento

TUTORÍA 2

Actividad 1

En la siguiente estrella compartirás información interesante sobre ti. Escribirás en cada uno de los picos lo que se te solicita en la lista:

FECHA DE ENTREGA

10 DE SEPTIEMBRE



1

- 
- 
- 
1. Todo lo que te gusta: preferencias, pasatiempos, música, etc.
 2. Todo aquello que no te gusta.
 3. A qué te gustaría dedicarte en un futuro.
 4. Tus cualidades.
 5. Tus defectos.

5

2

4

3

Nombre del Alumno: _____ Grupo: _____

TUTORÍA 2

AUTORREGULACIÓN: Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.
Metacognición

FECHA DE ENTREGA: 17 DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDAD 2

a) Para este regreso a tus actividades estudiantiles, es sumamente importante que reflexiones sobre cómo te encuentras en los diversos aspectos de tu vida; para ello, completarás el siguiente termómetro personal.

Me siento muy a gusto								
Me siento a gusto								
Ni me gusta ni me molesta								
Me molesta un poco								
Me molesta mucho								
	Mi físico	Mi salud	Mis sentimientos	Mis ideas y valores	La relación con mi familia	La relación con los demás	Los amigos	Las normas y límites

b) Ahora responde lo que se te pide en los recuadros, toma en cuenta los resultados de tu termómetro.

¿Qué piensas de tus resultados?

¿En qué áreas de tu vida te encuentras más a gusto?

¿En qué áreas requieres realizar mejoras?

¿Qué actividades de tutoría te podrían ayudar?

Nombre del Alumno: _____ Grupo: _____

TUTORÍA

2

SECUNDARIA

AUTORREGULACIÓN: Metacognición

Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.

ACTIVIDAD 4

FECHA DE ENTREGA: 1

Tú como todos, has tenido logros en tu vida, grandes o pequeños. Seguramente esos logros son el resultado de haber usado tus propias habilidades y fortalezas. Reconocerlas te dará la confianza de que puedes emplearlas para alcanzar nuevas metas y afrontar con éxito los retos que se te presentan.

a) Piensa en una experiencia de logro que hayas tenido en tu vida. Recuerda, ¿qué fue lo que lograste?, ¿dónde estabas?, ¿cómo te sentías?, ¿te sentías seguro, orgulloso de ti mismo?

b) Ahora, reflexiona sobre las fortalezas que te ayudaron a conseguir dicho logro y escríbelas en los espacios correspondientes. Para que te orientes, algunas de las fortalezas pueden ser la motivación, buen humor, paciencia, compromiso, perseverancia, optimismo, creatividad, amabilidad, etc.

Fortaleza:

Fortaleza:

Logro:

Fortaleza:

Fortaleza:

c) Responde las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes al recordar tus logros?

¿Y al pensar en tus fortalezas?

¿Te costó trabajo identificar tus fortalezas?

Piensa en alguna meta que quieras alcanzar, ¿Qué fortalezas podrías usar?