



MANUAL PARA EL
TUTOR
2019 -2022



UAAAN
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA
ANTONIO NARRO

DIRECCIÓN DE DOCENCIA
Departamento de Formación e Investigación Educativa

ÍNDICE

I	HISTORIA DE LA UAAAN.....	1
II	INTRODUCCIÓN.....	2
III	ANTECEDENTES.....	3
IV	BASES CONCEPTUALES	5
	1. DEFINICIÓN DE LA TUTORÍA	5
	2. OBJETIVOS DE LA TUTORÍA.....	6
	Objetivo general.....	6
	Objetivos específicos	6
	3. CONCEPTO DE TUTOR	6
	4. MODALIDAD DE LA TUTORÍA.....	7
	Tutoría individual.....	7
	Tutoría grupal	8
	OTROS TIPOS DE TUTORÍAS:.....	8
	5. PERFIL DEL TUTOR.....	8
	Características deseables del tutor.....	8
	6. FUNCIONES BÁSICAS DEL TUTOR.....	9
V	LINEAMIENTOS OPERATIVOS	11
	1. Actores principales de la tutoría	11
	2. Organización de la tutoría	11
	3. Efectividad del programa de tutorías:.....	12
VI	ETAPAS DE LA TUTORÍA.....	13
VII	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS EMPLEADOS EN LA TUTORÍA	17

1. Entrevista inicial	17
2. Problemáticas y posibles soluciones.....	20
3. Estrategias de acción para el tutor.....	21
4. Pruebas	34
4.1 HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO (HATEES)	34
4.2 MOTIVACIÓN ESCOLAR (MOTESC).....	40
4.3 ORGANIZACIÓN ESCOLAR (ORGESC).....	42
4.4 ESTILOS DE APRENDIZAJE	45
4.5 AUTOCONCEPTO, AUTOACEPTACIÓN, AUTOESTIMA.....	49
VIII. ANEXOS	54
ANEXO 1. USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS TIC (TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN.).....	54
ANEXO 2. SERVICIO SOCIAL.....	55
ANEXO 3: VERANO DE LA CIENCIA.....	56
ANEXO 4: MOVILIDAD ESTUDIANTIL.....	57
IX. MATERIAL COMPLEMENTARIO	59
X. BIBLIOGRAFÍA	64

I HISTORIA DE LA UAAAN

La Escuela Regional de Agricultura Antonio Narro abrió sus puertas el 4 de marzo de 1923, gracias al legado otorgado por Don Antonio Narro Rodríguez y su hermana Doña Trinidad Narro de Mass.

En 1938 cambió su nombre al de Escuela Superior de Agricultura Antonio Narro; en el año de 1957, se fundó la Universidad Autónoma de Coahuila y la ESAAN (Escuela Superior de Agricultura Antonio Narro) pasó a formar parte de ella, ofreciéndose la carrera de Ingeniero Agrónomo en un plan de estudios de 10 semestres.

Para la década de los setentas la ESAAN, contaba ya con gran reconocimiento nacional e internacional por sus investigaciones científicas y tecnológicas, lo que dio lugar a que en 1971 se creara el Colegio de Graduados, ofreciendo tres maestrías en ciencias sobre zonas áridas.

El 4 de marzo de 1975, por decreto del Gobierno del Estado de Coahuila, la ESAAN se transformó en Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro (UAAAN). En agosto de 1979, se crea la Unidad Regional de la Laguna en Torreón, Coahuila.

En el año 2008, se crea el Centro Académico Regional en el Estado de Chiapas. En diciembre de 2005, la H. Cámara de Diputados del Congreso de la Unión aprueba la nueva Ley Orgánica de la UAAAN y el 26 de abril de 2006, se publica en el Diario Oficial de la Federación, con lo cual se reconoce el carácter nacional de la institución. Al ser ahora un organismo público descentralizado de la administración pública federal, se le dota de un marco jurídico-presupuestal que le garantiza que continúe creciendo como una de las mejores universidades del país, por su calidad, excelencia académica y prestigio nacional e internacional.

En el ciclo escolar 2019-2020, la UAAAN atiende una matrícula de 5852 estudiantes, procedentes de diferentes estados de la República. En el nivel Licenciatura ofrece 22 programas académicos y 15 programas en el nivel Posgrado.

II INTRODUCCIÓN

En la propuesta de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) “Programa Institucional de Tutorías: Una propuesta de la ANUIES para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior”, la tutoría surge como una alternativa para contribuir a abatir los problemas de deserción y rezago en la educación superior y mejorar la calidad de la misma, y es considerada un recurso de gran valor para facilitar la adaptación del alumno al ambiente escolar, mejorar sus hábitos de estudio y trabajo. “Entendida como el acompañamiento y apoyo docente de carácter individual, ofrecida a los estudiantes como una actividad más de su currículum formativo” (ANUIES, 2000,21).

El Programa Institucional de Tutorías de la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro (UAAAN), responde a las necesidades actuales de la educación superior y su importancia radica en orientar a los alumnos a partir del conocimiento de sus problemas y necesidades académicas, así como de sus inquietudes y aspiraciones profesionales. La tutoría es un recurso sumamente importante para apoyar de manera más directa e individualizada el desarrollo académico e integral de los alumnos y que éste sea auto dirigido y la formación integral tenga una visión humanista y responsable ante las necesidades y oportunidades de nuestro país.

El Programa Institucional de Tutorías de la Universidad, inicia sus trabajos preocupado por ayudar a disminuir los índices de reprobación, rezago y abandono escolar, así como contribuir a incrementar las tasas de egreso y a la eficiencia terminal.

En este documento el tutor podrá ampliar su visión respecto a las tutorías y encontrar la siguiente información: conceptos básicos, lineamientos operativos, etapas de la tutoría, actividades de formación integral y herramientas de apoyo para que el trabajo realizado en este proceso, sea más productivo.

III ANTECEDENTES

En este nuevo siglo y en el seno de una sociedad cambiante sustentada esencialmente en el conocimiento, la educación superior mexicana requiere transformarse teniendo como eje una nueva visión y un nuevo paradigma para la formación de los estudiantes, entre cuyos elementos está: el aprendizaje a lo largo de toda la vida, la orientación prioritaria hacia el aprendizaje auto-dirigido (aprender a aprender, aprender a emprender y aprender a ser) y la formación integral con una visión humanista y responsable ante las necesidades y oportunidades del desarrollo de nuestro país.

En este escenario, la atención personalizada del estudiante constituye, sin lugar a dudas, un recurso de gran valor, ya que al visualizar al alumno como el actor central del proceso formativo, además de propiciar el logro de los objetivos indicados, contribuye a su adaptación al ambiente escolar y al fortalecimiento de sus habilidades de estudio y de trabajo. Este tipo de atención puede ayudar, adicionalmente, a abatir los índices de reprobación y rezago escolar, a disminuir las tasas de abandono de los estudios y a mejorar la eficiencia terminal.

La Secretaría General Ejecutiva de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), a fin de dar cumplimiento a lo acordado por el Consejo Nacional en su sesión 1.99 y coadyuvar a que las instituciones afiliadas, respondan a los compromisos establecidos en el marco del Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP), convocó a un grupo de universitarios con experiencias diversas y complementarias en el ámbito de la educación superior y en particular, en los programas de atención de alumnos o seguimiento de trayectorias escolares, con el propósito de construir una propuesta para la organización e implantación de programas de atención personalizada de los estudiantes de licenciatura.

El resultado del trabajo de este grupo interinstitucional, fue una propuesta para la organización e implantación de programas de atención personalizada a los estudiantes de las instituciones de educación superior (IES). La educación superior requiere cumplir sus funciones con calidad, entendiendo ésta como la generación de espacios adecuados para llevar a cabo una relación pedagógica rica; y desde los ángulos del profesor y del estudiante, estableciendo un tipo de vínculo que canalice lo mejor de sus energías, capacidades e intenciones.

En el año 2006, la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro a través de la Dirección de Docencia y del Departamento de Formación e Investigación Educativa, hace una propuesta para iniciar los trabajos de lo que será el **PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA (PIT)**, donde tiene como prioridad la atención personalizada del estudiante y considera al alumno como el actor principal del proceso educativo; con la implementación del programa espera contribuir a reducir los índices de deserción, reprobación y rezago académico; así como elevar los índices de eficiencia terminal en todos los programas académicos ofrecidos en la Universidad.

En el año 2009 el Programa Institucional de Tutorías se incorpora a la tendencia (TIC) con un software diseñado por ingenieros del Departamento de Informática, en conjunto con el Departamento de Formación e Investigación Educativa, como una herramienta de apoyo al trabajo tutorial, integrado dentro del Sistema Integral de Información Académica y Administrativa (SIIAA) de la institución.

IV BASES CONCEPTUALES

1. DEFINICIÓN DE LA TUTORÍA

De acuerdo al **Reglamento de Tutorías de la Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro**, la Tutoría consiste en un proceso de acompañamiento durante la formación de los alumnos, que se concreta mediante la atención personalizada a un tutorado o a un grupo reducido de tutorados, por parte de profesores de la Universidad, que hayan sido designados como Tutores con el propósito de facilitar la incorporación de los estudiantes al medio universitario y académico; así como orientar, dar seguimiento y asesorar en la definición de su plan de estudios y en todas aquellas actividades que complementen su desarrollo académico y personal. La tutoría se entiende como una modalidad de la actividad docente, que comprende un conjunto sistematizado de acciones educativas de carácter académico y personal que brinda al alumno, el tutor en momentos de duda o cuando enfrenta problemas.

La tutoría permite al estudiante

- Conocer diversas formas de resolver sus problemas dentro del contexto escolar
- Comprender las características del plan de estudios y las opciones de trayectoria
- Adquirir técnicas adecuadas de lectura y comprensión
- Desarrollar estrategias de estudio
- Superar dificultades en el aprendizaje y en el rendimiento académico
- Adaptarse e integrarse a la universidad y al ambiente escolar
- Diseñar la trayectoria curricular más adecuada, de acuerdo con los recursos, capacidades y expectativas personales, familiares y de la universidad
- Seleccionar actividades extraescolares que puedan mejorar su formación
- Recibir retroalimentación en aspectos relacionados con su estabilidad emocional y su actitud como futuro profesional de la carrera
- Conocer los apoyos y beneficios que puede obtener de las diversas instancias universitarias

El programa también establece una clara distinción entre la Asesoría Académica y la Tutoría. La primera consiste en "consultas que brinda un profesor (asesor), fuera de lo que se considera su tiempo docente para resolver dudas o preguntas sobre temas específicos que domina, ya sea a un alumno o a un grupo de alumnos" (ANUIES, 2001).

Por su parte, la Tutoría es el "método de enseñanza por medio del cual un estudiante o un grupo de estudiantes recibe atención personalizada e individualizada de parte de un profesor- Tutor para apoyar el avance académico de un estudiante conforme a sus necesidades y requerimientos particulares" (ídem).

La tutoría “Es una actividad formativa y de acompañamiento, durante la trayectoria académica del alumno, cuya finalidad es la de mejorar su aprovechamiento escolar y promover su desarrollo integral” (UNAM, 2012).

Para García (*et al* 2005) la tutoría universitaria “Es una actividad formativa, encaminada al desarrollo integral (intelectual, profesional y humano) y un elemento constructivo y esencial de la formación superior”.

2. OBJETIVOS DE LA TUTORÍA

Objetivo general

Contribuir a disminuir los problemas de deserción, reprobación y rezago académico mediante la implementación de un Programa Institucional de Tutorías que coadyuve a la formación integral del alumno mediante el desarrollo de sus habilidades, actitudes y el fomento de sus valores.

Objetivos específicos

- Apoyar el proceso de adaptación y la toma de decisiones escolares de los alumnos que ingresan a los programas académicos que ofrece la universidad
- Estimular el desarrollo de habilidades y destrezas, para la comunicación, las relaciones humanas, el trabajo en equipo y la aplicación de principios éticos en su desempeño
- Fortalecer la formación académica y la orientación profesional de los alumnos
- Ayudar a mejorar el rendimiento académico de los alumnos e incrementar la probabilidad de éxito en sus resultados
- Orientar al alumno sobre su situación escolar de acuerdo a la normatividad
- Incrementar el índice de eficiencia terminal
- Contribuir en disminuir el índice de reprobación, deserción y rezago académico de los alumnos

3. CONCEPTO DE TUTOR

La palabra tutor tiene varias implicaciones, entre ellas “velar, proteger, defender”. En el contexto pedagógico el tutor era la figura mitológica del mentor y la palabra mentor es sinónimo de tutor, preceptor. Tradicionalmente en el ámbito educativo es la persona encargada de orientar y guiar a los alumnos de un curso o asignatura.

Existe una diversidad de definiciones del concepto de tutor, a continuación, se hace mención de algunas.

