



Universidad Autónoma
del Estado de México



Tutoría académica 1

Libro de ejercicios

María de los Angeles Carmona Zepeda · Leticia Castellón Contreras
María Magdalena Villegas Carstensen · Beatriz Moreno Guzmán

1^{er}
Semestre

Tutoría Académica 1

Libro de ejercicios

DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Administración
Jorge Eduardo Robles Alvarez
Director de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior



Tutoría Académica 1

Libro de ejercicios

María de los Angeles Carmona Zepeda
Leticia Castellón Contreras
María Magdalena Villegas Carstensen
Beatriz Moreno Guzmán

Primera edición, julio 2021
Segunda edición, julio 2023

Tutoría Académica 1
Libro de ejercicios

Autores

María de los Angeles Carmona Zepeda
Plantel Cuauhtémoc de la Escuela Preparatoria de la UAEM
Leticia Castellón Contreras
Plantel Cuauhtémoc de la Escuela Preparatoria de la UAEM
María Magdalena Villegas Carstensen
Plantel Cuauhtémoc de la Escuela Preparatoria de la UAEM

Coautor

Beatriz Moreno Guzmán
Plantel Lic. Adolfo López Mateos de la Escuela Preparatoria de la UAEM

Universidad Autónoma del Estado de México

Av. Instituto Literario 100 Ote.

Toluca, Estado de México

C. P. 50000

Tel: (52) 722 277 38 35 y 36

<http://www.uaemex.mx>

El contenido de este material es responsabilidad de los autores, así como el tratamiento basado en competencias realizado a los libros de texto. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra, sin el consentimiento previo y por escrito del editor. La Universidad Autónoma del Estado de México se deslinda de cualquier acción legal derivada de este material.

® Derechos reservados, 2019

ISBN: 978-607-633-638-0

Hecho en México

Responsable del Programa de Diseño y Producción Editorial: L. D. G. Miguel Angel Conzuelo Endeje
Corrección de estilo: M. en H. Ana Karen Flores Estrada
Portada e interiores: L. D. G. Gustavo Osvaldo Godínez Ferreyra
Imágenes: Pixabay y Freepik



Mensaje

A través de su historia, la Universidad Autónoma del Estado de México ha tenido como uno de sus objetivos fundamentales lograr que el estudiantado reciba una educación basada en el libre pensamiento, apelando a un sentido científico. La Escuela Preparatoria de la UAEM continuará mostrándose como un punto de inflexión para la comunidad estudiantil por la calidad de la educación que se ofrece al tiempo que se enseña a adquirir conocimientos, valores, habilidades y destrezas que favorezcan el entendimiento de nuestro entorno social y ambiental.

La responsabilidad de la Universidad Autónoma del Estado de México es asegurar que la educación que se imparte en la Escuela Preparatoria contribuya a ampliar el horizonte personal y profesional de los estudiantes. El enfoque para la apropiación del conocimiento parte de aprovechar la experiencia de vida y desde la autonomía de pensamiento y la reflexión lograr una comprensión más amplia de la realidad.

El material educativo que tienes en tus manos ha sido elaborado colegiadamente entre especialistas de cada una de las áreas del conocimiento. La creatividad, el pensamiento crítico y reflexivo, así como el espíritu científico del claustro de docencia e investigación se reúne en esta antología con el fin de que te acerques al conocimiento con una mirada crítica. Este ejemplar ha sido elaborado con el fin de establecer un aprendizaje dialógico que estimule tu curiosidad, que te sirva como guía, y que invariablemente te provoque pasión por el conocimiento.

El objetivo es lograr que recibas una educación integral e incluyente que incida de manera positiva en tu trayectoria escolar. Por ello es importante que asumas un compromiso personal, empeño y dedicación que te permita apropiarte del conocimiento.

Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz

Rector

ÍNDICE

Presentación	8
Inicio	9
MÓDULO 1. Diagnóstico situación académica	11
MÓDULO 2. Hábitos de estudio	17
Organización de tiempo	27
Lectura	33
Uso de las TIC	42
Trabajo en equipo	49
Lugar de estudio	55
Mejorar la atención, concentración y comprensión	60
Toma de decisiones	69
MÓDULO 3. Actividades artísticas, deportivas y culturales	74
Desarrollo sustentable, cultura cívica, responsabilidad social, humanismo y bienestar común ..	78
Responsabilidad	81
MÓDULO 4. Normatividad y apoyo al estudiante	84
Reglamento nivel medio superior	85
Apoyo al estudiante	98
Referencias	105
Directorio	106
Planteles dependientes de la escuela preparatoria	107

PRESENTACIÓN

La tutoría académica es un servicio de acompañamiento que brinda la Universidad Autónoma del Estado de México; está dirigida a los estudiantes y busca los siguientes objetivos:

- Detectar necesidades y problemáticas educativas en los alumnos y buscar una solución.
- Ofrecer acciones preventivas y remediales que mejoren el aprendizaje y fortalezcan el potencial del alumno.
- Favorecer la eficiencia terminal y el rendimiento académico de los alumnos.
- Conducir a una correcta trayectoria académica detectando las condiciones de riesgo académico a través del sistema de Control Escolar y del Sistema de Información de Tutoría Académica y Asesoría (SiTAA) para atender indicadores institucionales de calidad y aprovechamiento académico.

Los alumnos contarán con un tutor en cada semestre, quien se ocupará de propiciar una óptima comunicación, una sana integración a su ambiente, una adecuada adaptación académica, un mejoramiento sustantivo del aprendizaje y las más acertadas elecciones, tanto curricular como personalmente. La atención individualizada con cada tutorado es indispensable, más ahora que se construye un perfil de polifuncionalidad (Rodríguez, 2012). Para ello, los tutores deberán realizar tutorías grupales e individuales, pueden ser presenciales o a distancia.

Con la intención de mejorar este servicio se ha elaborado el presente libro como apoyo a los tutores y tutorados que permite dar seguimiento a la trayectoria académica del estudiante y tratar diferentes temáticas que favorezcan su rendimiento académico y el desarrollo de competencias, dichos ejercicios se encuentran alineados con las actividades solicitadas en el Plan de Trabajo que los tutores deben reportar en el SiTAA.

INICIO

La tutoría académica es un servicio de acompañamiento. El tutor te brindará apoyo y trabajará diferentes temáticas para que tengas un mejor desempeño en el nivel medio superior. Es obligatorio asistir a las tutorías aunque no sea una materia.

El contenido del libro se trabajará en sesiones, pueden ser individuales o grupales, según lo determine tu tutor; la elección de las actividades dependerá de las necesidades que se detecten en los alumnos.

Te invitamos a que llenes el siguiente esquema para que lleves un control de este semestre.

Nombre del tutor



Horario de atención:



Nombre del orientador:



Horario de atención:

CALENDARIO SEMESTRAL

Ten presente las fechas escolares más importantes. En el siguiente espacio te invitamos a colocar una copia del calendario semestral.





MÓDULO 1

DIAGNÓSTICO

SITUACIÓN ACADÉMICA

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.4 Facilitar la plena integración escolar y promover el uso de programas y servicios.



DIAGNÓSTICO SITUACIÓN ACADÉMICA

Objetivo: analiza información sobre su desempeño como estudiante que le permita la toma de decisiones para evitar la reprobación y el abandono escolar.

Identificar alumnos en condiciones vulnerables y facilitar su participación en programas de apoyo institucional.

Competencias

1. Se conoce y valora a sí mismo. Aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos

- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.
- Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.4 Facilitar la plena integración escolar y promover el uso de programas y servicios.

Actividad 1: Identificar alumnos en condición vulnerable y facilitar su participación en programas de apoyo institucional.

INTRODUCCIÓN

El diagnóstico, registro y análisis de la trayectoria académica del alumno permite tener claras las necesidades y áreas de oportunidad que se le presentan como estudiante de nivel medio superior; al tutor le da la oportunidad de conocer las distintas situaciones en que se encuentre para predecir, detectar y, en su caso, brindar la ayuda necesaria para remediarlo, favoreciendo su permanencia en la escuela a través de canalizaciones a los servicios de: Asesoría Disciplinar, Asesoría de Alumnos Mentores, Becas, Control Escolar, Orientación Educativa, entre otras que ofrece el plantel. Para poder brindar la orientación y el apoyo oportuno es indispensable participar en las sesiones, realizar los ejercicios y solicitar ayuda al tutor. De esta forma se pueden solucionar situaciones académicas.

EJERCICIO 1. Trayectoria académica

Factor 1.4.4

Actividad 1: Identificar alumnos en condición vulnerable y facilitar su participación en programas de apoyo institucional.

Llena el siguiente cuadro escribiendo las materias del último año de secundaria y la calificación que obtuviste en cada una.

Materia	Calificación

EJERCICIO 2. Análisis de situación académica

Factor 1.4.4

Actividad 1: Identificar alumnos en condición vulnerable y facilitar su participación en programas de apoyo institucional.

Es importante analizar los resultados obtenidos en cada evaluación para detectar posibles problemas académicos y evitar rezagos o deserción de tus estudios, por lo que después de cada evaluación parcial deberás llenar el siguiente cuadro.



Primer semestre

Asignatura	Primer parcial	Segundo parcial	Extra	Título
Aritmética y Lenguaje matemático				
Salud adolescente				
Antropología				
Lógica				
Expresión oral y escrita				
Programación y Cómputo				
Desarrollo personal				
Orientación educativa				
Cultura y Activación física				

En caso de obtener resultados negativos en tus evaluaciones describe el motivo:

De las siguientes alternativas elige cuál puede ayudarte a solucionar tu situación, puedes elegir más de una y comentarla con tu tutor para que dé seguimiento y te pueda apoyar:

- a) Solicitar canalización a Asesoría Disciplinar.
- b) Solicitar canalización a Asesoría con Mentores Académicos.
- c) Solicitar canalización a Orientación Educativa.
- d) Estudio independiente a través de las TIC.
- e) Otras: _____

Para ser canalizado a los diferentes servicios pide a tu tutor que te oriente en el llenado del Formato de canalización.

EJERCICIO 3. Condición académica**Factor 1.4.4**

Actividad 1: Identificar alumnos en condición vulnerable y facilitar su participación en programas de apoyo institucional.

Tu situación académica durante el semestre ¿en dónde te ubica? Marca con una **X** la que corresponda.

Condición	Sí	No
Alumno sin riesgo: en esta condición no presentas exámenes reprobados y no vas a recusar ninguna materia.		
Alumno en riesgo bajo: tienes de 1 a 5 exámenes reprobados, tienes de 1 a 2 periodos de ausencia o tienes un rezago.		
Alumno en riesgo medio: tienes de 6 a 10 exámenes reprobados o tienes de 3 a 4 periodos de ausencia.		
Alumnos en riesgo alto: tienes de 11 a 20 exámenes reprobados, tienes 5 periodos de ausencia o tienes un rezago por tiempo de permanencia menor a 40%.		
Nombre y firma del tutor:		
Fecha:		

Durante los semestres esta situación puede variar por la acumulación de exámenes reprobados, por lo que deberás llenar un cuadro similar a este cada semestre.

En caso de ser alumno de riesgo bajo, medio o alto, acércate a tu tutor para que te canalice a los diferentes servicios que brinda el plantel.

EJERCICIO 4. Detección de necesidades especiales y grupos vulnerables**Factor 1.4.4**

Actividad 1: Identificar alumnos en condición vulnerable y facilitar su participación en programas de apoyo institucional.

Existen condiciones familiares, personales, sociales y económicas que hacen que los estudiantes sean considerados vulnerables, estas características favorecen a que los alumnos dejen de estudiar o reprueben; para evitarlo y poder brindarte la ayuda necesaria a través de la canalización debes llenar el siguiente cuadro y marcar con una **X** si te encuentras en alguna de las situaciones siguientes.



Condición	Sí	No
Perteneces a algún grupo indígena		
Padeces alguna discapacidad		
Eres madre o padre soltero		
Estás embarazada		
Problemas en la economía familiar		
Vives solo(a)		
Nombre y firma del tutor: Fecha:		

Si te encuentras en alguna de estas situaciones acude con tu tutor para que te brinde la información necesaria y te canalice a la instancia correspondiente mediante el Formato de canalización.



MÓDULO 2

HÁBITOS DE ESTUDIO

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Factor 1.4.2 Desarrollar capacidades que contribuyan a la empleabilidad pertinente y oportuna.



INTRODUCCIÓN

Los hábitos de estudio son conductas que los estudiantes practican regularmente para incorporar saberes a su estructura cognitiva; pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas de acuerdo con sus resultados. Estos hábitos se incorporan con la práctica continua y luego se vuelven naturales. Para contar con hábitos de estudio adecuados es necesario ponerlos en práctica, ya que favorecen el desempeño académico a través del desarrollo de competencias y habilidades.

Este capítulo está estructurado con temáticas que se abordarán en conjunto con tu tutor; se refuerzan mediante ejercicios que se llevarán a cabo durante los seis semestres que dure tu estancia en el plantel.

EJERCICIO 1. Diagnóstico de hábitos de estudio

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

El siguiente cuestionario es una guía para que detectes cómo son tus hábitos de estudio. Marca la casilla que corresponda a tu caso; cuenta los puntos de cada apartado y elabora la gráfica final.

Marca la casilla de la respuesta que corresponda a tu caso	Nunca 0	Pocas veces 2	Algunas veces 4	Muchas veces 6	Siempre 8
Puedo organizar mi estudio					
Se me facilita estudiar de manera independiente.					
Relaciono fácilmente las asignaturas.					
Sé lo que debo estudiar para cada asignatura.					
Tengo los materiales de estudio necesarios.					
Ordeno mis espacios y mis materiales de estudio.					
Siempre termino mis tareas en el tiempo planeado.					
Puedo concentrarme sin dificultad en las tareas.					
Me gusta realizar una evaluación para saber lo que aprendí.					
Si tengo dudas pregunto a las personas adecuadas.					
Habilidades de lectura					
Defino o identifico claramente los objetivos de la lectura.					
Trato de comprender el sentido de la lectura.					
Recuerdo muy bien lo que leí.					
Anoto comentarios de las lecturas que realizo.					
Tomo notas y hago mapas mentales de la lectura.					
Investigo las palabras que desconozco.					

