

CuNA

Curso de Nivelación Académica

< Cuaderno de Trabajo >

Nombre:

Grupo:

Matrícula:

Sesión 1 Conociéndonos

Objetivos

- Conocer las funciones de mi tutor.
- Comprender el propósito, los alcances y los lineamientos de la tutoría en mi institución.
- Identificar las características y la utilidad del curso.

TUTORÍA GRUPAL 1

1. Anota la información que te brindará tu Tutor en el siguiente espacio:

NOMBRE DE MI TUTOR

LUGAR Y HORARIO DE ATENCIÓN

Grupal

Individual

2. Contesta de manera amplia y clara a las siguientes preguntas:

¿Qué es Tutoría?

¿En qué aspectos puede apoyarme mi Tutor?

¿Cuáles son mis expectativas? Lo que espero de mi Tutor es:

3. Marca en seguida las opciones que consideres necesarias de acuerdo a la siguiente afirmación:

➤ **Para mejorar mi desempeño académico necesito...**

Regular mi atención en clase y estudio

Asesoría en algunas materias

Conocer estrategias de aprendizaje

Modificar mis hábitos de estudio

[Marca tus necesidades y pláicalo con tu Tutor]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 0

¿Qué voy a ver en este curso?

Sesión 2

Estrategias de aprendizaje y atención

Objetivos

- Identificar estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Comprender los beneficios de la atención.

ACTIVIDAD 1 | Estrategias de aprendizaje

➤ Anota en la tabla las estrategias de aprendizaje que conoces, manejas y/o dominas.

Resumen
Ensayo
Reseña

Mapa mental
Mapa conceptual
Cuadro sinóptico

Línea del tiempo
Búsqueda de información
(documentos físicos/internet)

Conozco		Manejo		Domino	

- Durante tu proceso de aprendizaje tendrás que desarrollar muchas de estas estrategias en las diferentes unidades de aprendizaje, tanto dentro como fuera del aula. Por tal motivo, es importante que las trabajes adecuadamente para que logres **resultados favorables**.
- Existe una gran diversidad de recursos que puedes usar a tu favor, puedes buscar información en **fuentes confiables** o practicar con **tutoriales en internet**, así como también acudir a los **cursos, talleres o programas de apoyo** dentro de tu escuela.

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 4.1

¿Cómo se comporta mi atención?

Sesión 3

Mis alcances, metas y objetivos

Objetivos

- Fortalecer estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Establecer metas académicas y personales.

ACTIVIDAD 2 | Resumen vs Ensayo

1. Lee y analiza el siguiente cuadro:

Estrategia	¿Qué es?	Propósito	¿Cómo se hace?
Resumen	Es un escrito breve, en el que se describen las principales ideas de un texto. Es un texto que se construye a partir de otro, extrayendo lo más importante del tema.	Informar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el tema principal. 2. Subrayar las ideas más importantes. 3. Redactar las ideas en un orden coherente y claro, respetando las opiniones o juicios del autor.
Ensayo	Es un texto escrito en prosa, en el que se plasman pensamientos personales. Se defiende una postura personal sobre un tema o problemática determinada.	Convencer o persuadir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir un tema 2. Establecer una postura personal (eje central). 3. Recopilar, comparar y analizar la información encontrada en fuentes confiables. 4. Registrar ideas o partes de textos revisados. 5. Organizar ideas en un esquema de redacción (introducción, desarrollo y conclusión).

2. ¿Qué diferencias encuentras entre un resumen y un ensayo?

- Cuando lees un texto y desconozcas alguna palabra, es importante buscar el significado para que puedas interpretarlo adecuadamente.
- Cuando termines tu texto, **revisa la redacción** y que no tenga faltas de ortografía.
- Evita repetir las mismas ideas.
- No olvides incluir el nombre del autor y las fuentes que revisaste.

La clave para escribir un buen resumen o ensayo depende del tiempo que le dediques, de las fuentes que consultes y por supuesto de la práctica.

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 2.1
Una mirada hacia el futuro

Sesión 4

Entrenando mi atención

Objetivos

- Fortalecer estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Practicar técnicas de atención enfocada.

ACTIVIDAD 3 | Investigación documental

Reto 1

- Menciona tres o más plataformas digitales para búsqueda de información:

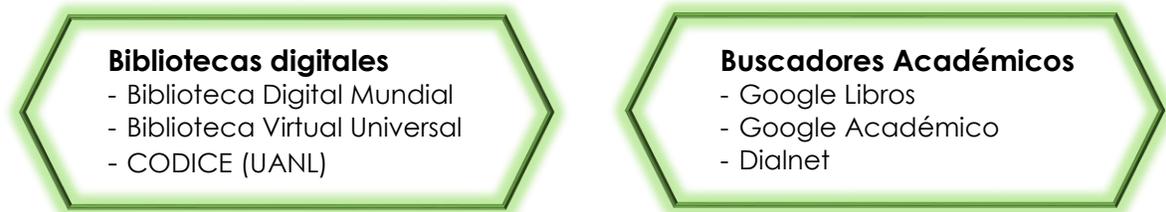
Reto 2

- Menciona al menos dos criterios o características de una fuente de internet confiable:

El Internet es una fuente de datos infinita, con recursos y materiales indispensables para la elaboración de tareas o actividades; pero se ha convertido en un medio inestable que está en constante cambio. Por lo anterior, es necesario considerar algunos criterios que te ayuden a decidir si la fente de información que hayas seleccionado es **confiable**.