- a) Todo profesor es tutor, ya que su papel no solo se limita a la actividad enseñanza-aprendizaje, sino que trasciende a la formación de la personalidad y, de acuerdo con Arnáiz e Isus (2003), el tutor no es un profesor en el sentido tradicional, su trabajo esencial no es transmitir información, debe ser un crítico constructivo, que ayuda al alumno a salir de ciertas dificultades y explorar nuevos campos.
- b) Lázaro y Asensi (1989) refieren que “Es el profesor que lleva una actividad inherente a su función, que la realiza individual y colectivamente con los alumnos de un grupo de clase con el fin de facilitar la integración de los procesos de aprendizaje”.
- c) Gallego (1977) menciona: “El tutor es aquel profesor que tiene bajo su responsabilidad el desarrollo cognitivo, personal y profesional de un número determinado de estudiantes”.

4. MODALIDAD DE LA TUTORÍA

En la UAAAN, los jefes de programa docente son los encargados de asignar alumnos a los maestros tutores que los acompañarán durante su trayecto escolar; esta tutoría será hasta que el alumno concluya su carrera, convirtiéndose el tutor en el consejero permanente del alumno; si existiera alguna razón para solicitar cambio de tutor, el alumno podrá ser reubicado con otro maestro con el motivo de su cambio debidamente justificado; las tutorías pueden ser individuales y/o grupales (de acuerdo a la Legislación Universitaria).

Tutoría Individual

Consiste en la atención personalizada a un tutorado, por parte del tutor quien lo acompañará en su trayectoria escolar. El tutor deberá conocer los rasgos personales académicos del alumno respecto a:

- Intereses y aspiraciones académicas
- Rendimiento escolar y estilos de aprendizaje
- Dificultades de aprendizaje
- Actitud ante el trabajo
- Nivel de integración en la institución
- Currículo académico
- Expectativas profesionales
- Proyecto de vida

Tutoría Grupal

Es aquella que brinda atención a un grupo de tutorados, de preferencia grupos pequeños no mayor de 15 alumnos, cifra que podrá variar según la población por atender, puede ser el primer contacto con los alumnos, en este tipo de tutoría se trata asuntos generales que competen al grupo, como: plan de estudios, servicio social, movilidad estudiantil, etc.

Como apoyo en el desarrollo de las sesiones grupales, el Departamento de Formación e Investigación Educativa ha preparado material con temas de interés; el maestro tutor podrá hacer uso de este material y trabajar con el grupo de alumnos tutorados.

Otros tipos de tutorías:

Tutorías entre Pares: Este tipo de tutorías se hace en el ámbito de la enseñanza aprendizaje entre alumnos, de tal forma que se recurrirá a ellas para apoyar la función de los profesores tutores, aprovechando las capacidades de estudiantes sobresalientes. En la sede se trabaja con este concepto en el taller de Matemáticas Asesoría de Pares.

Tutorías de Desarrollo Personal: Se aplica cuando el alumno requiere evaluación, orientación y apoyo para abordar alguna circunstancia relativa a las relaciones familiares o interpersonales, problemas de adicciones, conflictos en su desarrollo sexual o cualquier otro aspecto vinculado más a su desarrollo como persona. El Departamento de Formación e Investigación Educativa ofrece atención personalizada y/o grupal.

5. PERFIL DEL TUTOR

La actividad de la tutoría debe recaer en un maestro que se asume como guía del proceso formativo y que este permanentemente ligado a las actividades académicas de los alumnos bajo su tutela; es preciso señalar determinados rasgos que lo distinguen de un profesor dedicado preferentemente a su actividad en el aula.

El tutor ha de tener un amplio conocimiento de la filosofía educativa subyacente al ciclo escolar y a la modalidad educativa y curricular del área disciplinar de la que se efectuó la práctica tutorial. Asimismo, conviene que sea un maestro o investigador dotado de una amplia experiencia académica, que le permita desarrollar eficiente y eficazmente la docencia o la investigación y que estas actividades estén vinculadas con el área en las que se encuentran inscritos sus tutorados.

Características deseables del tutor

- 1) Poseer un equilibrio entre la relación afectiva y cognoscitiva, para una delimitación en el proceso de la tutoría

- 2) Tener capacidad y dominio del proceso de la tutoría
- 3) Tener capacidad para reconocer el esfuerzo en el trabajo realizado por el tutorado
- 4) Estar en disposición de mantenerse actualizado en el campo donde ejercer la tutoría
- 5) Contar con capacidad para propiciar un ambiente de trabajo que favorezca la empatía tutor-tutorados
- 6) Poseer experiencia docente y de investigación, con conocimiento del proceso de aprendizaje
- 7) Estar contratado de tiempo completo o medio tiempo, o al menos con carácter definitivo
- 8) Contar con habilidades y actitudes (que estará dispuesto a conservar durante todo el proceso) tales como:
 - Habilidades para la comunicación, ya que intervendrá en una relación humana
 - Creatividad, para aumentar el interés del tutorado
 - Capacidad para la planeación y el seguimiento del profesional, como para el proceso de tutoría
 - Actitudes empáticas en su relación con el alumno

Para ser tutor se requiere:

- 1) Ser profesor-investigador de tiempo completo adscrito a un Departamento Académico.
- 2) Conocer la estructura organizacional, funciones generales y servicios que brinda la Universidad.
- 3) Conocer la legislación y reglamentación correspondiente a su labor.
- 4) Conocer la estructura organizacional, funciones generales y servicios que conforman el Programa Docente.
- 5) Conocer el perfil de egreso y el programa de estudio del Programa Docente donde tiene asignada su carga académica.
- 6) Acreditar los cursos, talleres o diplomados que los coordinadores del PIT determinen
- 7) Cumplir con las evaluaciones periódicas que la Dirección de Docencia establezca a través de la Coordinación Operativa del PIT.
- 8) Entregar al coordinador operativo del PIT, la evaluación semestral de cada tutorado.

6. FUNCIONES BÁSICAS DEL TUTOR

Las funciones de los tutores suelen definirse y agruparse de acuerdo con el contenido de la tutoría, es decir, conforme al tipo de orientaciones y apoyos que se brindan a los alumnos. En este sentido, pueden reconocerse tres grupos de funciones básicas. **(Cuadro No. 1)**

Cuadro No. 1. Funciones básicas del Tutor

Orientación de la tutoría	Desarrollo Personal	Desarrollo académico	Desarrollo profesional
-Funciones que el tutor debe promover en sus alumnos	- Descubrir sus intereses - Identificar sus dificultades - Asumir las consecuencias de sus actos - Definir su plan de vida - Fortalecer su autoestima - Desarrollar habilidades para desarrollarse con otros	-Establecer metas académicas claras y factibles -Identificar sus dificultades de aprendizaje -Realizar actividades pertinentes para resolver sus problemas escolares -Seleccionar adecuadamente sus actividades académicas formales y complementarias de acuerdo con sus intereses -Evaluar objetivamente su rendimiento escolar -Fortalecer sus habilidades de estudio y de trabajo académico	-Visualizar con certidumbre su carrera y sus posibilidades profesionales -Obtener información precisa del campo laboral -Identificar los retos actuales de su profesión
Duración de la tutoría	A lo largo de todos los estudios	A lo largo del ciclo de formación académica	En la última fase de sus estudios

Para llevar a cabo lo anterior, es recomendable tomar en cuenta lo siguiente:

- Capacitarse como tutor
- Conocer la situación de cada tutorado
- Elaborar un plan de acción de tutorías y dar seguimiento
- Canalizar a los alumnos que lo requieran
- Informar sobre servicios y apoyos que ofrece la institución
- Participar en los mecanismos de evaluación del programa de tutorías
- Actuar como mediador entre las instancias administrativas, los cuerpos colegiados y sus tutorados

Es importante tomar en cuenta lo anterior y así cumplir con las metas propuestas en el Programa de Tutorías.

V LINEAMIENTOS OPERATIVOS

1. Actores principales de la tutoría

- **PIT:** Programa Institucional de Tutorías
- **Coordinación General del PIT:** Dirección de Docencia
- **Coordinación Operativa del PIT:** Departamento de Formación e Investigación Educativa
- **JFD:** Jefe de Programa Docente
- **Tutor:** Profesor adscrito a un departamento académico de la universidad, que se comprometa a desempeñar esta función y que tiene el perfil establecido en el presente reglamento.
- **Tutorado:** Alumno que recibe atención personalizada por un tutor para la definición de su trayectoria académica a fin de que tenga un desempeño académico y desarrollo personal satisfactorio.

2. Organización de la tutoría

El tutor para garantizar el éxito en el desarrollo de tutorías, debe considerar antes del primer contacto con el tutorado y de la primera fecha programada para la atención, cuántos alumnos le han sido asignados, en qué semestre están inscritos o si son de nuevo ingreso, revisar la ficha general de datos personales de cada uno de ellos, características de su trayectoria escolar; a partir de esta información, planear que materiales informativos necesita o con qué recursos cuenta la universidad para brindar el apoyo a cada uno de los tutorados, de acuerdo a sus necesidades.

Para desarrollar las actividades de la tutoría, el tutor debe ejecutar varias tareas entre las que se encuentran el diagnóstico de las condiciones y problemas académicos de los alumnos, la recomendación de tareas o actividades para favorecer el desarrollo personal y académico de éstos, su seguimiento y la valoración de los resultados obtenidos.

La evaluación de este proceso de tutoría, ayudará a identificar los problemas que se presentan y así poder enfrentarlos y buscar estrategias que le sirvan de apoyo para superarlos. Deberán comunicar los resultados obtenidos de esta evaluación a las instancias correspondientes para hacer las correcciones necesarias.

Cada tutor puede definir un estilo personal para planear, conducir y evaluar los resultados de la tutoría, sin embargo, es importante que en este proceso considere las tareas esenciales que han sido descritas.

3. Efectividad del Programa de Tutorías

Actualmente las tutorías están programadas en el **calendario escolar oficial** de la Universidad de manera obligatoria, cuatro sesiones como mínimo, el último viernes de cada mes en un horario de 12:00 a 14:00 horas.

Si el tutor considera que se requiere más tiempo acordaran ambas partes las sesiones que convengan. Las tutorías se ofrecen en todos los programas académicos de la Universidad y a toda la población estudiantil inscrita del nivel licenciatura.

Las sesiones de tutorías registradas en el software por semestre son publicadas por el Departamento de Formación e Investigación Educativa en los indicadores institucionales.

VI ETAPAS DE LA TUTORÍA

El Programa Institucional de Tutorías (software) ha sido organizado en tres etapas que comprenden el tiempo de permanencia de los alumnos en la UAAAN; para tal efecto se contemplan para cada etapa sesiones de información predefinidas que le ayudarán al tutor a llevar su sesión de tutoría de una forma organizada y con un objetivo diseñado con anterioridad. Las actividades sugeridas en cada sesión son de carácter formativo e informativo y contribuyen al proceso de formación integral de los alumnos. Existe una *sesión libre*, donde el tutor tiene la libertad de diseñar su propia actividad.

En la actualidad, las sesiones de tutoría se distribuyen en cuatro reuniones programadas semestralmente el último viernes de cada mes; número que puede variar de acuerdo a las necesidades propias del tutorado. A continuación, se presenta la distribución de las etapas y el periodo correspondiente. **(Cuadro No.2)**

Cuadro No. 2. Etapas de la tutoría

<p>Primera etapa (Primer año) Integración e Identidad profesional</p>	<p>Se refiere al proceso de inducción de los alumnos al medio académico en educación superior y esta comprende el primer año en la universidad.</p>
<p>Segunda etapa (Segundo y Tercer año) Fortalecimiento y Motivación al alumno</p>	<p>Se refiere al fortalecimiento en el trabajo y motivación del alumno para que continúe con su superación académica y sepa resolver cualquier adversidad que se le presente. Esta etapa comprende el segundo y tercer año en la universidad.</p>
<p>Tercera etapa (Cuarto año) Conclusión de estudios e integración al campo laboral</p>	<p>En esta etapa se orienta al alumno a que concluya su educación y se pueda integrar a la vida profesional a partir del cuarto año.</p>

Etapas de la Tutoría a lo largo de la trayectoria escolar

Para cada una de las etapas descritas en el cuadro anterior se sugieren sesiones de trabajo que pueden llevarse a cabo individual o grupalmente. **(Cuadro No.3)**

ETAPA 1 Integración e Identidad Profesional (Primer año)	
Propósitos	Sesiones
I. Establecer los objetivos y expectativas de la tutoría II. Orientar en inducción a la vida universitaria III. Fortalecer las técnicas y hábitos de estudio IV. Confirmar la orientación vocacional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Primer encuentro del tutor y del tutorado <ul style="list-style-type: none"> - Presentación I de ambas partes, se recomienda explicar las instrucciones de acceso al Sistema de Tutorías y cómo validar las sesiones - Utilizar tríptico de Tutorías para Alumnos como apoyo - Revisar datos del tutorado - Dar a conocer puntos relevantes de la Legislación Universitaria - Como actividad complementaria se solicita contestar el cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio en casa. 2. Revisión de Resultados <ul style="list-style-type: none"> - Revisión de los resultados del cuestionario de Técnicas y Hábitos de Estudio - Se sugiere retroalimentar al alumno y solicitar que conteste el test Estilos de Aprendizaje; como guía usted puede utilizar el Material de Apoyo, ubicado en la página principal de Tutorías para Alumnos. 3. Información sobre la carrera <ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda revisar el mapa curricular de la carrera - Identificar la Misión, Visión, Perfil, y Objetivos de la carrera 4. Motivación Escolar <ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda aplicar y revisar la prueba de Motivación Escolar, retroalimentar al alumno con base a los resultados. Puede utilizar el boletín informativo Motivación para Estudiar de la página del tutor 5. Administración del Tiempo. <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar y revisar el Test Organización del Tiempo, retroalimentar sobre el tema con el apoyo del boletín Administración del Tiempo (Por ti, para ti joven). 6. Organización Escolar <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar prueba y revisar resultados 7. Preparación de Exámenes <ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentar el tema con el apoyo del boletín Cómo preparar exámenes (Por ti y Para ti Joven) 8. Revisión de Kardex <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las materias que pueden ser causal de baja; en caso necesario, canalizar a asesoría académica u orientación psicopedagógica al DFIE. <p>Sesión Libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tutor puede abordar cualquier otro tema que no se encuentre dentro de las sesiones anteriormente descritas.