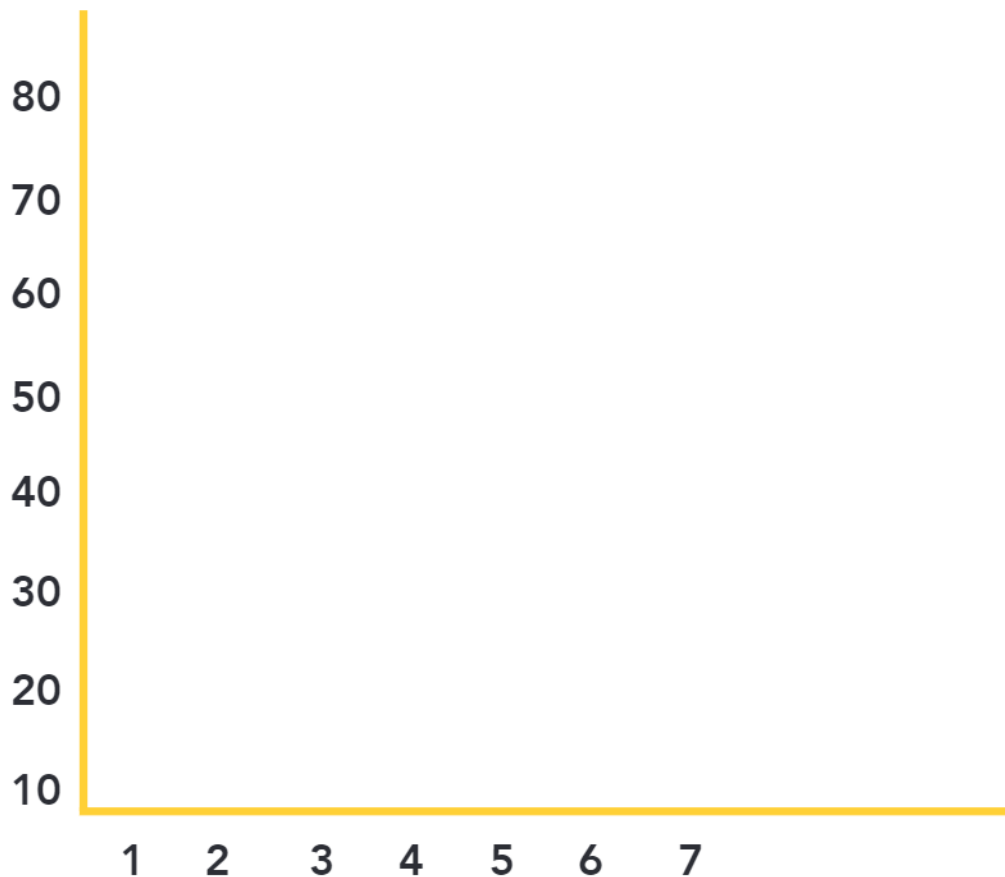
Relaciono las ideas que leo con las que conozco.					
Formulo preguntas guía para organizar la lectura.					
Tengo un buen método de lectura.					
Administración de tiempo					
Organizo mis compromisos con anticipación.					
Programo tiempos para la realización de mis actividades.					
Realizo mis actividades en el tiempo previsto.					
Anticipo materiales.					
El tiempo me alcanza perfectamente para realizar todas mis actividades.					
Organizo mis tareas por grado de complejidad.					
Entrego puntualmente mis tareas escolares.					
Establezco metas realistas y las cumplo.					
Atiendo imprevistos sin desviar mis metas.					
Tengo un buen método de lectura.					
Concentración					
Recuerdo sin problemas lo que estudio.					
Puedo centrar mi atención en las lecturas.					
Logro concentrarme a pesar de los ruidos externos a mi lugar de estudio.					
Puedo concentrarme en mis estudios a pesar de que tenga problemas o preocupaciones.					
Puedo concentrarme a pesar de que me están distrayendo.					
Puedo centrar mi atención en las lecturas.					
Busco asegurarme que entendí lo que solicitan mis profesores en las tareas escolares.					
Considero que aprendo de forma efectiva.					
Mi estado físico y nutricional son buenos para el estudio.					
Cuando tengo mucho trabajo tomo pequeños descansos.					
Puedo poner atención en la mayoría de las clases.					
Lugar de estudio					
El lugar donde estudio es tranquilo.					
El lugar donde estudio está ventilado.					
El lugar donde estudio está iluminado.					



Tengo un espacio para estudiar sin distracciones.					
Cuento con el apoyo de mi familia para mantener un ambiente tranquilo.					
Evito atender otros estímulos mientras estudio (TV, videojuegos, etcétera).					
Me mantengo bien hidratado.					
Alterno los materiales de estudio de cada materia.					
La mesa que utilizo es amplia.					
Me gusta tener alguna planta en el lugar de estudio.					
Habilidades para procesar información					
Busco ordenar la información que estudié en cuadros sinópticos.					
Señalo las ideas que no comprendo.					
Realizo resúmenes de los temas estudiados.					
Expongo todas mis dudas al profesor.					
Busco mantener un orden en mis notas.					
Explico lo que leí de manera verbal o por escrito.					
Realizo ejercicios hasta comprender el procedimiento de estudio.					
Sé organizar la información en mapas mentales.					
Busco mejorar mis métodos y técnicas de estudio.					
En caso de necesitar busco asesoría de otras personas.					
Control de la ansiedad					
Cuando estudio normalmente estoy alegre y de buen humor.					
Me siento tranquilo aunque no comprenda bien los temas de clase.					
Mi estómago funciona perfectamente aún en situaciones de estrés.					
Mantengo la calma ante las dificultades.					
Generalmente tengo pensamientos positivos.					
He notado que aumento mi atención, concentración y memoria.					
Controlo perfectamente mis métodos de estudio.					
Me siento tranquilo aunque se me dificulta comprender lo que estudio.					
Me puedo controlar bien cuando tengo que exponer frente al grupo.					
Puedo hacer exámenes sin mayor problema.					

Gráfica de resultados

1. Estudio independiente
2. Habilidades de lectura
3. Administración de tiempo
4. Concentración
5. Lugar de estudio
6. Habilidades para procesar información
7. Control de la ansiedad



Fuente: Velasco, M. G.; Durán, M. M. y Arellano, G. R. (2010). *Orientación y Tutoría. Bachillerato*.



Análisis de resultados. Diagnóstico hábitos de estudio

De acuerdo con los resultados del test anterior describe en cada área lo que debes reforzar para mejorar como estudiante y explica cómo podrías hacerlo:

Estudio independiente _____

Habilidades de lectura _____

Administración de tiempo _____

Concentración _____

Lugar de estudio _____

Habilidades para procesar información _____

Control de la ansiedad _____

EJERCICIO 2. Descubre tu actitud hacia el estudio

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Para aprender a aplicar estrategias de estudio de calidad debes tener una actitud positiva, tu actitud y motivación harán la diferencia. Para medir tu actitud hacia el estudio completa el siguiente cuadro. Si la oración describe tu actitud o hábito de estudio marca "Sí", marca "No" en caso contrario. Sé honesto en tus respuestas.

Actitudes		Sí	No
1	Estoy satisfecho de mis resultados en la mayoría de mis exámenes.		
2	Si califico con puntuación baja en una prueba me esfuerzo más y le pido ayuda al maestro, tutor o compañero de estudio.		
3	Me puedo concentrar en mis estudios cuando es necesario. No me distraigo fácilmente.		
4	El reto de tomar notas de libros con lectura difícil no me vence.		
5	Aunque estoy ocupado puedo encontrar tiempo para darle prioridad a mis estudios.		
6	Postergo o estudio apresuradamente.		
7	Asisto a clases regularmente y me preparo para la mayoría.		
8	Tengo una razón evidente para ir a la escuela y sé que las estrategias de estudio adecuadas me acercarán a mi meta de carrera.		
9	Cuando tengo un maestro o instructor aburrido me doy cuenta de que debo trabajar más para hacer interesante el material.		
10	Mi humor o problemas personales rara vez impiden que termine mi trabajo.		
11	Puedo imaginarme en mi graduación.		
12	Sé cómo premiarme por terminar una tarea difícil.		
13	Escucho con cuidado mientras tomo notas de clase y las reviso dentro de las 24 horas siguientes.		

Fuente: Lengafeld, V. (1999). *Estrategias de Estudio. Guía para un pensamiento crítico.*



EJERCICIO 3. Análisis. Actitudes hacia el estudio

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Las actitudes son comportamientos que tenemos hacia cosas, situaciones o personas, ya sea en nuestra vida personal, escolar, social o familiar; siempre las mostramos. Estos comportamientos nos provocan sentimientos y están basados en algo que sabemos o que nos han hecho creer. La conjunción de ese pensamiento y esa creencia nos lleva a un determinado comportamiento.

Como estudiantes a veces nuestro desempeño en las asignaturas se ve afectado debido a las actitudes que presentamos (el tema no me gusta, pienso que es difícil, los maestros me desagradan, voy a la escuela por obligación, etcétera); sin embargo, también existen actitudes positivas, las cuales hacen que nos resulten fáciles las materias (el tema es interesante, me gusta la forma en la que el maestro lo explica, entre otras).

Te invitamos a que verifiques los resultados de tu cuestionario y analices qué actitudes te llevan a fracasar en algunas materias y qué actitudes positivas te llevan al éxito.

En el siguiente cuadro coloca en la primera columna todas las materias que te generan actitudes positivas, en la segunda columna coloca dichas actitudes. En la tercera columna anota las asignaturas que despierten actitudes negativas, las cuales las anotarás en la cuarta columna.

Asignatura	Actitudes positivas	Asignatura	Actitudes negativas

Si consideras que requieres apoyo para mejorar algunas actitudes pide a tu tutor que te canalice al departamento de Orientación Educativa.

EJERCICIO 4. Resultados EXANI-I

Factor 1.4.1

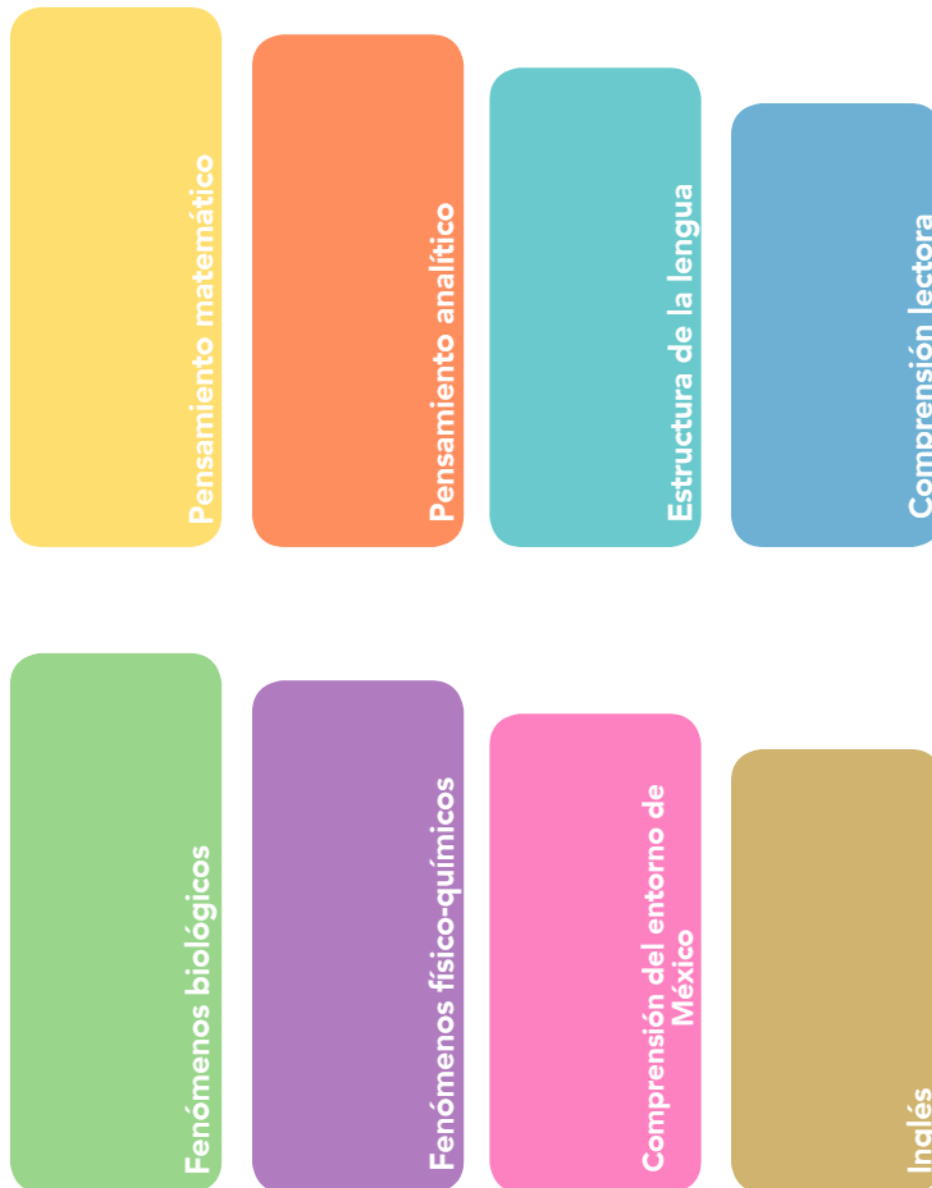
Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

El EXANI-I evalúa las competencias que un egresado de secundaria debe manejar para lograr un desempeño académico adecuado en el nivel medio superior. Integra dos pruebas:

EXANI-I Admisión: explora aptitudes, conocimientos y habilidades predictivas del desempeño académico que tendrán los estudiantes en el primer ciclo escolar del programa al que desean ingresar.

EXANI-I Diagnóstico: evalúa conocimientos y habilidades de la educación básica para identificar el dominio del estudiante en las áreas disciplinares. Dado su carácter diagnóstico, la institución usuaria tiene la opción de incluir o no esta prueba en su proceso de admisión.

Consulta tus resultados del EXANI-I y escribirlos en el siguiente esquema:





EJERCICIO 5. Relación entre hábitos de estudio y resultados de EXANI-I

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

A continuación aparecen tres columnas con diferentes opciones, une con una línea aquellas que consideres se relacionan. Con rojo los Hábitos y EXANI-I; con azul Actitudes y EXANI-I; finalmente con verde Actitudes y Hábitos.

Hábitos	EXANI-I	Actitudes
Habilidades para procesar información	Pensamiento matemático	
	Pensamiento analítico	
Habilidades de lectura	Estructura de la lengua	Positivas
Administración de tiempo	Comprensión lectora	
Estudio independiente	Fenómenos biológicos	Negativas
Concentración	Fenómenos físico-químicos	
Lugar de estudio	Inglés	
Control de la ansiedad		

Explica cómo se relacionan tus resultados _____

ORGANIZACIÓN DE TIEMPO

Objetivo: reforzar la capacidad de los estudiantes para planificar y administrar el tiempo y los recursos humanos y materiales.

Competencias

1. Se conoce, se valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos

- Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.2 Desarrollar capacidades que contribuyan a la empleabilidad pertinente y oportuna.

Actividad 1: Reforzar la capacidad de los estudiantes para planificar y administrar el tiempo y los recursos humanos y materiales.



INTRODUCCIÓN

Organizar el tiempo es una de las actividades más complicadas, debido a las diferentes labores de nuestra vida diaria. Un estudiante debe darse a la tarea de organizar y equilibrar sus actividades personales, familiares y recreativas con las escolares; algunas veces estas pueden generar un grado de estrés por la falta de planificación.

¿Te ha sucedido que un día antes o unas horas antes preparas trabajos, presentaciones o estudias para un examen?, ¿no duermes ni comes por hacerlo con premura?, ¿el resultado es el esperado? Con el fin de que aprendas a organizar tu tiempo, en esta sección te invitamos a realizar algunos ejercicios que te ayudarán a organizarte mejor.

EJERCICIO 1. Detección de organización de tiempo

Factor 1.4.2

Actividad 1: Reforzar la capacidad de los estudiantes para planificar y administrar el tiempo y los recursos humanos y materiales.