Autor o sitio calificado	¿Son especialistas en la materia? ¿Son respaldados por alguna institución u organización?
Referencias de otras fuentes	¿Es una copia o es el texto original?
Actualización del sitio web	¿Fecha en que se realizó? ¿Cuándo fue la última actualización? ¿Aún es vigente?

Actualmente, existen plataformas destacadas y confiables con acceso a una gran diversidad de libros, revistas y documentos originales:



- Los primeros resultados que encuentres en un motor de búsqueda de Internet no son necesariamente los mejores.
- **Compara** el contenido de distintas fuentes para quedarte con la más adecuada.
- Al terminar tu investigación documental, **no olvides revisar** si la información obtenida es suficiente, si requieres complementar o eliminar datos que no son necesarios.
- En la **bibliografía** se incluyen las referencias consultadas y que fueron citadas en el texto.

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 10.1
Atención a las sensaciones del cuerpo

Sesión 5

Estudio mis emociones

Objetivo

- Conocer qué son las emociones, cuál es su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional.

> Ejercicio introductorio

¿Para ti, qué es una emoción?

¿Cuáles emociones conoces?

¿Has experimentado alguna de ellas? Comparte tu experiencia:

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 6.5
Episodio emocional

Sesión 6

Siempre hay algo que podemos cambiar

Objetivos

- Identificar situaciones que ponen en riesgo mis resultados académicos.
- Ubicar alternativas de solución para establecer estrategias de mejora.
- Reconocer la posibilidad de cambiar mi mundo interno.

TUTORÍA GRUPAL 2

1. Anota las calificaciones obtenidas en tus exámenes del primer parcial y el porcentaje (%) de cumplimiento de las actividades formativas hasta el momento.
2. Establece una meta para cada una de las unidades de aprendizaje.
3. Especifica una o dos acciones concretas que puedes realizar para cumplir dichas metas.

Unidad de Aprendizaje	Calificación obtenida Primer Parcial		Calificación META Segundo Parcial		Acciones ¿Cómo voy a lograrlo?	
	Examen	Formativa	Examen	Formativa	Examen	Formativa

[Acércate y muéstrale a tu Tutor el análisis de tu desempeño académico]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 8.4
Siempre hay algo que podemos cambiar

Sesión 7

Pienso luego actúo

Objetivos

- Fortalecer estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Aplicar estrategias para entrenar la atención.

ACTIVIDAD 4 | Exposición oral

Una exposición oral consiste en hablar en público sobre un tema determinado; también se le llama comúnmente conferencia o ponencia. Es una importante forma de comunicar y de transmitir información.

Hablar en público, es una actividad que suele generar muchas veces inseguridad o miedos. ¿Te es familiar esa sensación? ¿Cómo te sientes cada vez que debes preparar una exposición para una clase o evento? Comparte tus ideas con tus compañeros.

La exposición oral requiere **PLANIFICACIÓN**, cuidar la **POSTURA CORPORAL**, el **VOLUMEN**, el **RITMO** y el **TONO**. Su organización debe ir estructurada para darle una unidad, normalmente se desarrolla en tres momentos: **APERTURA**, **DESARROLLO** y **CONCLUSIÓN**. Los **SOPORTES** o **APOYOS VISUALES** son necesarios para captar la atención y a la vez sirve de guión durante la presentación.

- En la siguiente lista, marca aquellos aspectos que consideres necesarios ponerlos en práctica para que puedas sentirte más seguro durante tus exposiciones:

Aspectos que considerar al preparar una exposición oral		X
1	Preparar el material con anterioridad	
2	Elaborar un guión o apuntes	
3	Ensayar en voz alta	
4	Estructurar la presentación (pasos o fases)	
5	Cuidar la postura corporal	
6	Utilizar soportes o apoyos visuales	

Para tomar en cuenta...

- ✓ Durante tu exposición procura **hablar despacio y claro**, no te aceleres. Permite que tu público asimile la información, te entenderán mucho mejor.
- ✓ Los gestos refuerzan lo que cuentas, mueve las manos para apoyar lo que dices: señala, apunta, compara.
- ✓ Cuida que tu **apoyo visual** (diapositivas, cartel, rotafolio, etc.) **no tenga demasiada información**, de otra forma se distraerá fácilmente tu público. En lugar de saturarlo de texto, mejor utiliza imágenes, esquemas o mapas.
- ✓ Trata de relajarte y **diviértete con la experiencia**. Muéstrate entusiasta y piensa que es una excelente oportunidad de aprender y mejorar tu técnica expositiva.

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 7.2
Aprender a PARAR

Sesión 8

Mar de emociones

Objetivo

- Aplicar estrategias para regular mis emociones.

> Ejercicio introductorio

¿Alguna vez te has equivocado en algo? Escribe algunas experiencias:

¿Qué experiencias nuevas has tenido en tu vida?