ETAPA 2. Fortalecimiento y Motivación al Alumno (Segundo y Tercer año)	
Propósitos	Sesiones
<p>V. Seguimiento de la trayectoria escolar</p> <p>VI. Habilidades y destrezas propias de la carrera</p> <p>VII. Habilidades para la vida y desarrollo humano</p>	<p>9. Fortalecer la Formación Integral</p> <ul style="list-style-type: none"> - Invitar a la práctica de alguna actividad física, y/o cultural; así como promover la lectura de algún libro o artículo de interés; se recomienda revisar la colección de libros Para Vivir sin Adicciones y boletines Para ti, por ti joven. <p>10. Proyecto de Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda utilizar una presentación del tema a los tutorados de semestres avanzados para ser expuesta en una sesión grupal Utilice las Herramientas de Apoyo al Tutor. <p>11. Situaciones de riesgo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se sugiere utilizar el material de apoyo Por ti, para ti joven, así como la colección de libros Para Vivir sin Adicciones y Cuadro 4 sobre Problemáticas y Posibles Soluciones (Manual del Tutor) <p>12. Becas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentar Reglamento de Becas en sesión grupal en material de apoyo para sesiones grupales <p>13. Relaciones Humanas y Trabajo en Equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular el desarrollo de habilidades y destrezas para la comunicación. - Fomentar las relaciones humanas, el trabajo en equipo y la aplicación de los principios éticos de su profesión (véase libro Habilidades para la Vida en colección de libros Para Vivir sin Adicciones) <p>14. Campo laboral</p> <ul style="list-style-type: none"> - De acuerdo a su experiencia, el tutor ofrecerá información referente al campo laboral de la especialidad elegida por el alumno. - Se recomienda hablar sobre las entrevistas de trabajo (véase material de apoyo para sesiones grupales). <p>15. Uso y manejo de las TIC'S</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propiciar el uso de nuevas tecnologías TIC's (Tecnologías de Información y Comunicaciones). Anexo 1 en Manual del Tutor <p>16. Servicio Social</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre Servicio Social Anexo 2 en Manual del Tutor <p>17. Importancia del Idioma Inglés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación sobre la importancia de aprender un segundo o tercer idioma. Alentar a que cumpla con el puntaje requerido para su titulación. <p>18. Verano de la Ciencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Véase Anexo 3 en Manual del Tutor <p>19. Prácticas Profesionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar el propósito de las prácticas profesionales, el cual es obtener conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes adquiridas durante su formación que les permitan ingresar al

	<p>ámbito laboral una vez que concluyan sus estudios. Para Mayor información ver Legislación Universitaria</p> <p>20. Movilidad Estudiantil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Véase presentación power point sobre Movilidad Estudiantil en material de apoyo para sesiones grupales y Anexo 3 en Manual del Tutor <p>21. Actividad complementaria</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contestar la siguiente prueba Autoconcepto, autoaceptación y autoestima - Material de apoyo para la actividad complementaria en Estrategias de acción para el tutor en el Manual del Tutor <p>Sesión Libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tutor puede abordar cualquier otro tema que no se encuentre dentro de las sesiones anteriormente descritas.
ETAPA 3. Conclusión de Estudios (Cuarto y Quinto año)	
Propósitos	Sesiones
VIII. Conclusión de estudios e integración al campo laboral	<p>22. Elaboración del Currículo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tutor orientará al alumno en la elaboración de un curriculum vitae. <p>23. Titulación</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tutor informará al alumno acerca del proceso para obtener su certificado de estudios y/ su título profesional. Ver Legislación Universitaria <p>24. Alternativas de actualización académica</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tutor podrá motivar al alumno para participar en congresos como ponente, acceder a una especialidad o bien a un posgrado. <p>25. Entrevista Laboral</p> <p>Véase presentación power point en material de apoyo para sesiones grupales</p> <p>Sesión Libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tutor puede abordar cualquier otro tema que no se encuentre dentro de las sesiones anteriormente descritas.

VII TÉCNICAS E INSTRUMENTOS EMPLEADOS EN LA TUTORÍA

1. Entrevista inicial

La primera entrevista es la que se realizará al primer contacto con nuevos alumnos tutorados y el objetivo es conocer aspectos personales y académicos de los tutorados que permitan establecer estrategias de atención; es básica para interactuar con los alumnos durante este proceso. Se puede realizar de manera individual o colectiva y puede ser semi-estructurada o abierta, según convenga a los propósitos planteados. Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que emitimos cuando interactuamos con otros individuos y que nos ayudan a relacionarnos con los demás de forma efectiva. Se recomienda:

1.- *Escuchar activamente*

Hay una gran diferencia entre escuchar y oír. Saber escuchar es muy importante en la comunicación con otras personas y, aunque no siempre nos demos cuenta, en ocasiones pasamos más tiempo pendientes de lo que nosotros pensamos y de lo que nosotros decimos en vez de escuchar activamente al otro. Escuchar de forma activa no es solamente prestar atención a las palabras que salen de la boca del otro interlocutor, sino que consiste en ser plenamente consciente de las emociones y el lenguaje no verbal que la otra persona intenta comunicar.

2.- *Asertividad*

La asertividad es una habilidad social muy importante por muchos motivos. La persona asertiva expresa su opinión de manera apropiada y defiende su punto de vista, siempre respetando la opinión de los demás. Así pues, la asertividad es clave para comunicarse de manera eficiente con otros individuos, pero también para nuestro propio bienestar emocional.

3.- *Validación emocional*

La validación emocional es el entendimiento y expresión de la aceptación de la experiencia emocional de la otra persona, y mejora las relaciones interpersonales puesto que el otro interlocutor se siente comprendido y reconocido. Cuando alguien siente que está siendo entendido emocionalmente, su confianza hacia la otra persona aumenta y es capaz de abrirse, es decir, verbalizar lo que piensa y siente. Es imprescindible para crear una buena relación con otros individuos.

4.- *Empatía*

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando. Por tanto, es necesaria para poder tener relaciones interpersonales con otros individuos y para saber cómo comportarse frente a los demás. La empatía, además, es clave para adaptarse a las situaciones sociales.

5.- *Respeto*

Las personas están más dispuestas a relacionarse con nosotros si mostramos respeto hacia sus creencias, valores e ideas. Además de respetar su forma de pensar, el respeto se puede expresar con un contacto visual que indique sinceridad, para que la personas se sienta tenida en consideración.

6.- *Credibilidad*

Mostrarse como una persona creíble es necesario para ganar confianza con los demás y, además, persuadir a una audiencia. Igual que con el respeto, la credibilidad hace que *las personas se muestren tal y como son y estén más receptivas*.

7.- *Pensamiento positivo*

Vivir la vida de manera negativa va a influir en cómo vemos el mundo y, por ende, cómo nos relacionamos con los demás. Tener una mentalidad positiva y hacer frente a las situaciones con optimismo es una de las mejores maneras de vivir.

8.- *Regulación emocional*

La regulación emocional es un concepto clave cuando convivimos con otros individuos y es una competencia necesaria para la vida. Tener conciencia y regular las propias emociones resulta necesario y a la vez nos ayuda a desarrollar mejor nuestra posibilidad de favorecer el propio bienestar y el de los demás.

9.- *Apertura de mente*

Una mente libre de prejuicios y de estereotipos es una fortaleza que te ayuda a relacionarte con distintas personas y a adaptarte mejor al entorno. La rigidez mental y la intolerancia son sin duda una limitación para las relaciones interpersonales.

10.- *Paciencia*

Ser paciente es una de las grandes virtudes que podemos poseer, especialmente cuando nos referimos al entorno social. Si no dominamos esta habilidad, cualquier cosa puede molestarnos y convertirse en un gran problema. La paciencia ayuda a estar relajado y a evitar estar más tenso de lo necesario.

11.- *Cortesía*

Cuando somos cortés y educado con otras personas, rara vez serán desagradecidas con nosotros. Compórtate con respeto y de forma educada con los demás y ya verás cómo te van mucho mejor las cosas. Ser gentil y amable, siempre es un plus.

12.- *Saber expresarse*

Saber expresarse es clave cuando nos relacionamos con los demás. Respecto al lenguaje verbal, es necesario ser claro y hacer llegar a los demás el mensaje que queremos. Esto parece fácil, pero no siempre ocurre así. Utilizar ejemplos concretos, tener una buena capacidad de improvisación, vocalizar correctamente o considerar los tiempos son estrategias útiles.

2. Problemáticas y posibles soluciones

Cuadro No. 4 Estrategias como alternativas de solución ante diferentes situaciones

SITUACIÓN O PROBLEMÁTICA	ESTRATEGIA IDENTIFICADA
Deficiencia en el aprendizaje	-Escuchar, orientar y canalizar a asesoría académica, como asesoría de pares de matemáticas.
Deficiencia en las habilidades y métodos de estudio	-Canalizar a talleres, plática y asesoría para desarrollo de hábitos y técnicas de estudio.
Dificultades en el uso de nuevas tecnologías	-Asesorar, orientar o bien canalizar al Centro de Cómputo Académico, donde se programan cursos de verano e invierno con un mes de duración y con un mínimo de 10 alumnos.
Inadaptación al nivel académico, alto rendimiento	-Canalizar a cursos avanzados de inglés (por ejemplo); de acuerdo a un examen de suficiencia el alumno puede acceder a niveles avanzados y/o preparación TOEFL. -Integrarse a programas de asesoría de pares de matemáticas. -Participar con el Depto. de Formación e Inv. Educativa en programas psicoeducativos como "Equidad de género".
Dificultades para tomar decisiones académicas	-Escuchar y orientar para la selección de trayectorias académicas, normatividad institucional y trámites administrativos.
Inadaptación al medio académico	-Escuchar y orientar para inducir al nuevo semestre o adaptación a la universidad. -Presentar opciones como pertenecer a algún equipo deportivo o cultural.
Errores en la realización de trámites correspondientes a su situación escolar	-Facilitar información. -Canalizar a instancias adecuadas. -Orientar sobre la normatividad institucional. -Orientar sobre trámites administrativos.
Depresión, baja autoestima, falta de motivación, embarazo no planeado, aborto, rompimiento de pareja, violencia en el noviazgo, adicciones y más.	-Escuchar, orientar y canalizar al Departamento de Formación e Investigación Educativa.
Desórdenes alimenticios	-Canalizar al Área de Enfermería.
Problemas de salud	-Canalizar al Área de Enfermería.
Estudiantes que trabajan	-Escuchar y orientar. -Asesorar en el ajuste de la carga académica, acorde de las posibilidades del alumno. -Recomendar boletín informativo "Administración del Tiempo".
Administración del tiempo inadecuado	-Orientar acerca de los servicios extracurriculares que ofrecen los diferentes departamentos de la universidad como: Difusión Cultural y Deportivo.

Vocación	-Escuchar, orientar al alumno a cerca del Plan de Estudios de la carrera a la que está inscrito y proponer alguna otra alternativa dentro de la institución en caso necesario.
----------	--

Nota: Al canalizar a un alumno, se pide al maestro tutor llenar formato de canalización y dar seguimiento al proceso cuestionando al alumno acerca de sus avances.

3. Estrategias de acción para el tutor

“Las tutorías son un espacio para que el estudiante reflexione, se conozca y adopte comportamientos que le permitan planear un proyecto de vida. Un porcentaje significativo de estudiantes es inseguro o duda de su capacidad y no alcanza sus metas, por falta de autoestima y control emocional, aspectos que afectan en lo que hacen, piensan y creen” Sánchez Ma. L.” La Tutoría para el desarrollo personal” (2018).

El tutor puede intervenir en el proceso del desarrollo personal de sus tutorados, sin ser un experto en desarrollo humano, este manual lo guiará para fortalecer aquellas áreas en las que los tutorados requieran atención.

A continuación, se presentan ejercicios que pueden ser aplicados en las sesiones individuales o grupales y abarcan los principales conceptos del desarrollo personal de los alumnos; siendo estos: **Autoconcepto, Autoestima, Asertividad, Motivación, Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés.**

3.1 Autoconcepto

Se refiere a la percepción que tiene un individuo sobre sí mismo. Para Bisquerra (2012), el autoconcepto coincide con el “yo percibido”, es decir cómo me veo y el “yo ideal” que es lo que uno quisiera ser.