0= No me ocurre	1= A veces me ocurre	2= Habitualmente me ocurre	3= Sí me ocurre
1	Soy completamente consciente a qué dedico mi tiempo diariamente.		0 1 2 3
2	Registro por escrito mis metas y mis objetivos personales y académicos.		0 1 2 3
3	Dedico periódicamente algún tiempo a reflexionar sobre el futuro.		0 1 2 3
4	Suelo anticipar y realizar previsiones.		0 1 2 3
5	Planifico y programo mi trabajo por escrito.		0 1 2 3
6	Llevo siempre la agenda conmigo y la consulto habitualmente.		0 1 2 3
7	Reviso diariamente la programación de mi tiempo y mis actividades.		0 1 2 3
8	Marco plazos para realizar tareas y los cumplo.		0 1 2 3
9	Tengo establecidas mis prioridades.		0 1 2 3
10	Sé identificar las actividades críticas que determinan los resultados.		0 1 2 3
11	Voy abordando las tareas por orden, según su importancia.		0 1 2 3
12	Me concentro con facilidad.		0 1 2 3
13	Evito las interrupciones o las acorto en lo posible.		0 1 2 3
14	Reservo un tiempo diario para trabajar sin ser interrumpido.		0 1 2 3
15	Durante mi tiempo libre me relajo. Aparto problemas y preocupaciones.		0 1 2 3
16	Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente.		0 1 2 3
17	Intento respetar escrupulosamente el tiempo de los demás.		0 1 2 3

18	Llego con puntualidad a las citas.	0	1	2	3
19	Intento respetar escrupulosamente el tiempo de los demás.	0	1	2	3
20	Tomo decisiones con facilidad.	0	1	2	3
21	Paso a la acción.	0	1	2	3
22	Resuelvo los problemas en el momento, evito aplazarlos.	0	1	2	3
23	Termino las tareas, procuro evitar dejarlas a medias.	0	1	2	3
24	Realizo un trabajo de calidad sin llegar al perfeccionismo.	0	1	2	3
25	Delego algunas actividades en otras personas.	0	1	2	3
26	Organizo y coloco cada cosa en su lugar y las encuentro con facilidad.	0	1	2	3
27	Dispongo de un sistema de archivo y localizo rápidamente los documentos.	0	1	2	3
28	Tengo organizado mi material de trabajo y mi mesa de estudio.	0	1	2	3
29	Dispongo de tiempo para dedicarlo a mi familia, amistades y ocio.	0	1	2	3
Puntuación total:					
Fecha					
Puntuación total posterior:					
Fecha					

Fuente: adaptado. Ballenato, G. (2007). *Gestión del tiempo. En busca de la eficacia.*

Puntuación total: significa la puntuación que tienes sin realizar cambios en tu dinámica diaria.

Puntuación total posterior: implica que has realizado estrategias para planificar y estas midiendo los avances que has tenido.

Interpretación de la puntuación total

La necesidad de mejorar la gestión de tiempo será mayor cuanto menor sea la puntuación que has obtenido:

- Menos de 30 puntos. Indica que hay muchos aspectos importantes que debes mejorar en tu relación con el tiempo.
- Entre 30 a 60 puntos. Muestra que hay algunos aspectos que debes mejorar en la planeación del tiempo.
- Más de 60 puntos. Muestra una administración del tiempo bastante adecuada.
- Puntuaciones cercanas a 90 puntos. Este resultado muestra que no solo se ha tomado conciencia de la importancia de gestionar el tiempo de un modo eficaz, sino que además muestra cómo las actividades se llevan a la práctica de forma sistemática.



EJERCICIO 2. Mi tiempo diario

Factor 1.4.2

Actividad 1: Reforzar la capacidad de los estudiantes para planificar y administrar el tiempo y los recursos humanos y materiales.

Con base en los resultados del ejercicio anterior responde las siguientes preguntas:

1. ¿A qué actividades dedicas más tiempo?

2. ¿La selección de tu tiempo cumple con las necesidades que se requieren para tener éxito en tus estudios?

3. ¿Debes cambiar algunas actividades? _____

Enlista cuáles

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Organizar el tiempo no significa que debas dejar las actividades que te gustan, se trata de distribuir el día para que puedas cumplir tus metas y objetivos en las diferentes áreas de tu vida, sin sacrificar ninguna, pero dando la debida importancia a cada una.

EJERCICIO 3. Planeación de actividades

Factor 1.4.2

Actividad 1: Reforzar la capacidad de los estudiantes para planificar y administrar el tiempo y los recursos humanos y materiales.

Para lograr una óptima organización de tiempo es importante llevar un registro escrito de las actividades que debemos realizar. A continuación te presentamos un formato que deberás llenar e ir completando durante el semestre, coloca las fechas de entrega de trabajos de tus diferentes asignaturas y las fechas de cuándo los realizarás, recuerda que la importancia de planificar implica realizar tus actividades con tiempo:

Primer semestre

	Materias	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Primer parcial	Fecha de entrega de trabajos individuales									
	Mi fecha límite de elaboración									
	Fecha de trabajo colaborativo									
	Mi fecha límite de elaboración									
	Otras actividades escolares									
Segundo parcial	Fecha de entrega de trabajos individuales									
	Mi fecha límite de elaboración									
	Fecha de trabajo colaborativo									
	Mi fecha límite de elaboración									
	Otras actividades escolares									



Recomendaciones para organizar el tiempo

1	Estudio	Estudia en un sitio tranquilo, una biblioteca por ejemplo, o donde puedas estar libre de distracciones.
2	Planificación	Planifica el tiempo futuro, identifica prioridades y a dónde quieres llegar. Decide tus propias fechas límite para realizar trabajos.
3	Compromiso	Cumple los plazos. Planifica los periodos de tiempos con los que dispones. Utiliza una agenda.
4	No dejar las cosas para más tarde	No dejes todo para el día siguiente cuando las tareas parecen difíciles, confusas o muy extensas. Termina con las tareas pequeñas o asequibles.
5	Realizar trabajo progresivo	Al comenzar el estudio, empieza por tareas de dificultad media, sigue con tareas de dificultad alta y termina con actividades que exijan un menor nivel de concentración.
6	Archivador	Organiza tus apuntes en archivadores o carpetas. No tengas tus apuntes en hojas sueltas y sin fecha.
7	Relajación	Toma descansos o planifica los tiempos de relajación.
8	"No"	Una palabra que debes aprender a utilizar. Es bueno decir "no", a veces hay que anteponer nuestro tiempo al de los demás.
9	Estudia para tu "Diario de bordo"	Revisa cómo gastas el tiempo. Pregúntate: ¿es efectivo el uso que hago de mi tiempo?
10	Ley de Parkinson	"Cualquier trabajo se expande hasta agotar el tiempo destinado a que se haga". Prepara un plan de trabajo diario y realiza tus tareas necesarias en primer lugar.
11	Recompensas	Recompénsate tras un trabajo realizado, da un paseo, ve tu programa favorito, etcétera.

Fuente: adaptado. Marchena, E.; Hervías, F.; Galo C. y Rapp C. (s. a.). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*.

LECTURA

Objetivo: capacitar en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, que favorezcan el aprendizaje.

Competencias

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

Atributos

- Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.
- Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 1: Capacitar a los alumnos en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, y de aprendizaje.



INTRODUCCIÓN

Leer permite tener éxito, desafortunadamente en México el hábito de la lectura no es muy común, sobre todo en los jóvenes, ya que suelen leer por obligación y no por gusto. Durante tu estancia en la preparatoria te invitaremos a leer un libro por semestre, esperamos que disfrutes la experiencia de adentrarte en nuevos mundos y extender tu conocimiento.

EJERCICIO 1. Diagnóstico de estrategias de lectura

Factor 1.4.1

Actividad 1: Capacitar a los alumnos en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, y de aprendizaje.

A continuación te presentamos un cuestionario que te permitirá evaluar tus estrategias de lectura para que puedas mejorarla. Contesta de forma honesta y reflexiva.

Preguntas	Sí	No
1. Antes de leer, ¿sueles hojear el contenido (índice, títulos, subtítulos, gráficos, resúmenes, etcétera)?		
2. ¿Acostumbras leer los prólogos de los libros?		
3. ¿Buscas en el diccionario palabras desconocidas?		
4. ¿Buscas en el diccionario las palabras cuyo significado te suena, pero te hacen dudar?		
5. ¿Lees más de una vez los textos que necesitas comprender bien?		
6. ¿Esperas la segunda lectura para empezar a subrayar?		
7. ¿Distingues fácilmente las ideas centrales de las secundarias?		
8. ¿Haces anotaciones en el margen que identifiquen o resuman ideas?		
9. ¿Haces anotaciones en el margen con las dudas que te surgen?		
10. ¿Elaboras esquemas en una hoja aparte?		
11. Si haces esquemas, ¿muestran el orden lógico de las ideas del texto?		
12. ¿Investigas en algún momento quién es el autor, bajo qué perspectiva trabaja o en qué contexto escribió el contenido?		
13. Cuando subrayas, ¿marcas lo imprescindible?		
14. ¿Realizas síntesis visuales (gráficos, mapas conceptuales, dibujos, etcétera)?		
15. ¿Te haces preguntas mientras lees?		
16. Si te haces preguntas, ¿las anotas?		
17. Si te haces preguntas, ¿intentas resolverlas?		

18. ¿Pones en tela de juicio lo que el texto dice o cómo lo dice?

19. ¿Sueles contrastar lo leído con otras fuentes de información?

20. ¿Sueles resolver los ejercicios que se intercalan en los materiales (si lo hay)?

21. ¿Sueles trabajar juntos los temas que se asemejan en materias distintas?

El cuestionario te permitirá identificar estrategias que no estás utilizando y que te pueden ayudar a mejorar tu lectura de comprensión. Selecciona una estrategia que no estés utilizando para aplicarla este semestre y cuéntanos cómo te funcionó.

Estrategia aplicada	Funcionó		Observaciones
	Sí	No	

EJERCICIO 2. Lectura semestral

Factor 1.4.1

Actividad 1: Capacitar a los alumnos en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, y de aprendizaje.

En cada semestre tu tutor solicitará que leas un libro para apoyar al Programa de Fomento a la Lectura de nuestra Universidad. A continuación te mostramos propuestas de libros, debes elegir uno por semestre con apoyo de tutor y llenar a mano el Formato de reporte de lectura.



Temática	Autores
Lecturas de amor	Lord Byron, Mario Benedetti, Jaime Sabines, Pablo Neruda, Adolfo Bécquer, John Green y Nicolás Sparks.
Mujeres empoderadas	Mary W. Shelley, Virginia Woolf, Gabriela Mistral, Isabel Allende, Jane Austen, Sor Juana Inés de la Cruz, Emily Brontë, Agatha Christie, Anne Rice, Simone de Beauvoir, Flora Tristán y Svetlana Aleksíevich.
Lecturas a toda madre	Guadalupe Amor, J. K. Rowling, Rosario Castellanos, Elena Garro, Charlotte Brontë, Emily Dickinson, Ángeles Mastretta, Sylvia Plath, Laura Esquivel, Toni Morrison, Doris Lessing y Anne Sexton.
Literatura juvenil	Christopher Paolini, Deborah Ellis, Julia Mercedes Castilla, Javier Malpica, Andrea Ferrari, Chumel Torres, Rius, Philip Pullman, J. R. R. Tolkien, Augusto Monterroso, Veronica Roth, S. E. Hinton, Jarett Kobek (<i>Odio internet</i>) y Kingsley Amis (<i>Stanley y las mujeres</i>).
Cuentos	Juan Domingo Argüelles, Juan Rulfo, Gabriel García Márquez, Octavio Paz, Horacio Quiroga, Nikolái Gógol, Fiódor Dostoievski, Anton Chéjov, Alice Munro, Charles Bukowski, Charles Perrault, Jorge Luis Borges y Elena Favilli y Francesca Cavallo (<i>Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes</i>).

Temática	Autores
Novela histórica	<i>El médico</i> (Noah Gordon), <i>El nombre de la rosa</i> (Umberto Eco), <i>Los Borgia</i> (Mario Puzo), <i>El Código Da Vinci</i> (Dan Brown), <i>Sinuhé el egipcio</i> (Mika Waltari), <i>Tetralogía: El cementerio de los libros olvidados</i> (Carlos Ruiz Zafón), <i>Los pilares de la tierra</i> (Ken Follett), <i>Yo Claudio</i> (Robert Graves), <i>La columna de hierro</i> (Taylor Caldwell), <i>Caballo de troya</i> (J. J. Benítez) y <i>El clan del oso cavernario</i> (Jean M. Auel).
México en tinta indeleble	<i>Azteca</i> (Gary Jennings), <i>El laberinto de la soledad</i> (Octavio Paz), <i>El libro de los desastres</i> (Fernando Benítez), <i>Arrebatos carnales</i> (Francisco Martín Moreno), <i>Malinche</i> (Laura Esquivel), <i>Noticias del Imperio</i> (Fernando del Paso), <i>Los relámpagos de agosto</i> (Jorge Ibargüengoitia), <i>La sombra del caudillo</i> (Martín Luis Guzmán), <i>La feria</i> (Juan José Arreola), <i>Los de abajo</i> (Mariano Azuela) y <i>Las batallas en el desierto</i> (José Emilio Pacheco).
Terror	<i>Misery</i> (Stephen King), <i>El huésped</i> (Guadalupe Nettel), <i>Drácula</i> (Bram Stoker), <i>Cuentos completos</i> (Edgar Allan Poe), <i>La feria de las tinieblas</i> (Ray Bradbury), <i>En la noche de los tiempos y otros relatos</i> (H. P. Lovecraft), <i>Caroline</i> (Neil Gaiman), <i>El evangelio del mal</i> (Patrick Graham), <i>Horror en Amityville</i> (Jay Anson), <i>Los atacantes</i> (Alberto Chimal), <i>La Leyenda de Sleepy Hollow</i> (Washington Irving), <i>Psicópata americano</i> (Bret Easton Ellis), <i>Otra vuelta de tuerca</i> (Henry James), <i>El wendigo</i> (Algernon Blackwood), <i>Tres</i> (Ted Dekker) y <i>Demonio de libro</i> (Clive Barker).

Una vez que termines el libro que seleccionaste llena el Formato de reporte de lectura que te presentamos a continuación:



Formato de reporte de lectura	
Nombre del alumno: Semestre: Grupo:	Nombre del tutor:
Fecha de entrega	
Título del libro:	
Autor:	
Ideas principales del texto:	
Este libro me gustó: Sí____ No____ ¿Por qué?	
Este libro me aportó:	
Firma del tutorado	Firma del tutor



Una vez llenado el formato, te invitamos a que realices los siguientes ejercicios para dar continuidad a la lectura.

EJERCICIO 3. Análisis de lectura

Factor 1.4.1

Actividad 1: Capacitar a los alumnos en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, y de aprendizaje.

¿Con qué personaje del libro te identificas?

¿Qué características tienen en común?

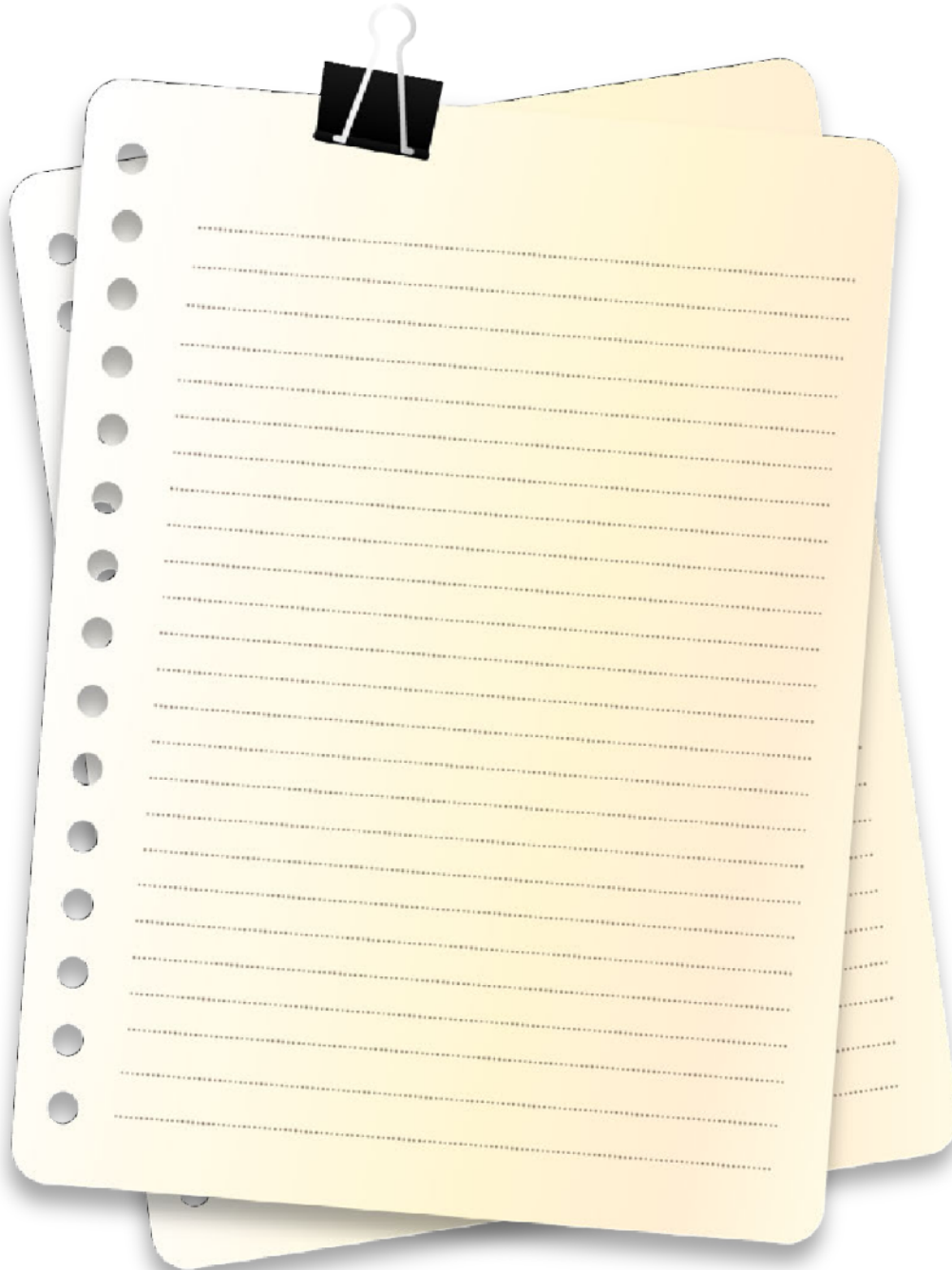
¿Cómo expresan los personajes sus emociones y sentimientos?