El cómo me percibo y como quisiera ser, pueden crear un conflicto en el individuo y se refleja en la autoestima. Por lo que es importante que los estudiantes aprendan a reconocer sus éxitos por méritos propios y no por cuestiones como la suerte. Al tener un concepto positivo de sí mismos se desarrollan niveles altos de *inteligencia emocional*.

Los siguientes ejercicios tienen por objetivo guiar al estudiante a tener un conocimiento de sí mismo, lo que significa desarrollar el autoconcepto.

Ejercicio 1. ¿Quién soy?

Objetivo: Toma de conciencia de sí mismo.

Instrucciones: Completar el cuadro.

Descripción Personal
¿Quién eres tú?
¿Te gusta cómo eres?
¿Por qué?

Completar las siguientes descripciones:

1. Físicamente soy:

2. Mi forma de ser es:

3. Emocionalmente soy:

4. Mis habilidades y destrezas son:

5. Mis debilidades y limitaciones son:

6. Mis defectos son:

7. Mis aptitudes y capacidades son:

8. Mis roles sociales son:

9. Mi carácter es:

10. Mis ideales son:

Ejercicio 2. ¿Cómo soy?

Instrucciones: Identificar las cualidades con las que más te identificas.

Soy.....	
Simpático	Amable
Sociable	Expresivo
Altruista	Soñador
Gracioso	Divertido
Tranquilo	Feliz
Listo	Capaz
Confiado	Sincero
Cuidadoso	Trabajador
Alegre	Observador
Seguro	Proactivo
Otras cualidades son:	

Ejercicio 3. ¿Cómo me percibo, pienso y siento?

Instrucciones: Escribe los elogios que te harías a ti mismo en las situaciones que se enumeran a continuación:

- 1) Cuando has hecho una tarea y te ha salido muy bien _____

- 2) Cuando has ayudado a un amigo.

- 3) Al mirarte al espejo.

- 4) Cuando has cumplido una promesa.

- 5) Decirte cosas agradables a ti mismo es muy importante porque _____

3.2 Autoestima

Es la habilidad que tiene la persona para reconocer sus cualidades con el fin de valorarse y aceptarse a sí misma. Branden (1998) plantea que la autoestima es una necesidad esencial para un desarrollo normal saludable; en la actualidad se ha puesto especial énfasis en ella para el desarrollo de la personalidad.

Hay personas con *autoestima alta* y suelen presentar menos conductas agresivas, son optimistas ante las adversidades, es decir son personas resilientes.

Por otro lado, hay personas con *autoestima baja*, las cuales son inseguras con tendencia a la frustración y depresión; además de tener dificultades en la toma de decisiones, ya que temen a equivocarse por ser pesimistas, no se valoran a sí mismos, son ansiosos y nerviosos; entre otras características importantes que no les permiten avanzar en su vida personal y/o académica. Motivo por el cual nos enfocaremos en este tipo. Se agregarán actividades para desarrollar la autoestima en nuestros alumnos para promover el cambio de una manera asertiva.

Ejercicio 1: Reflexión sobre la autoestima

Recuerda alguna ocasión reciente en la que te sentías con mucho ánimo, importante, valioso y capaz. Por ejemplo; aprobar una materia difícil o tomar una decisión importante en tu vida. Identifica que sentimientos experimentaste: *orgullo, satisfacción, bienestar, alegría, felicidad, motivación, ánimo, entusiasmo, seguridad, confianza, convicción, fortaleza, aceptación, reconocimiento*. Si te identificaste con al menos 8, tu autoestima es **alta**.

Responde la siguiente pregunta y compártela con tu tutor.

¿Qué tan seguido te sientes así?

Ejercicio 2: ¿Cómo desarrollar la autoestima?

Responde las siguientes preguntas:

1) ¿Realmente quieres cambiar?

2) ¿Estás dispuesto a realizar y terminar las acciones para obtener el cambio?

3) ¿Estás preparado para enfrentar los retos que pueden surgir con el cambio?

Una persona no puede cambiar ni controlar a otros; solo uno mismo puede y tú decides si quieres cambiar o no. El cambio puede provocar angustia, pero también satisfacción personal. He aquí algunas sugerencias:

- Cuando te enfrentes a una situación difícil, acércate a tu tutor, a tu mejor amigo o un familiar para escuchar opiniones al respecto y tú puedas tomar la mejor decisión.
- Cada vez que te critiques o no te guste lo que haces, reflexiona al respecto y plantea alternativas de cambio, haciendo una lista de lo que necesitas para sentirte seguro(a) y si has conseguido logros, anótalos.

- Cuando tengas varios problemas a la vez; anótalos en un orden de prioridad empezando con el más difícil y empieza con ese solamente; recuerda: **“UN PASO A LA VEZ”**.

Cuando un alumno descubre sus emociones, sentimientos, valores, ideales y sus cualidades positivas, podrá definir su estilo personal para la solución de problemas. Se dará cuenta de su potencial y que puede conseguir objetivos en su área personal, académica, social y familiar siempre y cuando se lo proponga.

3.3 Asertividad

Es uno de los aspectos más importantes en las relaciones sociales. Wolpe (1958), fue el primer autor en definir la asertividad como una habilidad social que permite expresar los sentimientos, aceptar la crítica, dar y recibir cumplidos, iniciar conversaciones y defender los derechos de uno mismo de manera directa, honesta y oportuna respetándose a sí mismo y a los demás. Es necesario recordar y/o adoptar los siguientes conceptos:

- Tenemos límites
- Nadie es de nuestra propiedad
- Cada quien tiene derecho a pensar y creer lo que quiera
- No somos jueces de otras personas
- Debemos esforzarnos para que nos comprendan y comprender a los demás
- Evitar que nuestras emociones nos bloqueen
- Evitar ser manipulado y manipular a los demás

Un problema muy común al que se exponen los estudiantes, es que no saben decir “no”. A continuación presentamos siguientes técnicas para ser practicadas en una tutoría tanto individual como grupal.

- 1) **De manera espontánea y firme.** Escuchar de manera atenta y después decir “no”.
Ejemplo: “¿Lo que quieres es que haga tu tarea?, Lo siento. No puedo”.
- 2) **No razonado.** Se dice “no” y se da una explicación justificada.
Ejemplo: “Agradezco tu invitación, pero no puedo porque tengo otro compromiso”.
- 3) **No temporal. Se dice “no”** y se pospone el asunto para después.
Ejemplo: “Hoy no puedo asistir al cine, pero la próxima vez si voy”.

3.4 Motivación

Da sentido a la vida, por ello su importancia. La motivación se construye (figura 1), como se muestra a continuación:



Figura 1. Construcción de la motivación.

Pero hay factores que la obstaculizan: (figura 2),



Figura 2. Factores que intervienen en la motivación.

Ejercicio 1. La tendencia de mi vida.

Completar el siguiente cuadro y comentarlo con el tutor.

Aspectos	¿Cómo era hace cinco años?	¿Cómo soy ahora?	¿Cómo seré en cinco años con mi estilo de vida actual?
Físico/ corporal			
Familiar			
Afectivo			
Escolar			
Social			
Recreativo			
Laboral			
Financiero/ Material			

3.5 Inteligencia Emocional

Es el conjunto de competencias que permite identificar, expresar, comprender y tener el control de nuestras emociones. Sánchez, M.L. (2018). De acuerdo a otros autores como Salovey, Mayer, Goldman (1995), la inteligencia emocional permite identificar las emociones propias y las de otros; expresarlas de manera correcta y ayudar a otros a expresar las suyas, comprender mis emociones y las ajenas, administrarlas y adaptarse a las de los demás, tomar decisiones acertadas, motivarse y motivar a otros; y mantener relaciones interpersonales óptimas. A continuación, se describen estrategias para afrontar algunas emociones negativas (Fig. 3).

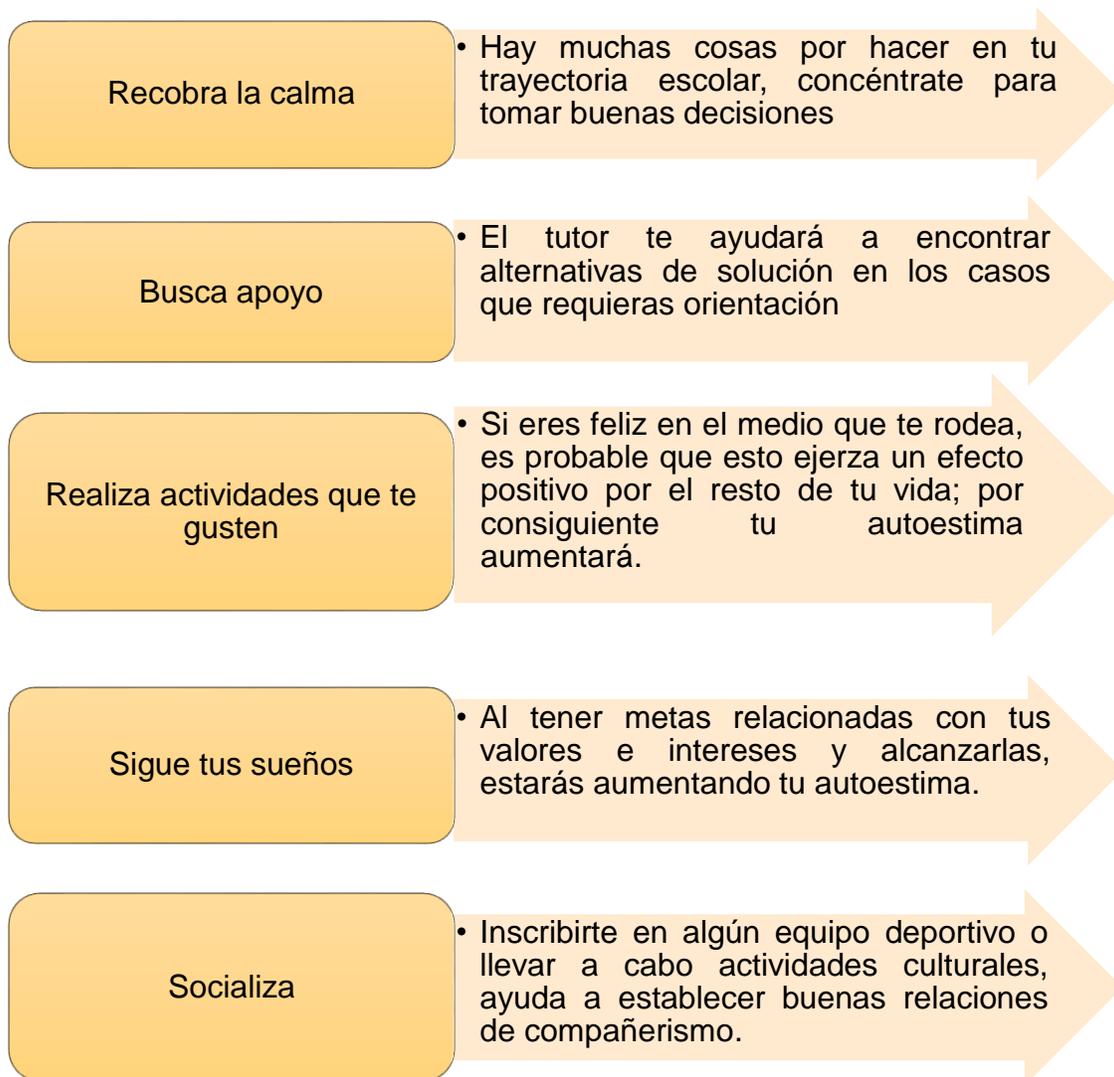


Figura 3. Estrategias para afrontar emociones negativas.

Ejercicio 1. Identifico mi estado emocional.

Contestar las siguientes preguntas en relación a tus experiencias afectivas.

1) ¿Cómo manifiestas el afecto y el amor?

2) ¿Cómo manejas el coraje?

3) ¿Cómo tomas decisiones?

4) ¿Cómo manifiestas la tristeza?

5) ¿Cómo manifiestas la alegría?

Lee tus respuestas y considera lo que escribiste como una representación de alguno de los conceptos con los cuales tiendes a guiar tu vida.

6) Hoy día, ¿estas emociones tienen un valor en mi vida?

7) ¿Qué me gustaría modificar de ahora en adelante?

En la figura 4 se proporcionan ejemplos de cómo manejar algunas situaciones en nuestra vida:

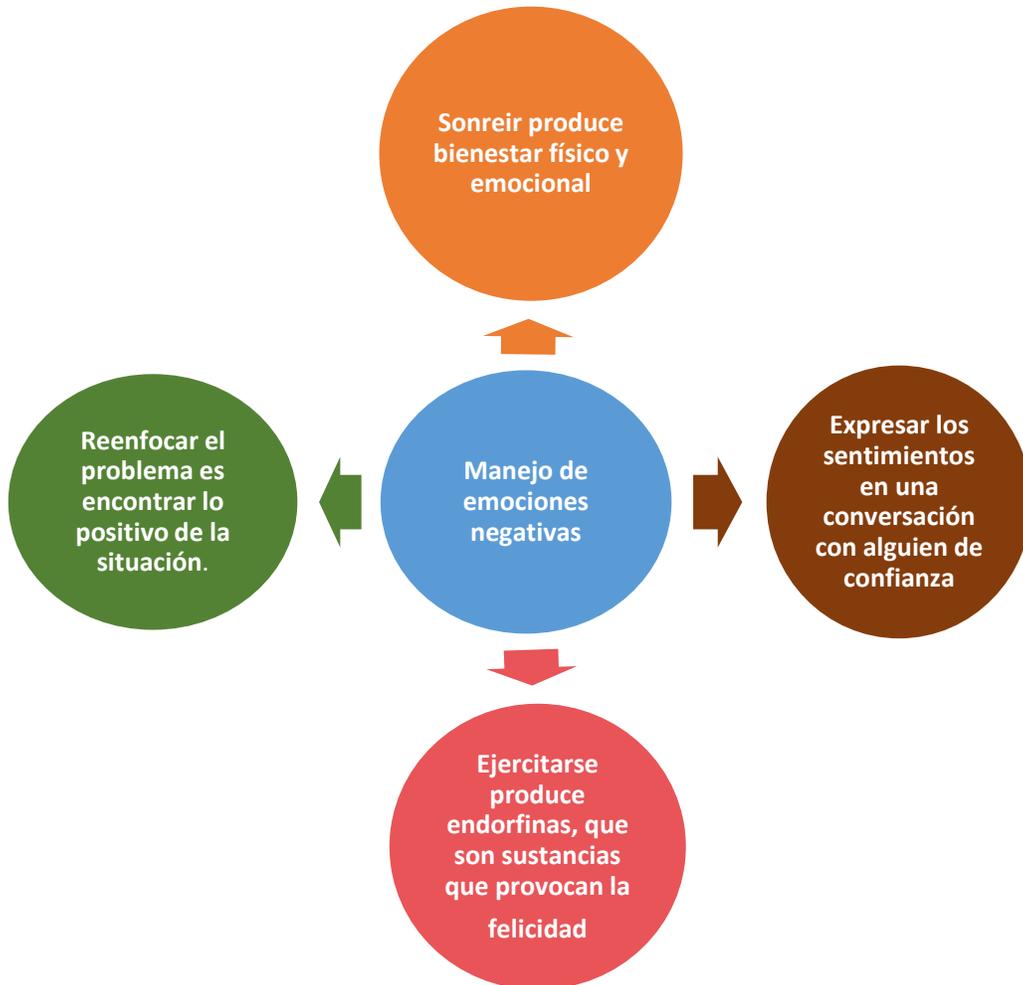


Figura 4. Pensamientos y sentimientos saludables.

3.6 Manejo del Estrés

El estrés es una sensación de tensión física y psicológica, que se experimenta al existir algún desajuste entre las exigencias que nos plantean nuestro modo de vida y los recursos con los que contamos para hacer frente a dichas exigencias.

Cuando mayor es la diferencia entre las exigencias y los recursos, mayor será el estrés que nos causemos.

¿Cómo actuar frente al estrés?

El primer paso que hay que dar es recuperar el control de lo que nos ocurre, porque es frecuente sentir que estamos a merced de lo que sucede. Buscar ayuda es uno de los pasos más efectivos en la primera fase de su manejo.

Puede sugerir las siguientes recomendaciones para el manejo del estrés a los tutorados:

- ✓ Hacer ejercicio con regularidad, cambiando de rutina constantemente.
- ✓ Comer tres veces al día, siendo el desayuno el alimento más importante. Se deben evitar los alimentos altos en azúcar y en sales.
- ✓ Dormir siete u ocho horas diarias, ya que el poco sueño provoca un mal desempeño académico y físico. No consumir cafeína, bebidas estimulantes, tabaco y píldoras para dormir.
- ✓ Relajarse a través de las siguientes estrategias:
 - Ejercicios de respiración
 - Meditación
 - Yoga
 - Escuchar música
 - Tocar algún instrumento musical
- ✓ Planifica tus actividades, organizando y administrando el tiempo adecuadamente para llevar a cabo los estudios con menor grado de tensión.
- ✓ El estrés no siempre es malo, de hecho tener un poco, es bueno. Hay personas que trabajan mejor bajo estrés.

Realiza un *Plan de Vida*: Fig. 5



Fig.5 Esquema de Plan de vida.

4. Pruebas

Este módulo pretende ser una herramienta para diagnosticar posibles problemas en cuanto al rendimiento y las actitudes frente al estudio (Aprender a aprender). Gracias a estas Pruebas se podrá dar a conocer no sólo la valoración general de actitudes y motivaciones, sino obtener conclusiones detalladas en cada prueba con su fundamentación y forma de evaluar, orientando en la búsqueda de soluciones concretas a cualquier problema.

CLAVE	NOMBRE	SEMESTRE
4.1 HATEES	Hábitos y Técnicas de Estudio	(1-4)
4.2 MOTESC	Motivación Escolar	(1-4)
4.3 ORGES	Organización Escolar	(1-4)
4.4 ESTAPR	Estilos de Aprendizaje	(1-4)
4.5 COACES	Auto Concepto, Auto Aceptación y Autoestima	(1-4)

A continuación, se presentan los siguientes test y su fundamentación:

4.1 Hábitos y Técnicas de Estudio (HATEES)

Instrumentos en línea en página de tutorías. Autores: Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Variable, unos 30 minutos, incluyendo aplicación y autocorrección.

El cuestionario de hábitos y técnicas de estudio, tiene como finalidad obtener un diagnóstico individual y grupal de una serie de aspectos o factores que, directa o indirectamente, incide en la tarea del estudio; trata de recoger información sobre los hábitos y técnicas de estudio de los alumnos. A partir del pronóstico, se diseña y ejecuta un programa de intervención con los estudiantes.

En la elaboración del instrumento se han considerado tres aspectos fundamentales:

- CONDICIONES físicas y ambientales,
- PLANIFICACIÓN y estructuración del tiempo y
- CONOCIMIENTO de las técnicas básicas.

Estos aspectos se han desglosado en siete escalas (entre paréntesis se indica el número de elementos que comprenden cada una):

- **AC** Actitud general hacia el estudio **(10)**, incluye todo lo que hace referencia a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio.
- **LU** Lugar de estudio **(10)**, alude a esa ubicación física que, de alguna manera, puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento del mismo.
- **ES** Estado físico del escolar **(6)**, se refiere a esas condiciones físicas personales, en cuanto a situaciones del organismo, que le permiten un buen rendimiento en el estudio.
- **PL** Plan de trabajo **(10)**, incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, tomando en cuenta el número de materias y su dificultad.
- **TE** Técnicas de estudio **(9)**, ofrece pautas de “cómo estudia”, y recoge los diferentes pasos que debe seguir para el estudio de un tema o lección.
- **EX** Exámenes y ejercicios **(5)**, se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio.
- **TR** Trabajos **(6)**, incluye aspectos que se deben considerar para realizar un trabajo.

A continuación, encontrarás unas preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. Léelas con detenimiento y selecciona la respuesta que coincida con tu manera de ser:

Contesta:

SI: Cuando lo que se dice coincide SIEMPRE O CASI SIEMPRE con tu forma de estudiar.

NO: Cuando lo que se dice NO coincide NUNCA O CASI NUNCA con tu forma de estudiar.

En caso de duda: Contesta SI o NO teniendo en cuenta lo que te ocurre con más frecuencia.

Debes ser sincero y contestar a todas las preguntas, pues estos datos servirán para conocer cuál es tu situación en el estudio personal y mejorar, si es necesario, aquellos aspectos que lo requieran.

Para elaborar el perfil en los Hábitos y Técnicas de Estudio, el cuestionario en línea cuantifica el total de respuestas afirmativas y negativas de acuerdo a las escalas antes mencionadas, por lo que genera las puntuaciones en los aspectos anteriores y los transforma en porcentajes.

El SIAA genera la información de resultados de la siguiente manera:

ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO=100.00

LUGAR DE ESTUDIO=100.00

ESTADO FÍSICO DEL ESCOLAR=100.00

PLAN DE TRABAJO=100.00

TÉCNICAS DE ESTUDIO=100.00

EXÁMENES Y EJERCICIOS=100.00

TRABAJOS=100.00

A continuación, se presenta el instrumento que aparece en la página del SIAA:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO
DIRECCIÓN DE DOCENCIA
SUBDIRECCIÓN DE DESARROLLO EDUCATIVO
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Nombre y Apellidos: _____ Edad _____ Sexo _____

Carrera _____ Fecha _____

NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN

- | | | |
|---|----|----|
| 1. ¿Tienes claras las razones por las que estudias? | SI | NO |
| 2. ¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudias en tu casa? | SI | NO |
| 3. ¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender? | SI | NO |
| 5. ¿Te has puesto a pensar sobre el número de actividades que realizas cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas? | SI | NO |
| 6. ¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar? | SI | NO |
| 7. ¿Tomas nota de la explicación de los profesores? | SI | NO |
| 8. ¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas? | SI | NO |
| 9. ¿Consideras el estudio una ocasión para aprender? | SI | NO |
| 10. ¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impiden concentrarte? | SI | NO |
| 11. Antes de empezar un trabajo ¿Haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar? | SI | NO |
| 12. ¿Sueles dormir, por lo menos, ocho horas al día? | SI | NO |
| 13. ¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura? | SI | NO |
| 14. Antes de estudiar el tema con profundidad ¿Realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general? | SI | NO |
| 15. Antes de escribir la respuesta ¿Piensas detenidamente lo que vas a contestar y como lo vas a hacer? | SI | NO |
| 16. Cuándo comienzas a estudiar ¿tardas bastante tiempo para concentrarte? | SI | NO |
| 17. En el lugar donde estudias habitualmente ¿Hay personas o cosas que distraen tu atención? | SI | NO |

18. Cuando tomas notas ¿Sueles copiar al pie de la letra lo que dice el profesor?	SI	NO
19. ¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco repuesto?	SI	NO
20. ¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes?	SI	NO
21. Cuando debes hacer un trabajo ¿Sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo?	SI	NO
22. Después de una primera lectura del tema ¿Haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?	SI	NO
23. Cuando faltas a clases... ¿Sueles informarte a través de un compañero o del profesor de lo que se vio y se ha de realizar?	SI	NO
24. En un examen o ejercicio ¿Repartes el tiempo para cada pregunta?	SI	NO
25. Cuando no comprendes algo... ¿Lo anotas para luego consultarlo?	SI	NO
26. ¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara) para estudiar sin forzar la vista?	SI	NO
27. ¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?	SI	NO
28. ¿Dedicas a cada asignatura, el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado?	SI	NO
29. ¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema?	SI	NO
30. ¿Sueles abrir un poco la puerta/ventana de tu habitación de estudio para que se ventile?	SI	NO
31. En el caso de que necesites información para hacer un trabajo ¿Sabes cómo encontrarla?	SI	NO
32. ¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?	SI	NO
33. ¿Tratas de estudiar solo lo justo para una prueba o control?	SI	NO
34. ¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos porque tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas?	SI	NO
35. ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso?	SI	NO
36. En tu lugar de estudio ¿Dispones de suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitas?	SI	NO
37. Antes de empezar a estudiar ¿Piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir tu tiempo?	SI	NO
38. Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general	SI	NO

39. ¿Cabe en tu mesa todo lo que necesitas para tu estudio?	SI	NO
40. Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc., para realizar un trabajo ¿Te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees?	SI	NO
41. ¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa?	SI	NO
42. ¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema?	SI	NO
43. ¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo ante un bajón en las notas?	SI	NO
44. ¿A tu silla de estudio le falta respaldo?	SI	NO
45. ¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia?	SI	NO
46. ¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies en el suelo?	SI	NO
47. Cuando terminas tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto?	SI	NO
48. ¿La altura de la mesa es proporcional de acuerdo a la de la silla?	SI	NO
49. ¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación?	SI	NO
50. ¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente?	SI	NO
51. ¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo?	SI	NO
52. ¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección?	SI	NO
53. ¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea escolar?	SI	NO
54. ¿Te acercas excesivamente al libro cuando estudias?	SI	NO
55. ¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?	SI	NO
56. Si te sobra tiempo, ¿Entregas el examen inmediatamente sin repasar las respuestas?	SI	NO
57. ¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, etc.) que has utilizado en el trabajo?	SI	NO

¡GRACIAS!

4.2 Motivación Escolar (MOTESC)

Autores: Instrumentos en línea en página de tutorías, modificados y revisados por parte del Depto. de Formación e Investigación Educativa, con la colaboración del Dr. Camilo Moreno y la Dra. Norma A. Flores.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Variable, unos 30 minutos, incluyendo aplicación y autocorrección.

Este test tiene como finalidad un diagnóstico individual y grupal para descubrir el interés por parte del alumno hacia el estudio, considerando la motivación escolar que se utilizan para desarrollar y adquirir conocimientos.