EJERCICIO 4. Apreciación de la lectura

Factor 1.4.1

Actividad 1: Capacitar a los alumnos en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, y de aprendizaje.

Con base en la lectura que realizaste describe brevemente qué te gustó de la historia y qué te gustaría cambiar:





EJERCICIO 5. Entrevista

Factor 1.4.1

Actividad 1: Capacitar a los alumnos en habilidades de lectura y escritura, así como en procesos de comunicación oral y escrita, y de aprendizaje.

Selecciona algún personaje del libro, realiza una entrevista de cinco preguntas e imagina qué te contestaría:

Pregunta 1:

Respuesta

Pregunta 2:

Respuesta

Pregunta 3:

Respuesta

Pregunta 4:

Respuesta

Pregunta 5:

Respuesta

En la tabla que se encuentra a continuación coloca algunos datos del libro que estás leyendo este semestre y pide a tu tutor que te firme.

Semestre	Datos	
Título del libro		
Autor:		
Entrega de reporte	Sí	No
Nombre y firma del tutor:		
Fecha:		

Recomendaciones para mejorar la lectura

- 1 Evitar hablarse uno mismo.
- 2 Practicar la lectura más rápida, anticipando lo que está por leer. Procurar que los ojos se deslicen al largo de la línea, sin volver a subir.
- 3 No leer palabra por palabra, ver la forma en que se agrupan las palabras, es decir, leer por unidades mentales y encontrarles significado.
- 4 Elaborar un vocabulario.
- 5 Leer habitualmente de 15 a 20 minutos diarios, procurar leer inicialmente materiales que contengan artículos breves o periódicos, posteriormente obras literarias, revistas especializadas o ilustradas y finalmente libros. Leer uno o dos artículos en cada sesión, contar el número de palabras leídas.
- 6 Variar el ritmo, una vez que se haya aprendido con rapidez, variar la velocidad de acuerdo al género y dificultad de lectura.
- 7 Leer con luz adecuada.
- 8 Conservar una postura correcta y no curvar la espalda.
- 9 Efectuar ejercicios de respiración y estiramiento de músculos cuando se pase mucho tiempo leyendo.
- 10 Buscar un ambiente apropiado.



USO DE LAS TIC

Objetivo: promover el uso de las TIC para la búsqueda, el análisis y la sistematización de la información, que les permita la adquisición de nuevos conocimientos y que favorezca una empleabilidad pertinente.

Competencias

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante el uso de medios, códigos y herramientas apropiados.

Atributos

- Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.2 Desarrollar capacidades que contribuyan a la empleabilidad pertinente y oportuna.

Actividad 3: Habilitar a los estudiantes en el uso de las TIC para la búsqueda, análisis y sistematización de la información, que les permita la adquisición de nuevos conocimientos y que favorezca una empleabilidad pertinente.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad podemos conseguir casi cualquier cosa con su simple clic. Nos encontramos bombardeados de información; sin embargo, en ocasiones, más que ayudar, entorpece el aprendizaje, por tal razón, en este apartado colocamos algunas actividades que te ayudarán a utilizar la tecnología de forma positiva para tus estudios.

EJERCICIO 1. Uso del SiTAA

Factor 1.4.2

Actividad 3: Habilitar a los estudiantes en el uso de las TIC para la búsqueda, análisis y sistematización de la información, que les permita la adquisición de nuevos conocimientos y que favorezca una empleabilidad pertinente.

El Sistema de Información de Tutoría Académica y Asesoría (SiTAA) es una plataforma de la Universidad Autónoma del Estado de México en donde se registra la actividad tutorial, hacen uso de ella tanto tutores como tutorados. El responsable de asesorarte sobre su uso es tu tutor.

Como primer paso debes ingresar a la página con la liga [www. sita.uaemex.mx](http://www.sita.uaemex.mx), esta se encuentra habilitada 24/7 y puedes acceder desde un ordenador, una computadora portátil, una tableta e incluso desde un teléfono celular, siempre y cuando tengas acceso a Internet.



Para ingresar debes dar clic en “Alumnos”, colocar tu número de cuenta en “Usuario” y “Contraseña”; una vez que ingreses, el sistema te solicitará que cambies tu contraseña y escribas una pregunta de seguridad para poder restablecerla en caso necesario. Te recomendamos que la pregunta sea algo que no olvides, por ejemplo, el nombre de tu mamá y que la contraseña sea algo difícil de olvidar.

Tu “Usuario” será siempre tu número de cuenta y la “Contraseña” la que tú elegiste, en caso de no recordarla, en la parte inferior encontrarás la leyenda Restablecer contraseña, si no puedes ingresar contacta a tu tutor para que el siga el mecanismo de contacto con el coordinador y puedas ingresar.



Es importante que cada semestre contestes y actualices los datos de tu estudio socioeconómico, de esta manera el tutor podrá consultar aspectos importantes para tu desempeño académico; recuerda validar las tutorías que tengas para que el tutor las suba al sistema. Realiza una captura de pantalla y muéstrasela a tu tutor para que pueda firmarte la tabla que se encuentra a continuación:

Estudio socioeconómico	Validación de tutorías	Consulta de calificaciones
Nombre del tutor: Fecha: Firma:		

EJERCICIO 2. Búsqueda de información

Factor 1.4.2

Actividad 3: Habilitar a los estudiantes en el uso de las TIC para la búsqueda, análisis y sistematización de la información, que les permita la adquisición de nuevos conocimientos y que favorezca una empleabilidad pertinente.

En ocasiones buscar información se complica debido a la inmensa cantidad disponible en Internet, en donde también podemos encontrar sitios web poco confiables. Para evitar dichas páginas te presentamos recomendaciones para identificar en qué sitios puedes buscar información.

Criterios para seleccionar una fuente de calidad

- **Autoría de los materiales:** si buscamos contenido de calidad y fundamentado por un especialista u organismo debemos ver si los materiales que proporciona el sitio están aprobados por un autor o una empresa confiable; de lo contrario es difícil determinar de dónde proviene el contenido y quién lo produjo.
- **Referencias a otras fuentes:** las plataformas con contenidos de calidad suelen mostrar las referencias de la información que brindan (sitios, autores o libros). Lo ideal es que estas referencias te dirijan a la fuente primaria.
- **Actualización del sitio web:** si el sitio web se encuentra desactualizado y posee contenidos viejos es posible que los responsables hayan abandonado el proyecto. Un sitio de calidad siempre se mantiene al día con las últimas tendencias y materiales.

Adaptado. Universia México (2018). "Cómo encontrar fuentes confiables en Internet para realizar un trabajo universitario".

A continuación te presentamos una propuesta de las características que debe contener una página web confiable para realizar una calificación rápida de sitios confiables:

Buena ortografía: ningún sitio web de calidad tiene faltas de ortografía en su contenido. Ofrecer calidad es también sinónimo de confianza para el usuario; es necesario tomar el contenido como un producto inherente a un sitio web.

Si un sitio web cuenta con traducciones es importante que no sean hechas por máquinas, ya que las traducciones regularmente no están realizadas correctamente y se vuelve tedioso para el usuario leer el texto. Encontrar una traducción sin coherencia crea desconfianza al usuario.

No hay enlaces rotos: hacer clic en un enlace roto, no encontrar la información requerida o ver en la pantalla 'ERROR' crea automáticamente una mala experiencia que puede llevar al usuario a pensar mal del sitio. Una solución a este tipo de problemas es que los *webmasters* hagan un redireccionamiento 301, el cual lleva al lector a la página con la información correcta o, en todo caso, a la página de inicio para que pueda seguir navegando.

Diseño responsive: las personas que tienen entre 18 y 35 años, es decir, la generación *millennial*, se caracterizan por vivir conectados a un dispositivo móvil todos los días. Los dos mil millones de *millennials* que hay en el mundo cuentan con un dispositivo móvil, esto quiere decir que están navegando y aterrizando en sitios web desde sus *smartphones*, por eso es imprescindible que cada vez que lleguen a un sitio web este cuente con un diseño adaptado para móviles.

Si al navegar en el sitio no se logra visualizar en un dispositivo móvil creará desconfianza al usuario y preferirá cerrar el sitio. Cualquier sitio confiable debe contar con este tipo de diseño.

Forma de contacto: toda organización confiable puede ser contactada fácilmente. La mayor parte de los sitios cuentan con una sección en donde tienen un formulario de contacto. También algunos mantienen siempre un email de contacto visible, ya sea en el *header* o *footer* de las páginas. Si encuentras que el sitio web puede ser contactado de una manera sencilla te dará confianza.

Navegar en Internet es una actividad cotidiana, saber distinguir sitios web seguros es primordial. Es importante tener en cuenta estas características y analizar cada sitio web al que se ingrese.

Sitio web seguro: la seguridad web dice más que mil palabras cuando hablamos de confiabilidad. Casos de robo de identidad o el uso indebido de información de usuarios es algo que ha sucedido. Los datos que los usuarios proporcionan a algunos sitios se han convertido en objeto de negocio para hackers. ¿Cómo saber si un sitio cuenta con seguridad web? Existen algunos elementos en los que los usuarios se pueden basar para determinar si el sitio cuenta con seguridad web. Algunos de ellos son:



Certificados SSL: este tipo de certificados ofrecen seguridad para los visitantes, ya que da confiabilidad para ingresar datos personales. El protocolo de seguridad SSL hace que los datos viajen por la web de forma segura, pues los datos se envían de forma cifrada o encriptada. ¿Cómo saber si el sitio cuenta con este protocolo? Podrás identificar los sitios que cuentan con este protocolo de seguridad revisando que el http cuente con una s, es decir, https.

Certificado digital: es también conocido como certificado electrónico y también le informa al usuario que se trata de un sitio confiable, ya que este archivo es generado por una entidad de servicios de certificación, la cual va a asociar los datos de identidad a una persona o entidad confirmando su identidad digital en la web. Es una manera de rectificar que el propietario del sitio web es una persona de confianza. ¿Cómo podemos distinguir este certificado? Se puede verificar si el sitio cuenta con este certificado al ver un candado en su página.

También es necesario mencionar que algunas organizaciones descuidan la seguridad cibernética, no comprando certificados o tomando medidas de precaución para que su sitio web sea seguro. Muchas veces el robo de información que sufre una entidad corporativa puede ser evitado.

(Velázquez, 2017, <https://cutt.ly/ci8B8Y>).

¿Dónde buscar?

Existen diferentes buscadores donde puedes obtener información confiable. Nuestra Universidad brinda buscadores que permiten ingresar desde la página www.uaemex.mx:

- La biblioteca digital
- Hemeroteca digital UAEM
- Repositorio Institucional
- Videoteca digital
- Redalyc. Este sitio web es parte de la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, funciona como un buscador de recursos académicos de carácter científico. Su buscador permite realizar consultas por autor, artículo, revistas, países, disciplinas e instituciones.

Puedes también consultar los siguientes buscadores externos:

Google Académico: este sitio permite buscar información de diversas disciplinas en formatos como tesis, artículos y libros. Brinda la posibilidad de consultar las referencias y fuentes de cada texto.

Academia.edu: más que un buscador, una red social de profesionales, estudiantes e investigadores. Los usuarios que forman parte de la comunidad tienen la posibilidad de publicar sus investigaciones y de relacionarse con otros usuarios que posean los mismos intereses.

No solo es una gran fuente de materiales académicos, sino que permite hacer contactos en cada ámbito y disciplina.

Scielo: web desarrollada para dar visibilidad a diferentes contenidos académicos y brindar acceso a la literatura científica a todos los usuarios de Internet. Es una herramienta fundamental a la hora de desarrollar cualquier trabajo académico.

ERIC: los usuarios pueden buscar todo tipo de contenido académico para sus trabajos o investigaciones.

Ingresa a la página de la Universidad Autónoma del Estado de México (www.uaemex.mx), ubica la biblioteca digital y regístrate.

Número de cuenta de registro: _____

EJERCICIO 3. Biblioteca virtual

Factor 1.4.2

Actividad 3: Habilitar a los estudiantes en el uso de las TIC para la búsqueda, análisis y sistematización de la información, que les permita la adquisición de nuevos conocimientos y que favorezca una empleabilidad pertinente.

En cada semestre debes realizar una actividad y buscar información confiable. Para confirmar que usas los recursos sugeridos te pedimos que llenes la siguiente tabla:

Paso 1. Selecciona el tema del proyecto.

Paso 2. Ingresa a la biblioteca digital de la UAEM y busca al menos un artículo, un libro y un vídeo con información que te sirva para desarrollar tu proyecto.

Paso 3. Llena el organizador que aparece a continuación.

Paso 4. Cuéntanos tu experiencia al utilizar la biblioteca virtual.

Organizador

Título del libro: Capítulo: Autor o autores: Fecha de publicación: Editorial: País:	
Título de la revista: Título del artículo: Autor o autores: Época, volumen: Fecha de publicación: País:	



Título del vídeo:
Temática:
Autor o autores:
Fecha de publicación:
Editorial:
País:

Cuéntanos tu experiencia



TRABAJO EN EQUIPO

Objetivo: conducir al desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes para el trabajo en equipo, promoviendo la vocación de servicio, el liderazgo, la negociación y el cumplimiento de metas en los distintos ámbitos del desempeño.

Competencias

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

Atributos

- Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
- Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.2 Desarrollar capacidades que contribuyan a la empleabilidad pertinente y oportuna.

Actividad 2: Conducir a los alumnos al desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes para el trabajo en equipo, promoviendo la vocación de servicio, liderazgo, negociación y cumplimiento de metas, en los distintos ámbitos del desempeño profesional.



INTRODUCCIÓN

Cuando se nos pide trabajar en equipo pasamos por diversas situaciones: no nos ponemos de acuerdo, alguien no trabaja, nos dividimos el trabajo, entre otras cosas, pocos alumnos logran trabajar en equipo. A lo largo del bachillerato tendrás que realizar trabajos en equipo, razón por la que te compartimos algunos ejercicios que te ayudarán a mejorar tus habilidades en el trabajo colaborativo.

EJERCICIO 1. Conociéndonos

Factor 1.4.2

Actividad 2: Conducir a los alumnos al desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes para el trabajo en equipo, promoviendo la vocación de servicio, liderazgo, negociación y cumplimiento de metas, en los distintos ámbitos del desempeño profesional.