Motivación:

En el contexto escolar la motivación está en función de los contenidos que se trabajan, cómo se presentan, el método que se utiliza, las actividades que se realizan, etc., pero hay un aspecto de la motivación que tiene que ver con las metas (con aquello que se persigue o se pretende conseguir). Esta misma actitud es la que debemos mantener ante los aprendizajes escolares:

- Manifestar interés por las tareas escolares.
- Minimizar los fracasos y analizando dónde pueden haber estado los errores.
- Evitar críticas negativas y dando importancia a los aspectos positivos.
- Evitar situaciones en las que el estudio se convierta en motivo de conflicto: más vale organizar el tiempo y espacio de estudio.
- Destacar sus habilidades y potenciando sus aspectos más favorables sin descuidar los otros.

Significación: Si el alumno obtiene más del 70% en la calificación obtenida se considera adecuado.

Si obtiene menos del 70% y de acuerdo al resultado obtenido se considera inadecuado.

A continuación, se presenta el instrumento que aparece en la página del SIIAA:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO
DIRECCIÓN DE DOCENCIA
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
MOTIVACIÓN ESCOLAR

Nombre y Apellidos: _____

Edad _____ Sexo _____ Carrera _____ Fecha _____

Responde a cada pregunta seleccionando con un “clic” la opción que corresponda.

La información que proporcionas es confidencial.

Preguntas:	SI	NO
1 ¿Pierdes interés por el estudio después de los primeros días de iniciar el semestre?	SI	NO
2 ¿Estudias sólo lo necesario para aprobar las materias?	SI	NO
3 ¿Te sientes indeciso sobre cuáles deben ser tus metas escolares?	SI	NO
4 ¿Piensas que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo para lograr una profesión?	SI	NO
5 ¿Piensas que es más importante divertirse y disfrutar la vida, que estudiar?	SI	NO
6 ¿Pasas el tiempo de clase divagando o soñando despierto?	SI	NO
7 ¿Los problemas personales te impiden concentrarte en tus estudios?	SI	NO
8 ¿Tienes deseos de abandonar tus estudios para conseguir trabajo?	SI	NO
9 ¿Las materias que estudias tienen poco valor práctico para ti?	SI	NO
10 ¿Crees que lo que se enseña en el aula no te prepara para los problemas de la vida?	SI	NO
11 ¿Afecta tu estado de ánimo la dedicación al estudio?	SI	NO
12 ¿Rechazas leer los libros de texto?	SI	NO
13 ¿Esperas hasta la época de exámenes para empezar a estudiar?	SI	NO
14 ¿Consideras que los exámenes sólo sirven como una carga para sufrir?	SI	NO
15 ¿Tus profesores comprenden las necesidades de los estudiantes?	SI	NO
16 ¿Crees que los maestros exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase?	SI	NO
17 ¿Evitas pedir ayuda a tus maestros en tareas que te parecen difíciles?	SI	NO
18 ¿Consideras que tus profesores no están actualizados en los temas vigentes?	SI	NO
19 ¿Evitas hablar con tus maestros acerca de tus proyectos profesionales?	SI	NO
20 ¿Evitas participar en charlas con tus profesores sobre temas actuales o del estudio?	SI	NO

¡GRACIAS!

4.3 Organización Escolar (ORGESC)

Autores: Instrumentos en línea en página de tutorías, modificados y revisados por parte del Depto. de Formación e Investigación Educativa, con la colaboración del Dr. Camilo Moreno y la Dra. Norma A. Flores.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Variable, unos 30 minutos, incluyendo aplicación y autocorrección.

Este test tiene como finalidad un diagnóstico individual y grupal para descubrir el interés por parte del alumno hacia el estudio, considerando la organización escolar que se utilizan para desarrollar y adquirir conocimientos.

Organización

La organización en aprendizaje busca asegurar constantemente que todos los miembros del personal estén aprendiendo y poniendo en práctica todo el potencial de sus capacidades. Esto es, la capacidad de comprender la complejidad, de adquirir compromisos, de asumir su responsabilidad, de buscar el continuo auto-crecimiento, de crear trabajo en equipo

Organiza tu tiempo de estudio:

- Apunta las fechas clave en la agenda, anota en ellas los exámenes previstos, las entregas de tareas y trabajos de clase, las actividades extraescolares, las vacaciones etc.
- Fija objetivos diarios, planifica tu jornada diaria, anota que contenidos de cada asignatura tienes que repasar o estudiar. Da prioridad a los temas urgentes.
- Establece un horario. Es recomendable estudiar todos los días a una misma hora para establecer una rutina, y acostumbrarse a cumplir con los objetivos diarios.
- Reparte el tiempo de estudio para cada asignatura. Establece más tiempo para las materias más complejas, que te cuestan más o que exigen más trabajo de comprensión, deja lo sencillo para el final.
- Debes ser constante y perseverante, aunque al principio te resulte complicado, estudia todos los días, trata de cumplir las metas que te hayas marcado y respeta los horarios y verás cómo tu trabajo da frutos.

Significación: Si el alumno obtiene más del 70% en la calificación obtenida se considera adecuado.

A continuación, se presenta el instrumento que aparece en el SIIAA:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO
DIRECCIÓN DE DOCENCIA
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
ORGANIZACIÓN ESCOLAR

Nombre y Apellidos: _____

Edad _____ Sexo _____ Carrera _____ Fecha _____

Responde a cada pregunta seleccionando con un “clic” la opción que corresponda. La información que proporcionas es confidencial.

Preguntas	SI	NO
1 ¿Acostumbas dejar como lo último la preparación de trabajos escolares?	SI	NO
2 ¿Algunas ocasiones el sueño o el cansancio te impiden estudiar?	SI	NO
3 ¿Es frecuente que no termines tus tareas a tiempo?	SI	NO
4 ¿Empleas tiempo en leer revistas; ver televisión o charlar en vez de estudiar?	SI	NO
5 ¿Las tareas escolares te hacen descuidar tus actividades sociales o deportivas?	SI	NO
6 ¿Dejas pasar un día o más antes de repasar tus apuntes de clase?	SI	NO
7 ¿Dedicas el tiempo libre a actividades ajenas al estudio?	SI	NO
8 ¿Algunas veces te das cuenta que debes entregar una tarea antes de lo que creías?	SI	NO
9 ¿Te retrasas en alguna materia por preparar otra?	SI	NO
10 ¿A pesar de que estudias mucho obtienes bajas calificaciones?	SI	NO
11 ¿Cuándo estudias te ubicas frente a una fuente de distracción, como ventana, puerta?	SI	NO
12 ¿Tienes fotos, trofeos, recuerdos, etc. sobre el escritorio o mesa donde estudias?	SI	NO

- | | | |
|---|----|----|
| 13 ¿Estudias recostado en la cama o en un sillón? | SI | NO |
| 14 ¿La iluminación en el lugar donde estudias es adecuada? | SI | NO |
| 15 ¿El escritorio o mesa donde estudias está ordenado
sin objetos innecesarios? | SI | NO |
| 16 ¿Acostumbras interrumpir tu estudio para atender gente que llegue
a visitarte? | SI | NO |
| 17 ¿Estudias mientras esta prendida la televisión, radio, grabadora,
teléfono, etc.? | SI | NO |
| 18 ¿En el lugar donde estudias están a la vista revistas o materiales
de tus aficiones? | SI | NO |
| 19 ¿El lugar donde estudias es ruidoso? | SI | NO |
| 20 ¿Se dificulta tu estudio porque no tienes a la mano los libros o
materiales necesarios? | SI | NO |

¡GRACIAS!

4.4 Estilos De Aprendizaje

Autores: Instrumentos de línea en página de tutorías, modificados y revisados por parte del Depto. de Formación e Investigación Educativa, con la colaboración de Robles Ana, Metss Ralph (1999)

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Variable, unos 30 minutos, incluyendo aplicación y autocorrección.

Esta prueba tiene como finalidad un diagnóstico individual y grupal para descubrir la manera preferida de aprender, el reconocer sus preferencias le ayudará a comprender sus fortalezas en cualquier situación de aprendizaje. Existen tres tipos de estilos de aprendizaje con los que el alumno se puede identificar, Visual, Auditivo y Kinestésico.

Visual: Ocurre cuando el individuo tiende a pensar en imágenes y a relacionarlas con ideas y conceptos. Asimilan muy bien las imágenes, diagramas, gráficos y vídeos, por lo mismo, este sistema está directamente relacionado con nuestra capacidad de abstracción y planificación.

¿Cómo sé si mi estilo de aprendizaje es visual?

- Presentan dificultades cuando las explicaciones son verbales.
- Eres muy observador.
- Aprendes mejor cuando el material es representado de manera visual.
- Eres capaz de memorizar utilizando patrones, imágenes y colores.
- Te cuesta trabajo explicar verbalmente o recordar información verbal.
- Piensan y almacenan la información utilizando imágenes.
- Tienes una gran imaginación y un fuerte sentido del color.

Auditivo: Las personas que son más auditivas tienden a recordar mejor la información siguiendo y rememorando una explicación oral. Este sistema no permite abstraer o relacionar conceptos con la misma facilidad que el visual, pero resulta fundamental para el aprendizaje de cosas como la música y los idiomas.

¿Cómo sé si mi estilo de aprendizaje es auditivo?

- Aprendes fácilmente al prestar atención a lo que dice o narra el profesor.
- Eres capaz de recordar signos audibles con cambios de tono de voz, entonaciones y acentos.
- Puedes repetir con habilidad y recordar lo que dice alguien más en una conferencia o en una clase.
- Se te da bien los exámenes orales y las presentaciones.
- Eres bueno en relatar relatos, narraciones, historias y cuentos.
- Te gusta estudiar con música y puedes recordar datos y personas con ella.

Kinestésico: Se trata del aprendizaje relacionado a nuestras sensaciones y movimientos. En otras palabras, es lo que ocurre cuando aprendemos más fácilmente al movernos y tocar las cosas, como cuando caminamos al recitar información o hacemos un experimento manipulando instrumentos de laboratorio. Este sistema es más lento que los otros dos, pero tiende a generar un aprendizaje más profundo y difícil de olvidar.

¿Cómo sé si mi estilo de aprendizaje es kinestésico?

- Te gusta aprender a través de experiencias, como prácticas en laboratorio, juegos, modelos, incluso representaciones tangibles de lo que estudias, como un globo terráqueo o un esqueleto humano.
- Eres una persona inquieta, que se mueve constantemente al hacer tarea o concentrarse en una actividad.
- Necesitas involucrarte en lo que estás aprendiendo, de lo contrario, te cuesta mucho y se convierte en algo cansado.
- Tus movimientos son una extensión de tus pensamientos creativos.
- Tienes la necesidad de expresarte de forma corporal.

Significación

Los parámetros a utilizar en la interpretación de

- Detectar las respuestas de cada una de las columnas o casillas correspondientes a los estilos de aprendizaje según como se contestó.
- Dependiendo de la cantidad de respuestas afirmativas a cualquier casilla o columna es el estilo de aprendizaje con el que se identifica el alumno.
- Es probable que el alumno tenga más de un estilo de aprendizaje.

A continuación se presenta el instrumento que aparece en la página del SIIAA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO
DIRECCIÓN DE DOCENCIA
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
ESTILOS DE APRENDIZAJE

Nombre y Apellidos: _____

Edad ____ Sexo ____ Carrera _____ Fecha _____

Instrucción: Selecciona la opción (a), (b) o (c) con la que más te identifiques:

No.	DESCRIPCIÓN	A	B	C
1	Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en el pizarrón o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones: A ... Escuchando al profesor B ... Leyendo el libro o el pizarrón C ... Te aburres y esperas que te den algo que hacer	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Cuando estás en clase, te distraen: A ... Los ruidos B ... El movimiento C ... Cuando las explicaciones son demasiado largas	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Cuando te dan instrucciones: A ... Recuerdas con facilidad las palabras exactas de lo que te dijeron B ... Te cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito C ... Te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Cuando tienes que saber algo de memoria, memorizas: A ... Mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso B ... Lo que ves, recuerdas la imagen y la página del libro C ... A base de pasear y mirar y recuerdas una idea general mejor que los detalles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	En clase lo que más te gusta es que: A ... Se organicen debates y que haya diálogo B ... Que te den el material escrito, con fotos y diagramas C ... Que se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Marca la frase con la que más te identifiques: A ... Prefieres los chistes a los cómics B ... Cuando escuchas al profesor te gusta hacer garabatos en un papel C ... Eres visceral e intuitivo, muchas veces te gusta o disgusta la gente sin saber bien porqué	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Marca la frase con las que más te identifiques: A ... Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo B ... Tus cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, te molestan los tachones y las correcciones C ... Te gusta tocar las cosas y tiendes a acercarte mucho a la gente cuando hablas con alguien	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

RESPUESTAS:

ESTILOS DE APRENDIZAJE			
REACTIVOS	AUDITIVO	VISUAL	KINESTÉSICO
1	a	b	c
2	a	b	c
3	a	b	c
4	a	b	c
5	a	b	c
6	a, b	b, c	c
7	a	b	c

4.5 Autoconcepto, Autoaceptación, Autoestima

Autores: Instrumentos de línea en página de tutorías, modificados y revisados por parte del Depto. de Formación e Investigación Educativa.

Esta prueba tiene como finalidad un diagnóstico individual de la forma en la cual el alumno maneja su propio concepto y lo desarrolla en el entorno midiendo las capacidades y fortalezas personales.

Autoconcepto: Es lo que el alumno piensa de sí mismo el (yo soy), es decir, las características que conciben el ser de cada persona es decir: la personalidad, mi forma de ver la vida, mis características personales. Es decir, el autoconcepto tiene un valor descriptivo, consiste en el conjunto de opiniones, hipótesis e ideas que el individuo tiene sobre sí mismo.

Autoaceptación: Refiriéndonos a la evaluación cognitiva que hacemos de nuestra forma de ser, nuestros sentimientos, conductas, creencias, motivaciones e historia permite a las personas abrir espacio a sus sentimientos más turbios, para reconocerlos, para procesarlos, para resolverlos o para hacer de ellos algo constructivo.

Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Significación: Los parámetros a utilizar en la interpretación de resultados se describen a continuación: cada respuesta tiene posibilidad de obtener de 0 a 4 puntos como calificación, según sea señalado por parte del individuo.

El diseño del instrumento de autopercepción, está integrado por tres bloques a saber:

- Bloque A, corresponde al área de conocimiento personal. Las preguntas diseñadas para esta parte componen los números 1 al 20.
- Bloque B, corresponde al área de autoconcepto. Las preguntas diseñadas para esta parte componen los números 21 al 40.
- Bloque C, corresponde a los indicadores que manifiestan el grado de aceptación personal. Las preguntas estructuradas en los números 41 al 50 son las que delimitan este apartado.

Para la cuantificación de los resultados de los bloques A y B deben de considerarse los siguientes hitos:

- Sumar la puntuación obtenida de cada pregunta de bloque.

- Atender para su interpretación, los parámetros que se establecen a continuación:
ALTO, puntuaciones que se ubiquen entre 80 y 100 unidades.
MEDIO, aquellas que se ubiquen entre 60 y 79 unidades.
BAJO, todas aquellas que se ubiquen entre 59 y 0 unidades.

Para el bloque C debe tomarse en cuenta:

Sumar la puntuación obtenida del bloque C y multiplicarla por 2.

Sumando los puntajes obtenidos en cada una de las secciones (A, B y C) del instrumento de evaluación, se obtendrán un promedio. Dicho promedio expresa en forma cuantitativa el nivel de autoestima de los alumnos. Para objetivar con mayor precisión dicho indicador cuantitativo, se consideran como niveles de autoestima los parámetros:

ALTA, puntuaciones localizadas entre los rangos numéricos de 75 y 100 unidades.

MEDIA, puntuaciones localizadas entre las 55 y 74 unidades.

BAJA, puntuaciones localizadas entre los rangos cuantitativos de 0 y 54 unidades.

A continuación se presenta el instrumento que aparece en la página del SIIAA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO
DIRECCIÓN DE DOCENCIA
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
AUTOCONCEPTO, AUTOACEPTACIÓN Y AUTOESTIMA

Nombre y Apellidos: _____

Edad _____ Sexo _____ Carrera _____ Fecha _____

Instrucción: Selecciona la opción que consideres la más adecuada a tu manera de ser: NO, CASI NO, MÁS O MENOS, A MENUDO, SI O SIEMPRE.

No.	DESCRIPCIÓN	NO	CASI NO	+/-	A MENUDO	SI	SIEMPRE
1	Te consideras una persona organizada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
2	Luchas por causas perdidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
4	Te gusta arriesgarte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Eres espontáneo en tus respuestas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
6	Piensas mejor cuando estas concentrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
7	Sientes que vives la vida al máximo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Eres una persona exigente con lo realizas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
9	Prefieres retos complicados a fáciles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
10	Puedes Improvisar con facilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
11	Eres capaz de asumir compromisos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
12	Puedes atender varios asuntos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
13	Tienes facilidad para establecer relaciones nuevas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
14	Procuras ser tú mismo en todo momento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
15	Te sientes seguro ante una situación nueva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
16	Buscas maneras nuevas de hacer las cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
17	Juzgas más en base a las experiencias que a los hechos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
18	La poesía y el arte te ayudan a entender la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

No.	DESCRIPCIÓN	NO	CASI NO	+/-	A MENUDO	SI	SIEMPRE
19	Si es necesario, cambias de decisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Prefieres consultar una duda a quedarte con ella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Te sientes libre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Puedes controlar tu agresividad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Te relacionas más con personas de otro sexo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Te percibes como ser único e irreplicable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Asumes tus responsabilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Te gusta aprender	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Creer que eres inteligente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Te sientes estimulado por los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Realizas tus tareas y trabajo con satisfacción	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	En las discusiones sostienes tus convicciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Creer en Dios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Te consideras una persona práctica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Te gusta brindar servicio a los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Tienes un carácter alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Aceptas ayuda cuando la necesitas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Te agradan momentos de soledad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Creer que no eres racista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Eres coherente con los valores que recibiste en la familia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Eres capaz de realizar tus proyectos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Te sientes optimista ante la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No.	DESCRIPCIÓN	NO	CASI NO	+/-	A MENUDO	SI	SIEMPRE
41	Te agrada tu nombre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Estas satisfecho con tu físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
43	Generalmente te sientes contento con tu suerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Te gusta relacionarte con los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
45	Actúas conforme a tus principios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
46	Te agrada tu estilo de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
47	Soportas la crítica sin sentirse herido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
48	Te sientes escuchando y comprendido por lo que te rodean	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
49	Estás conforme con tu forma de ser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
50	Te quieres a ti mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
<input type="button" value="REGISTRAR"/>							

Gracias

VIII ANEXOS

En esta sección el tutor encontrará información relevante y actualizada para sus tutorados en relación a:

1. Uso de nuevas tecnologías TIC (Tecnologías de Información y Comunicaciones)
2. Servicio Social
3. Verano de la Ciencia
4. Movilidad Estudiantil

ANEXO 1. Uso de nuevas tecnologías TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación)

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), trabaja en colaboración en los planos nacional, regional y mundial para la construcción de la Agenda de Educación 2030; en ella reconoce la importancia de aprovechar plenamente las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), para el desarrollo sostenible, así como la necesidad de fortalecer las capacidades, habilidades y conocimientos humanos incluyendo mediante una educación de calidad para todos a lo largo de la vida.

Las TIC son un elemento clave en la innovación y creación de nuevos perfiles en el ámbito laboral. En el ámbito agronómico son utilizadas para mejorar la productividad agrícola y aumentar el ingreso de los pequeños productores, utilizadas como herramientas de planificación y gestión, monitoreo de bases de información, etc.

Los docentes del siglo XXI tienen el reto de incorporar su uso a la docencia, aplicar acciones autónomas y propositivas, que permitan compartir su experiencia y visión de sus conocimientos con los alumnos a través del uso y aplicación de las nuevas tecnologías.

Por otra parte los empleadores demandan a los futuros profesionistas, habilidades tecnológicas al momento de incorporarse a la vida productiva.

A continuación mencionamos algunas herramientas que puede utilizar en su práctica docente.

Correo electrónico	Búsquedas en Sitios Web	Revistas electrónicas
Mensajes de texto	Videoconferencias	Boletines informativos
Grupos de WhatsApp	Presentaciones con diapositivas	Foto y video digital
Grupos de Facebook	Transmisión de eventos en vivo	Blogs
Periódicos virtuales	Juegos en línea	Tecnología digital y celular

La UAAAN cuenta con la plataforma Moodle, puesta a disposición de los docentes, como herramienta de apoyo a la clase presencial, en ella puede subir recursos tecnológicos, documentos, presentaciones, aplicar exámenes etc. Para mayor información dirigirse a la Subdirección de Informática. Ext. 2131

ANEXO 2. Servicio Social

Para iniciar el Servicio Social es necesario que hayas concluido el 4º bloque. El Servicio Social deberá prestarse durante un tiempo no menor de seis meses, ni mayor a dos años hasta completar un mínimo de 480 horas de servicio.

Al concluir el 6º bloque el alumno deberá haber cumplido por lo menos el 50 % del total de horas.

Tipo de Servicio Social:

INTERNO: El que se presta en la Universidad, en proyectos de

- Docencia
- Investigación
- Desarrollo

EXTERNO: El que se presta en otras Instituciones

- En programas de servicio a la comunidad civil, preferentemente rural
- En programas de apoyo y de servicio a la comunidad en general (desastres naturales)
- En dependencias públicas de los tres niveles de gobierno.
- En instituciones educativas
- En empresas, instituciones y organizaciones no gubernamentales vinculadas con el sector agrario
- En programas multidisciplinarios integrados por estudiantes de otras instituciones

Registro: En el Área de Servicio Social ubicada en el tercer piso del edificio de la biblioteca. En la oficina se les indicará el mecanismo para llevar a cabo la prestación del Servicio Social para ambos casos (interno y externo). Se registrará a los prestadores en dos periodos: febrero a marzo y agosto a septiembre.

Informe: Al terminar sus 480 horas deberá presentar un Informe el cual acompañará con un Formato de Liberación.

Nota: Es requisito liberar su Servicio Social para llevar a cabo las Prácticas Profesionales.

ANEXO 3: Verano de la Ciencia

El Verano de la Ciencia, tiene como objetivo principal fomentar el interés de los estudiantes de licenciatura por la actividad científica en cualquiera de sus áreas: Físico matemáticas, biológicas, biomédicas y químicas, ciencias sociales y humanidades e ingeniería y tecnología. Esto con el fin de propiciar la interacción entre investigadores y estudiantes con vocación científica; motivar a los estudiantes para que incorporen en su quehacer académico, la investigación científica e impulsar a los jóvenes con talento para su incorporación a los programas de posgrado de la región.

El programa consiste en promover y facilitar que los estudiantes realicen estancias de investigación de siete semanas de duración en los más prestigiados centros e instituciones de investigación del país, bajo la supervisión y guía de investigadores en activo, quienes los introducen en el mundo de la ciencia al permitirles participar en algún proyecto de investigación.

Las instituciones participantes son Universidades de los Estados de Coahuila, Zacatecas, Querétaro, San Luis Potosí, Guanajuato y Aguascalientes.

En Saltillo las dependencias son: CIQA, UA de C, Museo del Desierto y UAAAN.

Requisitos:

El estudiante deberá presentar los siguientes documentos:

- Solicitud en el formato correspondiente.
- Constancia de inscripción vigente.
- Constancia con promedio general de calificaciones o Kardex, sellado, actualizado y expedido por la Secretaría Académica de su dependencia de adscripción.

- Carta de recomendación personalizada de un profesor Investigador que conozca el desempeño del alumno y señale su posible participación destacada.
- Copia de comprobante de IMSS, ISSSTE o seguro médico.
- Copia de la credencial de elector (IFE).
- Copia de la CURP.

Bases:

- La convocatoria está abierta a los estudiantes de licenciatura que hayan cursado al menos el 50% de sus estudios.
- Las Estancias se deben realizar dentro del periodo comprendido de junio a agosto.
- Se requiere un promedio mínimo general de 80.
- Los estudiantes pueden participar en el Verano de la Ciencia de la Región Centro solamente por una ocasión y el registro en línea podrá realizarse de acuerdo a convocatoria accediendo a través de la página: www.veranoregional.mx.
- La solicitud impresa y la documentación solicitada, se deberá entregar a más tardar en abril en la Dirección de Investigación y Posgrado o en el área que corresponda en su institución. Las solicitudes incompletas no participarán.

Para mayor información y entrega de documentos favor de acudir a:

Dirección de Investigación con el Lic. Valente Serrano Gervacio, Coordinador
de Verano de la Ciencia.