De manera individual escribe las habilidades que tienes para trabajar en equipo, incluidas las escolares, por ejemplo: leer rápido, identificar ideas clave en un texto, escribir rápido en la computadora, usar adecuadamente Word, Excel, Power Point, traducir del inglés al español y viceversa, etcétera, y que pueden ser útiles en el trabajo en equipo.

1	5	9
2	6	10
3	7	
4	8	

EJERCICIO 2. Objetivos

Factor 1.4.2

Actividad 2: Conducir a los alumnos al desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes para el trabajo en equipo, promoviendo la vocación de servicio, liderazgo, negociación y cumplimiento de metas, en los distintos ámbitos del desempeño profesional.

Ahora reúnete con tu equipo y escriban cinco objetivos que tienen durante este semestre como equipo. Analicen qué habilidades puede aportar cada integrante para lograr sus objetivos.

Objetivos	Integrantes	Habilidades



EJERCICIO 3. Compromisos

Factor 1.4.2

Actividad 2: Conducir a los alumnos al desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes para el trabajo en equipo, promoviendo la vocación de servicio, liderazgo, negociación y cumplimiento de metas, en los distintos ámbitos del desempeño profesional.

En el trabajo en equipo cada integrante debe cumplir con lo establecido, por lo que deben existir lineamientos, normas, reglas o acuerdos para que la convivencia sea adecuada y cada uno tenga claro cómo se conducirá y lo que debe aportar al equipo. Reúnete con tu equipo y establezcan normas para el semestre.

Normas de trabajo



¿Fue fácil llegar a los acuerdos?, ¿los integrantes participaron en su elaboración?, ¿hubo alguna dificultad para ponerse de acuerdo?

EJERCICIO 4. Evaluación

Factor 1.4.2

Actividad 2: Conducir a los alumnos al desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes para el trabajo en equipo, promoviendo la vocación de servicio, liderazgo, negociación y cumplimiento de metas, en los distintos ámbitos del desempeño profesional.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿El equipo participó activamente?

2. ¿El equipo se comunicó adecuadamente?

3. ¿Quién fue el líder en el equipo?

4. ¿Cada integrante cumplió con sus compromisos?

5. ¿Se presentaron conflictos durante la realización de las actividades?, si fue así menciona cuáles

6. ¿Se cumplieron los acuerdos establecidos

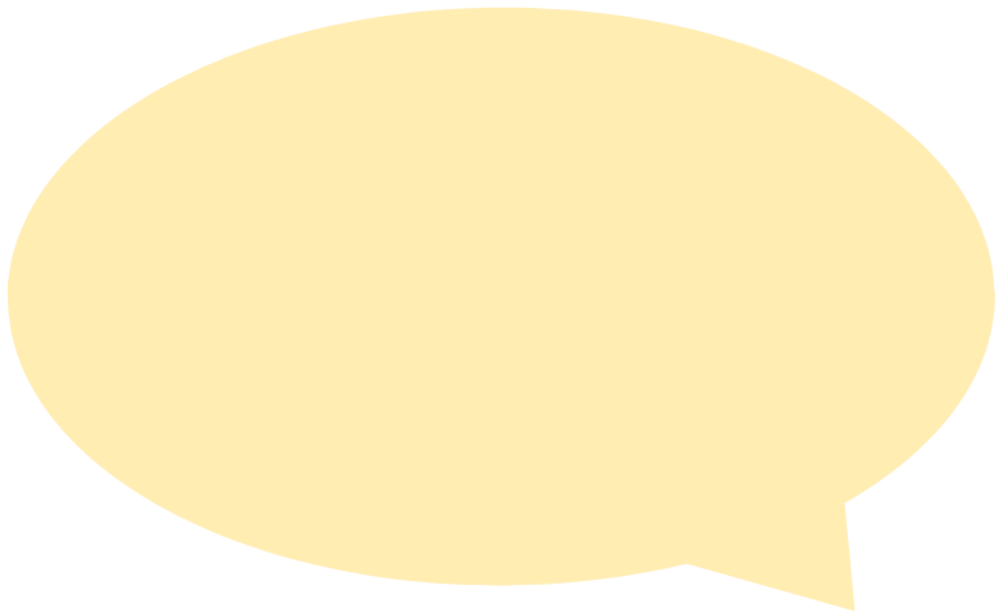


Autoevaluación

1. ¿Cuáles fueron mis dificultades para trabajar con el equipo?

2. Describe cómo fue tu desempeño en el equipo

Reúnanse y comenten sus respuestas; establezcan una conclusión de lo ocurrido en el equipo durante el semestre e instauren estrategias de mejora.



LUGAR DE ESTUDIO

Objetivo: desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Competencias

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos

- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.
- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.



INTRODUCCIÓN

¿Te ha pasado que cuando quieres estudiar te distraes fácilmente y cuando te das cuenta han pasado horas y no has entendido lo que estuviste estudiando? Probablemente solo necesites un pequeño apoyo para adecuar el lugar donde estudias y realizas tareas. A continuación te invitamos a analizar tu lugar de estudio, también te proponemos algunas estrategias de mejora.

EJERCICIO 1. El lugar donde estudias

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

El cuadro que aparece a continuación contiene dos grupos: el de la izquierda, se refiere al lugar donde estudias, marca una X con color rojo en la opción del sitio donde sueles estudiar. Después lee las opciones de los cuadros de la derecha y une con una línea las características con las que cuenta el lugar o lugares donde estudias.

¿En dónde estudias?	Escuela	Características del lugar	Aislado	Sin ruido
	Cafetería		Sin interrupciones	Iluminado
	Autobús		Cuento con todo el material	Ventilado
	Biblioteca		Equipo de cómputo	Sin distractores visuales
	Casa		Impresora	Mesa o escritorio

EJERCICIO 2. Actividades

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

En el cuadro que aparece a continuación identifica y marca con una paloma las actividades que realizas mientras estudias.

¿Qué hago mientras estudio?				
Me concentro	Escucho música	Veo TV y estudio en los comerciales	Reviso mi teléfono	Respondo mensajes de redes sociales
Veo videos o fotografías	Pienso en mi novio (a)	Estoy recostado (a) en la cama	Como	Me peino
Hablo por teléfono	Platico con mis familiares	Pienso en otras cosas	Juego con mascotas	Me pruebo ropa
Pienso en otras materias	Salgo a la papelería	Realizo actividades de casa	Bailo, canto	Solo me dedico a estudiar

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que el lugar donde estudias es adecuado?

2. Las actividades que realizas mientras estudias ¿han facilitado tu aprendizaje?

3. ¿Qué haces para estudiar de forma eficaz?

4. La conjunción entre el lugar de estudio y las cosas que realizas ¿son una combinación inadecuada?

5. ¿Hay algunas actividades que realizas cuando estudias que debes cambiar para mejorar como estudiante?



Realiza una lista

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

Recomendaciones para un lugar de estudio

1. Debe ser un lugar donde te sientas cómodo, sin llegar a los extremos. La cama no es un buen lugar, lo único que provocará es que te quedes dormido.
2. Debe estar bien iluminado, de preferencia con luz natural. La falta de iluminación causa somnolencia. Si estudias con iluminación artificial no la coloques frente a tus ojos para que no te deslumbres (la linterna del teléfono no es buena idea).
3. El lugar donde estudias debe estar ventilado para que llegue la cantidad correcta de oxígeno a tu cerebro.
4. Debes contar con los materiales necesarios: lápices, plumas, colores, sacapuntas, gomas, reglas, equipo de cómputo, libros, impresora, hojas, etcétera. Si te levantas constantemente por material pierdes concentración y tiempo.
5. Evita tener cerca el teléfono, fotografías de tu pareja o amigos, pósteres o aquellos elementos que impidan que te concentres.
6. Cuando estudias evita comer, también evita estudiar cuando acabas de comer, ya que tu cuerpo está ocupado en la digestión y le será difícil concentrarse en otra actividad.
7. Si escuchas música debe ser algún género que te permita concentrarte, de lo contrario terminarás cantando, bailando o pensando en la letra de la canción.

EJERCICIO 3. Poniendo en práctica

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Considerando las recomendaciones anteriores, describe las acciones que puedes implementar en tu lugar de estudio.

Acciones

Lugar de estudio

Al término del semestre evalúa si cumpliste con las actividades anteriores y justifica.



MEJORAR LA ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y COMPRENSIÓN

Objetivo: desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Competencias

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos

- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos

INTRODUCCIÓN

¿Tienes problemas de atención? ¿Te distraes o a menudo notas que no estás atento? La atención es un proceso cognitivo que tiene la función de elegir qué estímulos vamos a captar, realizar de forma adecuada esta tarea es de vital importancia. Puedes entrenar y trabajar en la atención para mejorarla.

Si no prestamos atención de forma adecuada, la información que llega a nuestra mente puede distorsionarse o estar incompleta, por eso se nos dificulta realizar el resto de las actividades cognitivas. Por ejemplo, si tienes que realizar una tarea o una actividad y no prestas atención a las instrucciones, seguramente te costará elaborarla, ya que te faltará información para saber cómo debes hacerla. Para trabajar en ello te sugerimos realizar las siguientes actividades.

EJERCICIO 1. Presta atención al estímulo correcto

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Para trabajar la atención debes aprender a seleccionar la información más relevante o de tu interés. Para trabajar la atención selectiva realiza el siguiente ejercicio, en el que seleccionarás un estímulo frente otros.

En la siguiente sopa de letras encuentra lo que se te indica lo más rápido que puedas:

- Todas las letras F subrayalas de color rojo.
- Todos los números 4 subrayalos de color azul.
- Todas las letras H subrayalas de color verde.
- Todos los números 3 subrayalos de color negro.
- Todas las letras D subrayalas de color morado.

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T
 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 I F
 A S F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 4 Q W E 5 R
 4 T 6 Q 5 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I
 R Q 3 W 2 E I R Q 3 W 2 I R Q 3 2 W I 5
 I T A 5 4 S 6 F 5 A 4 F I A 3 B A 3 B A B 4
 C 4 D 5 E F 4 G 6 5 H 4 Y 4 J U 6 5 I O 4 P
 6 L I O 5 I U 6 5 Q 5 E 4 R T 4 U 5 I 4 O 4
 K 4 J 4 Y U 4 O 4 L 5 I 4 O 5 L 4 K P 4 4 O
 5 I 3 O 2 I Ñ 3 K 4 L 4 A 5 S 4 I F D E 5 R
 4 F I B I C 5 D E 5 R 4 F 4 E 5 R 4 A 6 S 5
 E 4 R 6 E 5 R I F 3 A 2 S I F 3 A 2 I F 3 A
 2 Q 4 W 5 E 4 R 6 T 5 R 4 T 4 Y 4 U 5 I 4
 O 4 L 4 K 4 J 2 M I N H 2 Y 4 J 4 U 5 I 4 O
 4 L I K 3 K 5 K 4 L 6 Y 5 U L 4 Y 9 U 8 I 7
 O A 5 5 D 7 4 F 4 E 6 R 5 T 8 G 7 R E 5 R



Reúnete con tu equipo y comparen las palabras que encontraron con este ejercicio.

Escriban las palabras:

¿Encontraste todas? _____

¿Se te dificultó identificarlas? _____

Nombre y firma del tutor:

Fecha:

Realiza este tipo de ejercicios en tu tiempo libre. Te recomendamos adquirir libros con estos ejercicios en cualquier puesto de periódicos.

EJERCICIO 2. Distingue estímulos similares

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Otra actividad útil para trabajar la atención selectiva es aprender a distinguir estímulos que puedan ser muy similares o prácticamente idénticos, pero con alguna diferencia. Con este tipo de ejercicios no solo estarás aprendiendo a seleccionar adecuadamente los estímulos a los que quieres prestar atención, sino que también estarás aprendiendo a focalizar tu atención en los detalles.

Encuentra las diferencias entre los dos dibujos siguientes:



Elige una pareja, comparen resultados y escriban una conclusión

EJERCICIO 3. Diferencia los estímulos del estímulo

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

A veces pensamos que prestar atención a algo consiste en fijarnos o concentrarnos en un estímulo concreto; sin embargo, fijarnos en uno solo no es suficiente, ya que el ser humano tiende a fijarse en aspectos generalmente grandes y olvidamos que cada uno de esos estímulos tiene detalles que no podemos pasar por alto. Ejemplo: cuando estás trabajando y tienes que prestar atención a lo que te dice tu compañero respecto a una tarea. En principio podrías pensar que escuchar atentamente lo que te dice será suficiente para prestarle atención, muchas veces no es así, ya que podemos quedarnos con el significado global de lo que nos han explicado,



quizá la palabra o frase que nos han dicho al inicio de la conversación es más relevante que lo demás. Hay que aprender a prestar atención a estímulos más pequeños.

En la siguiente tabla encuentra en cada fila el número que sea igual al que aparece en la columna izquierda y enciérralo en un círculo de color rojo:

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92274	92274	82274	82273	82277

EJERCICIO 4. Acostúmbrate a trabajar con dos estímulos

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Es importante aprender a centrar tu atención en más de un estímulo. Cuando aprendes a focalizar tu atención aprendes a seleccionar una cantidad pequeña de estímulos y divides tu atención en dos estímulos distintos.

Con la siguiente actividad podrás focalizar tu atención en dos estímulos, por un lado aprendes a seleccionar una cantidad pequeña de estímulos eludiendo los demás y, por otro, aprendes a dividir tu atención en dos estímulos distintos.

En el siguiente cuadro escribe el número 1 debajo de la letra R y el número 2 debajo de la letra B. Debes hacerlo lo más rápido que puedas, sin errores

P	B	R	B	P
B	R	P	B	R
P	P	B	R	B
R	B	P	P	R
R	B	P	B	B
B	P	R	P	B
B	P	B	R	P

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿El ejercicio se te dificultó? _____
2. ¿Cuánto tiempo tardaste en resolverlo? _____

EJERCICIO 5. Divide tu atención

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Tener la capacidad de prestar atención a más de un estímulo a la vez es quizá una de las mejores habilidades que tenemos. Nuestro entorno está rodeado de estímulos y debemos atender más de una cosa a la vez. Cuando entrenamos nuestra atención también entrenamos nuestra capacidad de atender varias cosas.

En la siguiente imagen hay cuatro figuras distintas. Coloca el número que se te indica debajo de cada figura del cuadro. Realízalo lo más rápido que puedas.

$\oplus$	$\otimes$	$\emptyset$	Φ
4	3	2	1

$\emptyset$	Φ	$\otimes$	$\emptyset$	Φ	$\otimes$	$\emptyset$	$\oplus$	$\emptyset$	Φ
Φ	$\emptyset$	Φ	Φ	$\emptyset$	Φ	Φ	$\emptyset$	$\oplus$	Φ
$\emptyset$	Φ	$\otimes$	Φ	$\emptyset$	$\otimes$	Φ	$\oplus$	Φ	$\oplus$
Φ	$\otimes$	$\emptyset$	$\otimes$	Φ	Φ	$\otimes$	$\oplus$	$\oplus$	$\otimes$
$\emptyset$	Φ	$\otimes$	$\otimes$	Φ	$\emptyset$	$\oplus$	$\emptyset$	$\otimes$	$\oplus$



En tríos compartan la experiencia del ejercicio y describan una conclusión que incluya en qué les ayuda este tipo de ejercicios. ¿Se les dificulta?, ¿les gustaría realizar más?, ¿resulta divertido?

EJERCICIO 6. Agrupa estímulos en una categoría

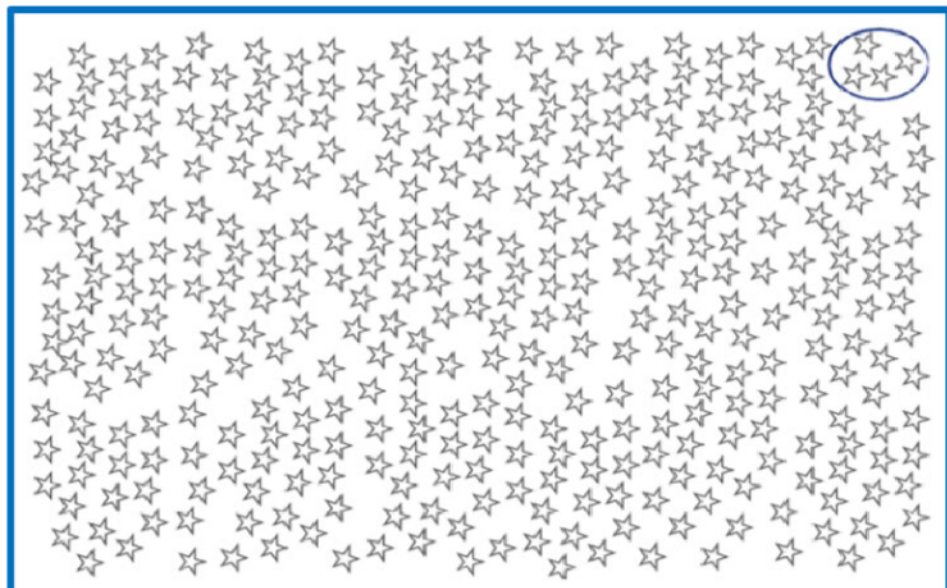
Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Debemos aprender a agrupar los estímulos cuando tenemos una gran cantidad de ellos. Cuando agrupamos los estímulos nuestra tarea atencional se simplifica, ya que organizamos nuestra mente para prestar atención de forma dirigida y productiva.

Agrupar las estrellas de la siguiente imagen de tres en tres. Hazlo lo más rápido que puedas.

- Cuenta cuántos grupos de estrellas hay en total.
- Cuenta cuántas estrellas hay en total.
- Cuenta cuántas estrellas quedan sin agrupar.



Compara con tus compañeros de equipo los grupos que lograron encontrar y escriban en las líneas de abajo una conclusión sobre el ejercicio:

Es importante saber agrupar estímulos en categorías distintas. Un ejemplo de ello es cuando vas a comprar y tienes que hacer la lista de las cosas que necesitas; te será mucho más fácil si las agrupas en función de los pasillos del supermercado que si las apuntas en la lista sin ningún orden.

EJERCICIO 7. Invierte tu atención

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Tener una buena capacidad atencional es importante cuando realizas actividades. Poder mantener nuestra atención cuando trabajamos o realizamos operaciones difíciles requiere de un mayor esfuerzo. Para mejorar nuestra atención es recomendable trabajar con números.

En el siguiente cuadro escribe en la línea el número que aparece a la izquierda de forma inversa, por ejemplo, si el primer número es 625, el inverso sería 526.

6 2 5 el inverso es

4 7 6 8 2 el inverso es

6 9 1 7 3 el inverso es

7 2 6 5 6 3 7 el inverso es

4 9 7 8 4 6 4 6 5 el inverso es

6 7 4 9 4 2 5 3 6 el inverso es

5 4 1 3 6 8 2 6 7 el inverso es

6 4 8 6 6 2 5 1 3 el inverso es



EJERCICIO 8. Mantén tu atención visual

Factor 1.4.1

Actividad 3: Desarrollar e instrumentar estrategias de aprendizaje y técnicas de estudios para favorecer el aprendizaje significativo de los alumnos.

Mantener la atención en una actividad durante periodos prolongados de tiempo es una tarea difícil, ya que estamos sujetos a posibles distracciones, por ello es bueno ejercitarla.

La siguiente actividad te permitirá trabajar más en tu atención. Cada tabla que aparece a continuación contiene los números del 1 al 36, excepto uno. Encuentra cuál es el número que falta y escríbelo en la casilla enmarcada de azul. Hazlo lo más rápido que puedas.

14	17	6	9	26	3
20	10	32	34	23	15
13	2	28	24	35	29
5	22	36	33	18	11
21	19	4	27	1	8
7	16	12	31	25	

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	15	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

14	17	6	9	26	3
20	10	32	34	23	15
13	2	28	24	35	29
30	22	36	33	18	11
21	19	4	27	1	8
7	16	12	31	25	

1	21	9	14	17	3
8	18	34	25	27	11
13	31	4	20	6	23
26	30	32	33	29	5
7	12	28	36	19	22
16	2	24	10	35	

Fuente: Ejercicios tomados para fines educativos de: <https://educrea.cl/10-ejercicios-mejorar-la-atencion/>

TOMA DE DECISIONES

Objetivo: realizar actividades para desarrollar la creatividad, la toma de decisiones y la solución de problemas.

Competencias

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos

- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
- Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.
- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 2: Realizar actividades para desarrollar la creatividad, toma de decisiones y solución problemas.



INTRODUCCIÓN

A lo largo de nuestra vida tomamos decisiones. Cada día decidimos cosas, como qué ropa ponernos, qué libros debemos llevar a clases, etcétera. Hay decisiones fáciles de tomar y otras no tanto. Para tomar decisiones hay que considerar las consecuencias de nuestras elecciones.

La toma de decisiones es el proceso a través del cual se escoge un curso de acción como respuesta a un problema o situación, por medio de ello se obtiene como resultado una o más alternativas que dan solución a dicho problema o situación. Pueden participar uno o más actores, las consecuencias pueden ser positivas o negativas y pueden recaer en uno mismo o en los demás.

Pasos a seguir para tomar una decisión:

- 1) Identificar o definir el problema.
- 2) Buscar información: ¿qué necesito saber antes de tomar una decisión? Identificar los criterios para la toma de decisiones. Conocer todas las opiniones y circunstancias.
- 3) Identificar las alternativas: ¿cuántos caminos se pueden tomar? ¿Cuántas soluciones diferentes existen? Asignarles ponderaciones a los criterios.
- 4) Pensar en las consecuencias y en los resultados: Reflexionar si la alternativa que se escogió es buena o mala, si te afecta a ti solo o a tus amistades o familia.
- 5) Escoger la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.
- 6) Controlar el proceso cuando se llevó a cabo la acción.
- 7) Evaluar los resultados obtenidos, analizar la decisión tomada: ¿estoy contento con ella? ¿Qué he aprendido?



Fuente: Diagrama tomado para fines educativos de: https://www.ecured.cu/Toma_de_decisiones

Las cinco características más importantes en la toma de decisiones son:

- **Efectos futuros:** cuando los compromisos relacionados con la decisión afectan el futuro.
- **Reversibilidad:** se refiere a la velocidad con que una decisión puede revertirse y la dificultad que implica hacer este cambio.
- **Impacto:** esta característica se refiere a la medida en que otras áreas o actividades se ven afectadas.
- **Calidad:** se refiere a las relaciones laborales, valores éticos, consideraciones legales, principios básicos de conducta, etcétera.
- **Periodicidad:** responde a la pregunta de si una decisión se toma frecuente o excepcionalmente.
- **Estructura:** determina si la decisión está programada, generalmente las decisiones programadas están definidas y requieren poco análisis, son de corto plazo, reversibles y su complejidad es menor, mientras que las decisiones no programadas son aleatorias, requieren de mayor análisis, son de largo plazo, irreversibles y más complejas.

Tipos de toma de decisiones.

Toma de decisión de alto nivel: requerirá seguir un proceso serio de análisis, búsqueda de alternativas, planificación, ejecución y evaluación	Toma de decisión de bajo nivel: requieren poco esfuerzo y se pueden tomar en poco tiempo
Decisiones que afectan al futuro	Decisiones que no afectan al futuro
Decisiones difícilmente reversibles	Decisiones reversibles
Decisiones de amplio impacto	Decisiones de escaso impacto
Decisiones que afectan a números factores relevantes de calidad	Decisiones que afectan a pocos factores relevantes de calidad
Decisiones excepcionales	Decisión que se toma frecuentemente

Fuente: Tabla tomada para fines educativos de: <https://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf> [pág. 4]

Para entrenar tus habilidades en la toma de decisiones puedes realizar la siguiente actividad.

EJERCICIO 1. Analiza la historia

Factor 1.4.1

Actividad 2: Realizar actividades para desarrollar la creatividad, toma de decisiones y solución problemas.

Lee la historia y realiza los pasos para tomar una decisión:

En la escuela los alumnos de quinto y algunos de tercer semestre planean realizar una fiesta, mi primo es uno de los organizadores. Será en un jardín, venderán cerveza y bebidas baratas y contratarán un DJ. Me emociona mucho la fiesta, ya que lo mejor de todo es que irá la chava que me gusta.



Lo malo de la historia es que en mis primeros parciales me confié y saqué malas calificaciones, mis papás están enojadísimos conmigo y estoy más que castigado, no sé cómo le voy a hacer para ir a la fiesta.

1) Identificar o definir el problema:

2) Buscar información: ¿qué necesito saber antes de tomar una decisión? Identificar los criterios para la toma de decisiones. Conocer todas las opiniones y circunstancias:

3) Identificar las alternativas: ¿cuántos caminos se pueden tomar? ¿Cuántas soluciones diferentes existen? Asignarles ponderaciones a los criterios:

4) Pensar en las consecuencias y los resultados: reflexionar si la alternativa escogida es buena o mala, si te afecta a ti solo o a tus amistades o familia:

5) Escoger la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas:

6) Evaluar los resultados obtenidos, analizar la decisión tomada: ¿estoy contento con ella? ¿Qué he aprendido?

Nombre del tutor:

Fecha:

Firma:

EJERCICIO 2. Calificaciones**Factor 1.4.1**

Actividad 2: Realizar actividades para desarrollar la creatividad, toma de decisiones y solución problemas.

Utiliza los pasos para tomar decisiones, analiza tus calificaciones y plantea una opción para mejorarlas.

1) Identificar o definir el problema:

2) Buscar información: ¿qué necesito saber antes de tomar una decisión? Identificar los criterios para la toma de decisiones. Conocer todas las opiniones y circunstancias:

3) Identificar las alternativas: ¿cuántos caminos se pueden tomar? ¿Cuántas soluciones diferentes existen? Asignarles ponderaciones a los criterios:

4) Pensar en las consecuencias y los resultados: reflexionar si la alternativa escogida es buena o mala, si te afecta a ti solo o a tus amistades o familia:

5) Escoger la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas:

6) Evaluar los resultados obtenidos, analizar la decisión tomada: ¿estoy contento con ella? ¿Qué he aprendido?

Nombre del tutor:

Fecha:

Firma:



MÓDULO 3

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, DEPORTIVAS Y CULTURALES

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, DEPORTIVAS Y CULTURALES

Objetivo: impulsar la participación de los alumnos en actividades artísticas y culturales como complemento de su formación integral.

Organizar actividades en las cuales los estudiantes fortalezcan actitudes encaminadas a la práctica de estilos de vida saludable, al desarrollo sustentable, a la cultura cívica, a la responsabilidad social, al humanismo y al bienestar común.

Involucrar a los alumnos en actividades que desarrollen su sentido de responsabilidad individual y colectiva, de autoestima, de autocontrol y de sociabilidad.

Competencias

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos

- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 6: Impulsar la participación de los alumnos en actividades artísticas y culturales como complemento de su formación integral.



ACTIVIDADES ARTÍSTICAS, DEPORTIVAS Y CULTURALES

EJERCICIO 1. Intereses

Factor 1.4.1

Actividad 6: Impulsar la participación de los alumnos en actividades artísticas y culturales como complemento de su formación integral.

Llena el siguiente organizador para conocer tus intereses respecto a la cultura, deportes y artes.

Menciona qué deportes practicas, con qué frecuencia y en dónde.

Escribe si perteneces a algún grupo musical, de teatro, de baile, etc... cómo se llama y en dónde lo realizan.

Describe a qué tipo de eventos culturales asistes con tu familia o amigos, conciertos de qué género musical, teatro, ballet, museos, cine exposiciones, etc.

Justifica la importancia que tienen estas actividades en tu vida como estudiante.

EJERCICIO 2. Experiencia

Factor 1.4.1

Actividad 6: Impulsar la participación de los alumnos en actividades artísticas y culturales como complemento de su formación integral.

Describe tu experiencia durante la participación en los eventos. Escribe tus emociones, qué puedes aportar y qué te aportó.

Nombre del tutor:

Fecha:

Firma:



DESARROLLO SUSTENTABLE, CULTURA CÍVICA, RESPONSABILIDAD SOCIAL, HUMANISMO Y BIENESTAR COMÚN

Objetivo: promover actitudes positivas, estilos de vida saludables, desarrollo sustentable, cultura cívica, responsabilidad social, humanismo y bienestar común.

Áreas de vinculación: Programa Yo no abandono, Programa ConstruyeT

Competencias

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación de sus expresiones en diferentes géneros.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos de las competencias

- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
- Identifica las actividades que le resultan de mayor y menor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 4: Organizar actividades en las cuales los estudiantes fortalezcan actitudes encaminadas a la práctica de estilos de vida saludable, al desarrollo sustentable, la cultura cívica, la responsabilidad social, el humanismo y el bienestar común.

EJERCICIO 1. Participando

Factor 1.4.1

Actividad 4: Organizar actividades en las cuales los estudiantes fortalezcan actitudes encaminadas a la práctica de estilos de vida saludable, al desarrollo sustentable, la cultura cívica, la responsabilidad social, el humanismo y el bienestar común.

Durante el semestre tu tutor solicitará que realices actividades relacionadas con el desarrollo sustentable, la cultura cívica, la responsabilidad social, el humanismo y el bienestar común, puede ser dentro o fuera de la escuela. Una vez que lo hayas hecho llena los cuadros que aparecen a continuación con la descripción de la actividad y anota qué aprendiste.

Nombre del evento:

Lugar:

Descripción:



Nombre del evento:

Lugar:

Descripción:

Nombre y firma del tutor:

Fecha:

RESPONSABILIDAD

Objetivo: desarrollar el sentido de responsabilidad individual y colectiva, el autocontrol y la sociabilidad.

Áreas de vinculación: Programa Yo no abandono, Programa ConstruyeT.

Competencias

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación de sus expresiones en diferentes géneros.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

Atributos de las competencias

- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
- Identifica las actividades que le resultan de mayor y menor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.1 Promover competencias básicas comunicativas de aprendizaje, razonamiento, socialización, autoestima y culturales.

Actividad 5: Involucrar a los alumnos en actividades que desarrollen su sentido de responsabilidad individual y colectiva, de autoestima, autocontrol y sociabilidad.



EJERCICIO 1. Participación

Factor 1.4.1

Actividad 5: Involucrar a los alumnos en actividades que desarrollen su sentido de responsabilidad individual y colectiva, de autoestima, autocontrol y sociabilidad.

El siguiente ejercicio te invita a imaginar cómo sería construir una sociedad nueva, estableciendo nuevos roles para cada persona.

Cada participante (o grupo) debe ponerse cómodo y cerrar los ojos. Te invitamos a relajar los músculos y a respirar lento (tomando conciencia de la respiración); después escucha el siguiente relato con los ojos cerrados.

Eres enviado con un grupo de personas que reúne a adultos, niños y adolescentes a un nuevo planeta similar a la Tierra, pero que no está habitado (describir los detalles del viaje, las características del nuevo planeta). Deben sobrevivir en ese lugar durante un año y construir las reglas de una nueva sociedad para preparar la llegada de más personas. Imaginen cómo sería, qué necesidades tendrían que resolver, cómo tomarían las decisiones, que harían los adolescentes, los niños, los adultos y los mayores.

El planeta cuenta con todos los recursos, pero hay que trabajar para prepararlo todo. Para finalizar su tarea en el planeta deben escribir un mandato con diez puntos sobre los derechos de cada habitante y enviarlo a la Tierra para que todos sepan cómo funciona esta nueva sociedad.

El tutor debe finalizar el ejercicio.