Ext. 2004

ANEXO 4: Movilidad Estudiantil

Relación de convenios vigentes con otras instituciones para fines de Intercambio Académico Nacional e Internacional 2020

Intercambio Académico Nacional

1. Universidad Autónoma Metropolitana, México, Distrito Federal
2. Universidad Autónoma Chapingo, Estado de México
3. Universidad Nacional Autónoma de México
4. Colegio de Postgraduados, Texcoco, Estado de México
5. Universidad Autónoma de Sinaloa
6. Universidad de Guadalajara
7. Universidad Autónoma de Chihuahua

8. Universidad Autónoma de Puebla
9. Universidad Autónoma de Querétaro
10. Universidad Autónoma del Estado de México
11. Universidad de Guanajuato
12. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
13. Universidad Veracruzana
14. Universidad Politécnica de Francisco I. Madero del Estado de Hidalgo
15. Universidad Autónoma de Aguascalientes
16. Universidad Autónoma de Chiapas
17. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
18. Instituto Tecnológico de Sonora
19. Universidad Autónoma de Baja California Sur
20. Universidad Autónoma Coahuila (Facultad Ciencias Químicas)
21. Instituto Tecnológico de Durango

Intercambio Universidades ANUIES

1. Universidad Autónoma de San Luis Potosí
2. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
3. Universidad Autónoma de Nuevo León

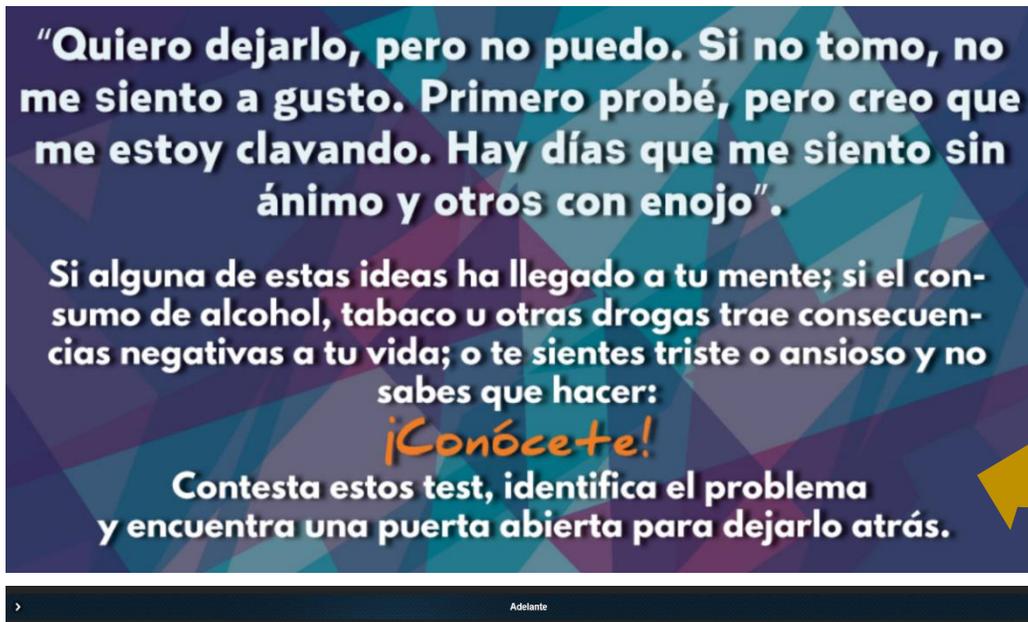
Intercambio Académico Internacional

1. Universidad de Almería, España
2. Universidad de Sao Paulo, Brasil
3. Instituto Tecnológico de Costa Rica
4. Universidad Politécnica de Cartagena, España
5. Universidad Nacional de Colombia

IX MATERIAL COMPLEMENTARIO

A continuación encontrará pruebas complementarias para ser aplicadas individual o grupalmente según sea el caso, el material es proporcionado por el Centro de Integración Juvenil. (Coloque el cursor sobre la imagen, presione la tecla control y haga clic para ingresar al sitio web)

A continuación le redireccionará a la siguiente página:



"Quiero dejarlo, pero no puedo. Si no tomo, no me siento a gusto. Primero probé, pero creo que me estoy clavando. Hay días que me siento sin ánimo y otros con enojo".

Si alguna de estas ideas ha llegado a tu mente; si el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas trae consecuencias negativas a tu vida; o te sientes triste o ansioso y no sabes que hacer:

¡Conóctete!

Contesta estos test, identifica el problema y encuentra una puerta abierta para dejarlo atrás.

Adelante

En la parte inferior dar clic en adelante, a continuación se desplegarán la siguiente pantalla con los diferentes tipos de pruebas que pueden contestar los tutorados.



¡Da el primer paso, responde y conóctete!

 <p>Alcohol ¿Crees que estás tomando demasiado?</p>	 <p>Tabaco ¿Crees que estas fumando demasiado?</p>	 <p>Adolescentes Otras Drogas ¿Sabes qué tipo de consumidor eres?</p>	 <p>Adultos Otras Drogas ¿Sabes qué tipo de consumidor eres?</p>
 <p>Depresión ¿Sabes si padeces depresión?</p>	 <p>Ansiedad ¿Sabes si padeces ansiedad?</p>		

(Centro de Integración Juvenil, 2020)

VALUACIÓN PARA AUTOCONCEPTO

Este instrumento tiene la finalidad de que el estudiante que reflexione sobre sus características de personal especial, cómo se percibe.

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO DE BROOKOVER

Nombre(s) y apellidos: _____ Edad _____

Ciclo escolar _____ Carrera: _____ Fecha de aplicación _____

Instrucciones: Marca con una equis (X) la respuesta que consideres responde mejor a lo que tú opinas sobre ti mismo/a en relación con tus estudios.

1.- ¿Cómo te valoras en cuanto al éxito en los estudios comparado con tus amigas/as?

1. Soy el/la mejor
2. Estoy por encima de la mayoría
3. Soy como la mayoría
4. Estoy por debajo de la mayoría
5. Soy el/la peor

2.- ¿Cómo te clasificas en cuanto al éxito en los estudios comparado con el resto de la clase o con tus compañeros/as?

1. Estoy entre los/las mejores
2. Estoy por encima de la mayoría
3. Soy como la mayoría
4. Estoy por debajo de la mayoría
5. Estoy entre los/las peores

3.- ¿Dónde te situarías en cuanto al éxito escolar si hicieras un posgrado?

1. Entre los/las mejores
2. Por encima de la mayoría
3. Entre la mayoría
4. Por debajo de la mayoría
5. Entre los/las peores

4.- ¿Crees que tienes la capacidad suficiente para estudiar el posgrado?

1. Sí, absolutamente
2. Sí, con bastante seguridad
3. No estoy seguro
4. Probablemente no
5. No, absolutamente

5.- Para hacer estudios de posgrado, (maestría, doctorado...) es necesario tener una licenciatura. ¿Con qué probabilidad crees que podrías terminar los estudios universitarios de posgrado?

1. Muy probablemente
2. Con bastante probabilidad
3. No estoy seguro/a
4. Con poca probabilidad
5. No los terminaría

6.- ¿Cómo crees que es tu desempeño en la escuela?

1. Excelente
2. Bueno
3. Como el de la mayoría
4. Inferior al de la mayoría
5. Mucho peor que el de la mayoría

7.- ¿Qué tipo de calificaciones crees que eres capaz de obtener?

1. Excelentes
2. Muy buenas
3. Buenas
4. Suficientes
5. Insuficientes

SUMA TOTAL: _____

Plantilla de corrección

La puntuación total se obtendrá sumando las puntuaciones obtenidas en cada ítem. Cada uno de éstos tiene cinco opciones:

- La opción 1 se valora con 5 puntos
- La opción 2 se valora con 4 puntos
- La opción 3 se valora con 3 puntos
- La opción 4 se valora con 2 puntos
- La opción 5 se valora con 1 puntos

Baremo

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
≥31	26-30	22-25	17-21	≤16

EVALUACIÓN PARA ESTRÉS

PRUEBA DEL VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

Instrucciones: Para cada enunciado señala “sí” cuando la situación planteada te afecta habitualmente, o indica “no” cuando ésta no te afecte en absoluto o lo haga de manera esporádica.

	Sí	No
1. Tendencias a sufrir frecuentes dolores de cabeza.		
2. Sensación de estar constantemente en estado de tensión y de no hallarse nunca relajado.		
3. Estar excesivamente cansado la mayor parte del tiempo; no sentirse lo suficientemente descansado y fresco después de dormir.		
4. Sensaciones de presión en la cabeza, como si se tuvieran gomas muy tensas alrededor de ella.		
5. Sensación de falta de energía e impulso; necesidad de todas las reservas de energía para realizar las tareas ordinarias.		
6. Temblores, excesivo sudor, taquicardia.		
7. Problemas de sueño, pesadillas, sueño sin descansar.		
8. Sensación de ahogo y tensión sin razón para ello.		
9. Llegar a la conclusión de que las situaciones nos superan demasiado fácilmente; hacer una montaña de un grano de arena.		
10. Darse cuenta de que los propios sentimientos se hieren con facilidad; ser excesivamente sensible.		
11. Encontrar siempre algo por lo que preocuparse.		
12. Sentarse para tener un momento de relajación y pensar en aspectos negativos del pasado y del futuro.		
13. Ser bastante consciente de los procesos del propio organismo; tales como latidos violentos del corazón, pinchazos, etcétera.		
14. Reaccionar en exceso ante pequeños problemas diarios, tanto en casa como en el trabajo.		
15. Creer que sucederá lo peor, aun cuando el riesgo es pequeño; por ejemplo, no sentirse tranquilo hasta que toda la familia se encuentra segura y en casa, etcétera.		
16. Querer llamar a la oficina durante las vacaciones para asegurarse de que todo va bien.		
17. Tomarse a nivel personal todo aquello que sale mal.		
18. Experimentar sobresaltos cuando suena el teléfono o se produce algún pequeño ruido extraño.		
19. No ser capaz de concentrarse en casa o en el trabajo; distraerse con facilidad por problemas irrelevantes y poco deseados.		
20. Encontrarse muy indeciso; emplear demasiado tiempo para tomar decisiones, dejando a un lado cosas que tienen que hacerse.		
21. Sentir que se está perdiendo el control sobre muchas situaciones de la vida propia; que uno es víctima desvalida de las circunstancias.		

Puntuación

0-7: Posees una personalidad estable y muy poco vulnerable al estrés. Aunque las circunstancias sean desfavorables, sabes salir adelante. Tu fuerte y positivo carácter hace que la gente de tu alrededor te aprecie se acerca a ti a pedirte consejo, lo cual puedes hacer muy bien porque sueles pensar en positivo, ofreciendo alternativas y esperanzas a quienes no siempre la tienen.

8-14: Aunque eres bastante resistente a los contratiempos de la vida. Reconoces que en muchas ocasiones te faltan o te han faltado las fuerzas para superar los baches. Tienes potencial para hacerlo, no desfallezcas y cree un poco más en ti mismo, así podrás estar más seguro de tus actos y hacer frente a los acontecimientos con serenidad y madurez. Evita también que te vengan a la mente pensamientos catastrofistas y negativos, y cuando éstos aparezcan prueba a negarlos y cambiarlos por pensamientos agradables, como algún recuerdo bonito o un viaje; piensa en alguien que aprecias y te hace sentir bien. Así empezarás el camino hacia pensamientos positivos y a una mayor felicidad.

15-21: Eres una persona vulnerable a los contratiempos de la vida, quizás por tu propia personalidad ansiosa, quizás porque la vida no se ha portado bien contigo. Debes hacer frente a esta situación, parezca un cliché, has de intentar mirar más el “vaso medio lleno” y no tanto el “vaso medio vacío”.

En todas las situaciones o acontecimientos existe algo malo y algo bueno, céntrate más en encontrar lo segundo, aunque te parezca que es imposible; haz un esfuerzo, pues éste te será recompensado anímicamente.

X BIBLIOGRAFÍA

- Romo L.A.** La Percepción del Estudiante sobre la Acción Tutorial-Modelos para su Evaluación”. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior. México, ANUIES. 2010.
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.** Programa Institucional de Tutorías. Una propuesta de la ANUIES para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior. México. ANUIES. 2000.
- Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín.** Test de Hábitos y Técnicas de Estudio.
- María Leticia Sánchez Encalada.** Tutoría. Bases conceptuales y plan de acción tutorial. UNAM.2018.
- Reyes Manuel Tamayo Escobar.** “Manual de Técnicas de estudio para lograr un mejor aprendizaje”. Primera edición: Ediciones para el Desarrollo Académico. 2007.
- Robles Ana, Metss Ralph.** Test de Estilos de Aprendizaje.
- Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.** Programa Institucional de Tutoría. 2006.
- Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.** Legislación Universitaria. Agosto de 2011.
- Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.** Software de Tutoría. 2011
- Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.** Manual del Tutor 2013
- Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro.** Software de Tutoría. 2015
- www.ucol.mx-facts-systup-files
- www.tutor.unam.mx/
- www.uaaan.mx/v2/adjuntos/article/1065/conv-Becas-Lic-ene-jun2016F.pdf
- Sánchez L.** La Tutoría para el Desarrollo Personal. Universidad Autónoma de México 2018.
- Centro de Integración Juvenil <http://www.cij.gob.mx/autodiagnostico/>

DIRECTORIO

M.C. Salvador Valencia Manzo

Director de Docencia

Dra. Elizabeth Galindo Cepeda

Subdirectora de Desarrollo Educativo

M.C. Yanira Yaber Patiño

Jefe del Departamento de Formación e Investigación Educativa

Departamento de Formación e Investigación Educativa

M.C. Auvina Villarreal Acosta

Ing. Kenya Zapata Ibarra

Edificio Administrativo

Planta alta

Tel. 8444110200 Ext. 2085, 2086 y 2087

Correo: formacion.investigacioneducativa@uaaan.edu.mx

Facebook: <https://www.facebook.com/formacioneinvestigacioneducativa/uaaan/>

Edificio Administrativo

Planta alta

Tel. 844 4110 200

Ext. 2085, 2086 y 2087

Correo:

formacion.investigacioneducativa@uaaan.edu.mx

Facebook:

<https://www.facebook.com/formacioneinvestigacioneducativauaaan/>