Acuerden una idea común sobre cómo sobrevivir en esa situación y cuáles son sus diez reglas o derechos (el grupo puede presentar un dibujo del nuevo planeta y realizar el listado en él).

La reflexión debe guiarse por las siguientes preguntas:

¿Qué tareas hacen los adolescentes?

¿Qué tareas hacen los adultos?

¿Cuáles son las tareas compartidas y cuáles no?

¿Quién decide: adultos, adolescentes o niños? ¿Qué decisiones pueden tomar todos juntos? ¿Cómo se toman las decisiones (qué mecanismos)?

Terminen el ejercicio enfocando la conversación en la idea de construir los roles desde nuestra cultura y cómo desde nuestros roles como líderes podemos cambiar la sociedad, las tareas y los límites para cada grupo etario. Escriban esta reflexión y revísenla dentro de seis meses para ver si ha cambiado su perspectiva. (Rodríguez, 2014).

Escribe las ideas de la última conversación:



Nombre y firma del tutor:

Fecha:



MÓDULO 4

NORMATIVIDAD Y APOYO AL ESTUDIANTE

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.4 Facilitar la plena integración escolar y promover el uso de programas y servicios.

REGLAMENTO NIVEL MEDIO SUPERIOR

Objetivo: divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica para evitar la deserción y reprobación escolar.

Competencias

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos

- Identifica los sistemas y reglas o principios medulares que subyacen a una serie de fenómenos.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.4 Facilitar la plena integración escolar y promover el uso de programas y servicios.

Actividad 2: Divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica.



INTRODUCCIÓN

En este apartado se presentan algunos capítulos y títulos del Reglamento del Nivel Medio superior de la Universidad Autónoma del Estado de México, referente a la promoción en los estudios del bachillerato.

EJERCICIO 1. Capítulo III De la promoción en los estudios del bachillerato

Factor 1.4.4

Actividad 2: Divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica.

Artículo 131. La promoción en los estudios de bachillerato en los estudios de Educación Media Superior, impartidos en los Planteles de la Escuela preparatoria de la UAEM, es el acto por medio del cual el alumno avanza en el Plan de Estudios que está cursando, o termina él mismo cumpliendo con los requisitos y condiciones de evaluación establecidos.

Artículo 132. Los alumnos serán promovidos al semestre inmediato superior cuando hayan aprobado todas las asignaturas del semestre anterior.

Artículo 133. Los alumnos que tengan pendientes de aprobar hasta dos asignaturas, con calificación expresada en escala numérica al término de un semestre, podrán cursar asignaturas del semestre inmediato superior, debiéndose observar la seriación respectiva.

Artículo 134. Los alumnos tendrán la calidad de regulares cuando hayan aprobado las asignaturas correspondientes a semestres precedentes. Tendrán la calidad de irregulares quienes adeuden una o más de las asignaturas de semestres anteriores.

Artículo 135. Los alumnos que tengan más de dos asignaturas no aprobadas, con calificación expresada con escala numérica al término del primer semestre, no podrán reinscribirse al segundo semestre.

Artículo 136. Para poder reinscribirse al tercer semestre el alumno no podrá tener pendiente de aprobación más de cuatro asignaturas con calificación asentada en escala numérica, correspondiendo dos asignaturas del primer semestre y dos del segundo semestre, incluyendo las que no haya podido cursar por motivos de seriación.

Artículo 137. Si al concluir un semestre el alumno tiene asignaturas pendientes de aprobación, con calificación en escala numérica de semestre precedentes, podrá reinscribirse para cursarlas con alumnos de grado inferior.

Artículo 138. Los alumnos que hayan concluido el segundo año de los estudios de bachillerato de la Escuela Preparatoria, teniendo pendientes de aprobación alguna asignatura con calificación expresada en escala numérica del primer año, no podrán reinscribirse al tercer año.

- Artículo 132** () Termine el 3° semestre, con una asignatura pendiente del 1° semestre.
- Artículo 138** () José no aprobó tres asignaturas en extraordinario y presentó dos a título de suficiencia y también los reprobó .
- Artículo 134** () Alicia aprobó todas las asignaturas del semestre.
- Artículo 131** () A Juan le indicaron que debe de inscribirse como alumno irregular.
- Artículo 135** () Ana no puede inscribir al siguiente semestre por haber reprobado cinco asignaturas.
- Artículo 136** ()

EJERCICIO 2. Capítulo IV **De la permanencia en los estudios de** **bachillerato universitario**

Factor 1.4.4

Actividad 2: Divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica.

Artículo 139. La permanencia en los estudios de los alumnos de Educación Media Superior impartidos en los Planteles de la Escuela preparatoria de la UAEM, es el acto de conservar la condición, categoría y calidad adquiridos en términos de las disposiciones aplicables de la Legislación Universitaria.

Artículo 140. El límite de tiempo para ser considerado alumno de Educación Media Superior de la UAEM no podrá exceder del doble del tiempo de la duración del plan de estudios, contados a partir de la primera inscripción a la Escuela Preparatoria. Para el cómputo del plazo a que se refiere este artículo se considerará solo el tiempo efectivo en que se esté inscrito como alumno.

Artículo 141. Quien haya interrumpido sus estudios de Educación Media Superior durante un plazo menor a tres años tendrá la oportunidad de adquirir, por una sola ocasión, la condición de alumno, debiéndose reinscribir al semestre que le corresponde.



En el caso de que durante la interrupción de estudios se presente cambio de plan de estudios, el alumno deberá sujetarse a este último, no obstante, se le otorgará reconocimiento a las asignaturas ya cursadas y se le inscribirá al semestre que proceda dentro del nuevo plan.

En caso de una interrupción mayor de tres años consecutivos, los estudios realizados quedarán sin efecto, debiéndose inscribir de manera directa al primer semestre previo pago de los derechos escolares correspondientes.

Artículo 143. Únicamente podrán cursarse hasta dos veces cada una de las asignaturas del plan de estudios de Educación Media Superior de la Escuela Preparatoria de la UAEM. Se dará de baja del plantel respectivo al alumno que no apruebe a acredite una asignatura al concluir las evaluaciones en la segunda oportunidad, perdiendo su condición de alumno de la Universidad.

Artículo 144. En todo caso, cuando un alumno cumpla diecinueve evaluaciones reprobadas al término del quinto semestre, sean ordinarios, extraordinarios o a título de suficiencia, causará baja en el Plantel correspondiente perdiendo su condición de alumno de la Universidad.

Artículo 145. El alumno que haya causado baja automática en términos de los artículos 143 y 144 de este Reglamento podrá reingresar por otra sola ocasión a los estudios de Educación Media Superior de la Universidad, previo el cumplimiento de todos los requisitos, trámites, acreditación de evaluaciones y demás medios académico-administrativos que se establezcan para ingresar a la UAEM, adquiriendo los derechos y las obligaciones como alumno de primera inscripción.

En el caso aquí previsto, la UAEM no reconocerá los estudios cursados y aprobados con anterioridad a la causa que dio lugar a la baja del Plantel y consecuente pérdida de su condición de alumno de la Universidad.

Después de leer los artículos describe una situación en la que tú o algún compañero los podrían dar de baja:

EJERCICIO 3. Título quinto

Capítulo II. De la evaluación de trabajo académico de los alumnos

Factor 1.4.4

Actividad 2: Divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica.

Artículo 159. La evaluación del trabajo académico de los alumnos de Educación Media Superior de la Escuela Preparatoria de la UAEM consiste en medir resultados y asignar un valor cualitativo o cuantitativo, en escala estimativa o numérica, que permita apreciar o determinar su aprovechamiento respecto a las asignaturas que se encuentran cursando para su acreditación.

Artículo 160. La calificación mínima para aprobar una asignatura será de 6.0 puntos. Las calificaciones de cada evaluación se expresarán en el sistema decimal, en la escala de 0 a 10 puntos. Las calificaciones se anotarán en las actas de exámenes, en términos enteros y con una cifra decimal.

Artículo 161. Cuando un alumno no haya cumplido con alguno de los requisitos para tener derecho a presentar una evaluación departamental o parcial, se le anotará la calificación correspondiente a la escala recibida para ello.

Quando el alumno no cumpla con alguno de los requisitos podrá tener derecho a presentar una evaluación extraordinaria o a título de suficiencia, se le anotará "SD" que significa "Sin derecho".

En caso de que el alumno no se presente a una evaluación extraordinaria o a título de suficiencia se le anotará "NP" que significa "No presentó".

En ambos casos no contará para efectos del número de evaluaciones reprobadas que causen la baja del alumno en la Escuela Preparatoria de la UAEM.

Artículo 162. Las evaluaciones se efectuarán en los periodos señalados en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Académico de la Escuela Preparatoria, el cual deberá ser dado a conocer a los alumnos al inicio de cada semestre.

Artículo 163. Las evaluaciones se realizarán en las instalaciones de cada Plantel dentro de los horarios asignados y aprobados por el Consejo General Académico de la Escuela Preparatoria.

Artículo 166. En la realización de las evaluaciones, el alumno deberá identificarse con su credencial escolar o con otro documento oficial.

Artículo 168. Los profesores deberán revisar, conjuntamente con los alumnos, las evaluaciones realizadas durante el curso, dentro de los tres días hábiles siguientes a la fecha de la aplicación de acuerdo al calendario escolar, antes de que se publiquen las calificaciones correspondientes.

En caso de inconformidad el alumno tiene derecho a solicitar una segunda revisión en los siguientes términos:



I. Presentará su solicitud por escrito, ante el Director del Plantel, en un plazo que no exceda de tres días hábiles siguientes a la publicación de la calificación.

II. El Director del Plantel designará una Comisión Revisora integrada por dos profesores de la asignatura respectiva, quienes en un término de tres días hábiles contados a partir del día siguiente al que sean designados, efectuarán la revisión y emitirán un dictamen firmado, con los elementos suficientes que justifiquen y validen el criterio. Cuando se trate de revisión de evaluación extraordinaria o a título de suficiencia, la Comisión Revisora nombrada deberá realizar y rendir su dictamen el día hábil siguiente de su designación.

III. El dictamen de resolución de la Comisión Revisora será inapelable.

Solo se podrá solicitar un máximo de cinco revisiones durante los estudios de bachillerato de la Escuela Preparatoria. Las resoluciones favorables al alumno no contarán para dichos efectos.

Artículo 169. Las calificaciones de cada evaluación serán asentadas en el acta correspondiente. En caso de error en la notación de alguna se procederá de la siguiente manera.

I. El profesor deberá comunicar al Director del Plantel la existencia debidamente justificada de error dentro de tres días hábiles siguientes a la publicación de dicha calificación.

II. Si el error es de tipo administrativo el Departamento de Control Escolar procederá inmediatamente a la rectificación.

III. Los casos de error o fuerza mayor que impliquen la modificación del SD o NP serán de conocimiento de la Secretaría de Docencia, para que en coordinación con las instancias correspondientes se determine su procedencia e inmediata resolución.

Artículo 171. Los resultados de trabajo académico de los alumnos de la Escuela Preparatoria de la UAEM se determinarán a través de siguientes evaluaciones:

I. Evaluación ordinaria.

II. Evaluación extraordinaria.

III. Evaluación a título de suficiencia.

Después de leer los artículos revisa las siguientes afirmaciones y coloca una "V" si son verdaderas y una "F" si son falsas:

Situación	V / F
Si no tengo derecho a examen aparecerá 0.0 en mi calificación, aunque haya entregado mis trabajos.	
Si no pago mi examen extraordinario el maestro deberá colocar S/D en mi calificación.	
El maestro no tiene obligación de darme a conocer mi calificación ni explicarme por qué saqué esa calificación.	
Tengo derecho a pedir una segunda revisión una semana después de que se asentó mi calificación.	
Si el maestro se equivocó al asentar mi calificación tengo tres días hábiles para cambiarla.	

EJERCICIO 4. Capítulo III 4.1. De la evaluación ordinaria

Factor 1.4.4

Actividad 2: Divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica.

Artículo 172. La evaluación ordinaria de una asignatura se realizará mediante cuatro evaluaciones departamentales.

Las evaluaciones parciales tendrán por objeto estimar el nivel de cumplimiento alcanzado por el alumno en los objetivos fijados en el programa de asignatura.

La primera y tercera evaluación se denominarán internas y serán aplicadas dentro del horario normal de clases por el profesor de la asignatura, con base en los criterios establecidos en el programa de estudios de la misma asignatura.

La segunda y cuarta evaluaciones se denominarán departamentales; serán acumulativas y se realizarán conforme al calendario que al efecto expida y publique la Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior de Universidad.

Artículo 174. Para tener derecho a presentar la primera evaluación departamental el alumno deberá tener un mínimo de 80% de asistencias a clases efectivas, porcentaje que se definirá con base en el calendario del ciclo escolar correspondiente.

Artículo 175. Para tener derecho a presentar la segunda evaluación departamental el alumno deberá tener un mínimo de 80% de asistencias a clases efectivas, porcentaje que se definirá con base en el calendario del ciclo escolar respectivo.

Artículo 176. Para tener derecho a calificación aprobatoria en la evaluación ordinaria se requiere:



I. Estar inscrito en el Plantel respectivo.

II. Tener un mínimo de asistencia de 80% de clases impartidas durante el curso, porcentaje que deberá definirse con base en el calendario del ciclo escolar.

III. Haber obtenido un promedio mínimo de 6.0 puntos en las evaluaciones parciales.

De la evaluación extraordinaria

Artículo 177. Para tener derecho a presentar evaluación extraordinaria se requiere:

I. Estar inscrito en el Plantel respectivo.

II. Tener un mínimo de asistencia de 70% de clases impartidas durante el curso, porcentaje que deberá definirse con base en el calendario del ciclo escolar.

III. Haber obtenido una calificación menor a 6.0 puntos en la evaluación ordinaria o no haber presentado esta.

VI. Pagar los derechos correspondientes previamente a la evaluación.

Artículo 178. En cada semestre escolar los alumnos tendrán derecho a presentar evaluación extraordinaria y a título de suficiencia siempre que hayan aprobado en evaluación ordinaria al menos cinco asignaturas.

Artículo 179. Los alumnos deberán aprobar por lo menos dos evaluaciones extraordinarias para tener derecho a presentar las restantes evaluaciones a título de suficiencia.

De la evaluación a título de suficiencia

Artículo 180. Para tener derecho a presentar evaluación a título de suficiencia se requiere:

I. Estar inscrito en el Plantel respectivo.

II. Tener un mínimo de asistencia de 60% de clases impartidas durante el curso, porcentaje que deberá definirse con base en el calendario del ciclo escolar.

III. Haber reprobado la evaluación extraordinaria, haber quedado sin derecho a la misma o no haber presentado.

IV. Pagar los derechos correspondientes previamente a la evaluación.

Artículo 181. En cada semestre escolar los alumnos podrán presentar hasta dos asignaturas en evaluación a título de suficiencia.

Artículo 182. Podrá concederse al finalizar el sexto semestre de las asignaturas del plan de estudios cursadas en primera oportunidad una segunda evaluación a título de suficiencia, al alumno que reúna un mínimo de dos asignaturas del tercer año, siempre y cuando no sean seriadas.

En caso de que el alumno no apruebe las asignaturas a que se refiere el párrafo anterior en la segunda evaluación a título de suficiencia, podrá cursarlas en el siguiente ciclo escolar.

Después de leer los artículos escribe en el siguiente cuadro los requisitos que se deben de cubrir para tener derecho a presentar evaluaciones extraordinarias y a título de suficiencia:

Extraordinaria	Título de suficiencia



EJERCICIO 5. Capítulo VII De la responsabilidad universitaria

Factor 1.4.4

Actividad 2: Divulgar la normatividad relativa a la permanencia académica.

Artículo 42. Faltas a la responsabilidad universitaria son las acciones u omisiones que contravengan la normatividad, produzcan menoscabo a la tradición y prestigio de la Universidad o causen daño o perjuicio a esta o a sus integrantes.

Artículo 43. Son causales graves de faltas a la responsabilidad universitaria: suspender ilegalmente, en forma pacífica o violenta, en todo o en parte, las actividades de la Universidad, de un Organismo Académico, de un Centro Universitario, de una Dependencia Académica o de un Plantel de la Escuela Preparatoria, o apoderarse, retener, disponer, aprovecharse, destruir o alterar, en forma pacífica o violenta, en todo o en parte, los bienes o instalaciones del patrimonio de la Institución.

Artículo 44. Son causales de faltas a la responsabilidad universitaria para los alumnos:

- I. Incumplir las responsabilidades y obligaciones establecidas en la legislación universitaria.
- II. Dañar física, moral o patrimonialmente a cualquier integrante de la comunidad universitaria.
- III. Dañar el patrimonio universitario.
- IV. Suplantar, ser suplantado o realizar actos fraudulentos en las evaluaciones académicas.
- V. Falsificar o utilizar documentos apócrifos para cualquier fin, en su relación con la Universidad.
- VI. Consumir bebidas alcohólicas, narcóticos, drogas, enervantes o estupefacientes en las instalaciones de la Universidad o acudir a ellas bajo sus efectos.
- VII. Portar armas de cualquier tipo en las instalaciones de la Universidad. Se exceptúan aquellas que resulten inherentes a las labores, actividades o prácticas académicas.
- VIII. Realizar actos que suspendan las labores académicas sin causa justificada.
- IX. Inducir a terceras personas para dañar, de cualquier forma, a la Universidad o a sus integrantes.
- X. Las demás que establezca la legislación universitaria.

Artículo 45. Son causales de faltas a la responsabilidad universitaria para el personal académico las siguientes:

- I. Incumplir las responsabilidades y obligaciones establecidas en la legislación universitaria de naturaleza distinta a la laboral.
- II. Dañar física, moral o patrimonialmente a cualquier integrante de la comunidad universitaria.
- III. Denostar o menospreciar, de palabra u obra, el prestigio de la Institución.
- IV. Abstenerse de participar, intervenir o desempeñar algún cargo o comisión de gobierno o académico sin causa justificada.
- V. Inducir a terceras personas para dañar, de cualquier forma, a la Universidad o a sus integrantes.
- VI. Usar como propios o reproducir por cualquier medio, total o parcialmente, documentos, información, materiales, instrumentos y otros que sean recibidos de los alumnos, sin autorización y reconocimiento de estos.
- VII. Dañar el patrimonio universitario.
- VIII. Realizar actos que suspendan las labores académicas con fines distintos a los previstos para las mismas.
- IX. Utilizar los recursos humanos, financieros o materiales que tenga a su cargo, en beneficio o aprovechamiento personal o de terceros.
- X. Abstenerse de informar a la Autoridad Universitaria cuando tenga impedimento legal para participar en algún órgano colegiado interno.
- XI. Incurrir en desviación o abuso de autoridad, o cometer agravios en perjuicio de terceros.
- XII. Falsificar o utilizar documentos apócrifos para cualquier fin, en su relación con la Universidad.
- XIII. Las demás que establezca la legislación universitaria.

Artículo 46. Los órganos de autoridad de la Universidad, previa garantía de audiencia, podrán imponer a los alumnos las siguientes sanciones:

- I. Amonestación.
- II. Nota de demérito.
- III. Suspensión hasta por dos ciclos escolares.
- IV. Expulsión definitiva de la Universidad.



V. Suspensión o cancelación de derechos escolares, en el caso de que haya terminado sus estudios y aún no obtenga el certificado, título, diploma o grado correspondiente.

La amonestación y la nota de demérito podrán ser impuestas por el Director, informando de su decisión al Consejo de Gobierno.

La suspensión hasta por seis meses será impuesta por el Consejo de Gobierno, la que rebase este término y hasta por dos ciclos escolares, y las sanciones previstas en las fracciones IV y V solo podrán ser impuestas por el Consejo Universitario, previa solicitud del Consejo de Gobierno imponer al personal académico las siguientes sanciones:

- I. Extrañamiento escrito.
- II. Suspensión hasta por tres meses.
- III. Suspensión hasta por seis meses.
- IV. Sanción económica para resarcir el daño causado.
- V. Inhabilitación hasta por cuatro años.

El extrañamiento escrito y la suspensión hasta por tres meses serán impuestas por el Director, previo acuerdo del Consejo de Gobierno correspondiente.

La suspensión hasta por seis meses, la sanción económica y la inhabilitación solo podrán ser impuestas por el Rector, a solicitud del Consejo de Gobierno correspondiente o por el Consejo Asesor en el caso de la Administración Central, independientemente de lo conducente en el ámbito del orden común o federal.

Escribe tres ejemplos de falta a la responsabilidad universitaria

1. _____

2. _____

3. _____



APOYO AL ESTUDIANTE

Objetivo: brindar información sobre procesos y trámites de las dependencias de apoyo al estudiante.

Competencias

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos

- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentables y en el marco de un proyecto de vida.
- Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

Plan de trabajo SiTAA

Factor 1.4.4 Facilitar la plena integración escolar y promover el uso de programas y servicios.

Actividad 3: Brindar información sobre procesos y trámites de las dependencias de apoyo al estudiante.

INTRODUCCIÓN

La Universidad Autónoma del Estado de México cuenta con diversos recursos de apoyo a sus estudiantes; se dividen en cinco ámbitos: académicos, administrativos, salud, psicológicos y económicos. También cuenta con becas federales y estatales a las que pueden acceder los alumnos. La finalidad es disminuir la deserción escolar y brindar una educación integral.

EJERCICIO 1. Ayudas institucionales

Factor 1.4.4

Actividad 3: Brindar información sobre procesos y trámites de las dependencias de apoyo al estudiante.

La UAEM cuenta con varios apoyos que se encuentran a disposición de los alumnos. Para el nivel cuenta con los siguientes apoyos:

- Apoyo a Estudiantes de Pueblos Originarios
- Apoyo Exención de Pagos de Inscripción
- Beca Formación Universitaria
- Estímulo Talento Académico
- Estímulo Protección Universitaria y al Medio Ambiente
- Estímulo para la Mentoría Académica
- Estímulo Talento Artístico
- Estímulo para Estudiantes Deportistas
- Estímulo Talento Científico y Cultural

Para acceder a estas becas es importante cumplir con algunos requisitos:

- Contar con promedio mínimo de 8.0 en el semestre anterior; si eres alumno de nuevo ingreso requieres un promedio mínimo de 8.0 de tu secundaria.
- Ser alumno regular.
- Y requisitos particulares dependiendo de la beca que selecciones y que se encuentran especificados en las convocatorias que puedes consultar en la página <https://sibecas.uaemex.mx/>

Recuerda que el periodo de inscripción de becas institucionales son las primeras semanas del semestre, así que acude a la jefatura de Extensión y Vinculación de tu plantel.

Nos gustaría que cada semestre puedas acceder a alguna de las becas institucionales que se tienen, por lo que te pedimos que realices los siguientes pasos:

1. Revisa las convocatorias de becas al inicio de cada semestre.
2. Selecciona la beca a la que te gustaría acceder.
3. Revisa que cumplas con todos los requisitos.
4. Entrega los papeles en tiempo y forma.
5. Mantente al pendiente de los resultados y a la entrega de cheques.



Con base al apoyo que requieras llena el siguiente cuadro:

Apoyo institucional a la que quieres acceder			
Requisitos de la convocatoria			
¿Cumples con los requisitos?	Sí	No	
¿Cumpliste con el plan de acción que te propusiste el semestre anterior?	Sí	No	
Describe a qué te comprometes este semestre para mejorar tu rendimiento académico y acceder a un apoyo institucional o mantener al que accediste			
Nombre y firma del tutor:			
Fecha:			

EJERCICIO 2. Becas estatales y federales

Factor 1.4.4

Actividad 3: Brindar información sobre procesos y trámites de las dependencias de apoyo al estudiante.

Los alumnos inscritos a preparatoria son beneficiarios de la Beca Universal para el Bienestar Benito Juárez de Educación Media Superior, es un programa del Gobierno de México dirigido a las y los alumnos inscritas o inscritos en escuelas públicas en modalidad escolarizada o mixta para que puedan continuar y concluir sus estudios.

Puedes consultar los requisitos en la liga:

<https://www.gob.mx/becasbenitojuarez/articulos/beca-benito-juarez-para-jovenes-de-educacion-media-superior-216589>

- Beca para la Continuación de Estudios.
- Beca contra el Abandono Escolar.
- Beca para el Desarrollo de Competencias Emprendedoras.
- Beca para Estudiantes con alguna Discapacidad.

Ya conoces la Beca Universal para el Bienestar Benito Juárez de Educación Media Superior contesta las siguientes preguntas:

Requisitos:

¿Cuáles son los pasos a seguir para obtener la beca?

¿Obtuviste la beca deseada?

Sí

No



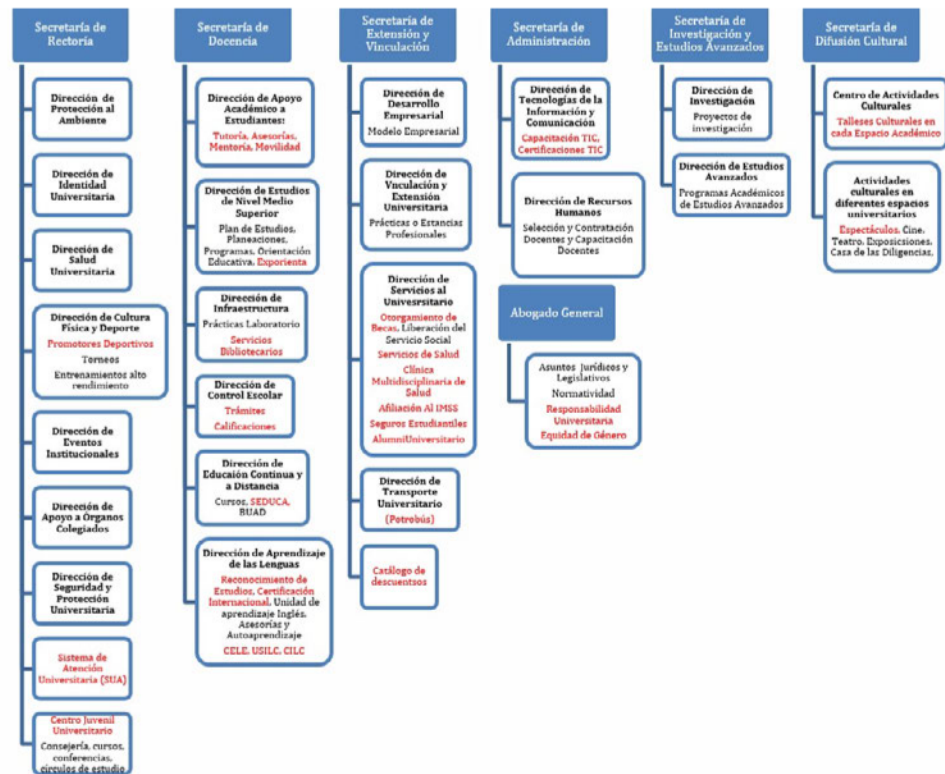
EJERCICIO 3. Servicios universitarios

Factor 1.4.4

Actividad 3: Brindar información sobre procesos y trámites de las dependencias de apoyo al estudiante.

Además de los apoyos económicos, la Universidad Autónoma del Estado de México brinda muchos servicios de apoyo a los estudiantes, que les permiten tener una educación integral (culturales, deportivos, de salud, emocionales, psicológicos, educativos, entre otros).

A continuación, te presentamos una lista con los diferentes espacios que brindan servicios al estudiante, revisa cada uno de ellos y realiza un esquema donde indiques el servicio universitario que consideres que vas a utilizar o quieras utilizar, investiga en cada Secretaría qué es lo que ofrece y que se requiere para solicitar el apoyo o el servicio



En el siguiente espacio realiza un esquema donde indiques el servicio universitario o apoyo que vas a utilizar o que consideres utilizar.





Elabora un croquis de tu Plantel, indicando en dónde se encuentran las diferentes áreas y servicios que ofrece:

Referencias

- Ballenato Prieto, Guillermo (2013). *Gestión del tiempo. En busca de la eficacia*. Madrid: Pirámide.
- Hernández Orta, Gustavo (2017). *Guía de ejercicios para la participación adolescentes*. Instituto Nacional Electoral (INE). Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF-México). <https://www.unicef.org/mexico/informes/gu%C3%ADa-de-participaci%C3%B3n-para-adolescentes>
- Hernández Orta, Gustavo (2017). *Guía de ejercicios para la participación adolescentes*. Instituto Nacional Electoral (INE). Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF-México). <https://www.unicef.org/mexico/informes/gu%C3%ADa-de-participaci%C3%B3n-para-adolescentes>
- E. Marchena, F. Hervías, C. Galo y C. Rapp (2017). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica. España: Universidad de Cádiz.
- <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/03/Gu%C3%ADa-de-organizaci%C3%B3n-del-tiempo.pdf?u>
- Rodríguez Espinar, S. (coord.); Álvarez González, M.; Dorio Alcaraz I., et. al. (2012). *Manual de tutoría universitaria: Recursos para la acción*. Barcelona: Octaedro-ICE.
- <https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/10162.pdf>
- Rodríguez Tramolao, Sergio (2014). *Guía de ejercicios para la participación adolescente*. UNICEF. Santiago de Chile. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=4781&tipo=documento>
- Velasco Mendoza, G., Durán, Mata, J. D. y Arellano Gómez, R. C. (2012). *Orientación y Tutoría Bachillerato*. México: Kyron.
- López Bermúdez, J. G. (2017). *Cómo reconocer fuentes confiables en internet*. Recuperado de <https://www.infotecarios.com/reconocer-fuentes-confiables-internet/>

DIRECTORIO

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctor en Ciencias Computacionales
José Raymundo Marcial Romero
Secretario de Docencia

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Doctor en Ciencias de la Educación
Marco Aurelio Cienfuegos Terrón
Secretario de Rectoría

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Ciencias del Agua
Francisco Zepeda Mondragón
Secretario de Extensión y Vinculación

Doctor en Educación
Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Económico Administrativas
Eréndira Fierro Moreno
Secretaria de Administración

Doctora en Ciencias Administrativas
María Esther Aurora Contreras Lara Vega
Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional

Doctora en Derecho
Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Abogada General

Doctora en Ciencias de la Educación
Yolanda Eugenia Ballesteros Sentés
Secretaria Técnica de la Rectoría

Licenciada en Comunicación
Ginarely Valencia Alcántara
Directora General de Comunicación Universitaria

Doctor en Ciencias Sociales
Luis Raúl Ortiz Ramírez
Director General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales Región A

Doctora en Ciencias de la Educación
Sandra Chávez Marín
Directora General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales Región B

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

PLANTELES DEPENDIENTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA

Doctor en Tecnología e Innovación de la Educación
Arturo Mejía Zamora

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Maestro en Ciencias de la Educación
Erick Vieyra Méndez

Plantel "Nezahualcōyotl"

Maestro en Administración Pública y Gobierno
Raúl Juárez Toledo

Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación
María del Rocío García de León Pastrana

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Doctor en Ciencias de la Educación
Alejandro Morales Velázquez

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Maestra en Ciencias de la Educación
Sofía Sandoval Trejo

Plantel "Texcoco"

Maestro en Docencia
Erick Rodolfo Sánchez Cortés

Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Maestra en Ciencias Ambientales
Janette Jaimes García

Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Doctora en Tecnología e Innovación en la Educación
Mónica Garduño Suárez

Plantel "Isidro Fabela Alfaro"

Licenciada en Comunicación
Ana Vianey Suárez Castro

Plantel "Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"