Menciona tres retos personales:

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 11.5
Aprender a surfear

Sesión 9

¡Puedes hacerlo!

Objetivos

- Fortalecer estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Identificar obstáculos internos y externos para lograr mis metas.

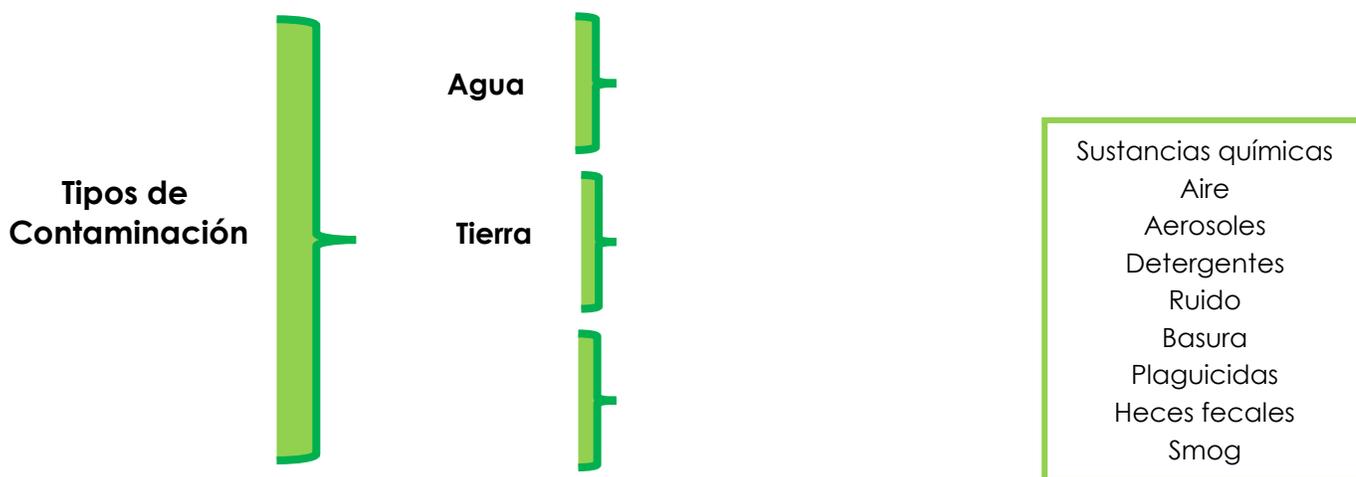
ACTIVIDAD 5 | Cuadro sinóptico

La representación de un cuadro sinóptico organiza conocimientos sobre un tema para ser estudiado de manera más concreta. Se estructura en un **sistema de llaves** que permita una lectura sencilla y de fácil comprensión.

¿Cómo se hace?

1. Lee la información y obtén la idea general del tema.
2. Subraya ideas principales y secundarias.
3. Identifica datos complementarios a las ideas principales.
4. Jerarquiza la información de izquierda a derecha.
5. El tema o la idea general deberá quedar en la izquierda y avanza hacia la derecha.

➤ Practica un poco completando el siguiente ejemplo:



[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 3.6

¿Cómo trabajo con mis obstáculos?

Sesión 10

Pensando a futuro

Objetivos

- Fortalecer estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Establecer metas a corto, mediano y largo plazo.

ACTIVIDAD 6 | Mapa Conceptual

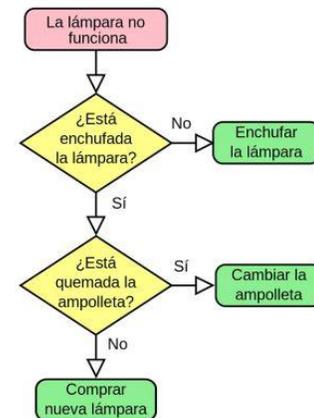
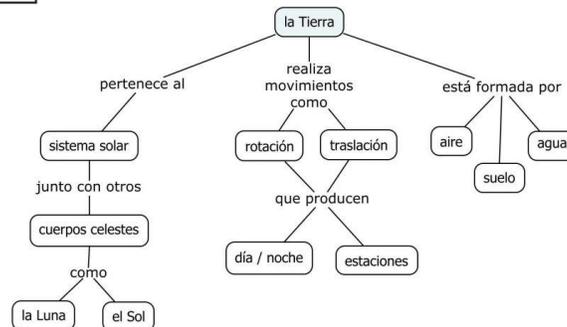
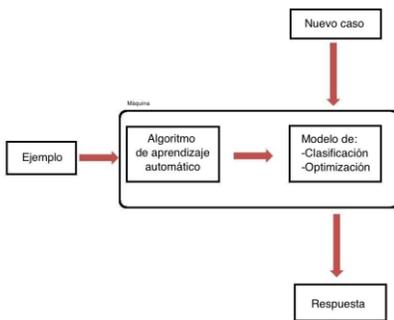
Los mapas conceptuales organizan la información mediante cuadros con palabras claves (o principales) que se unen por líneas y flechas que indican la orientación o relación de las ideas.

La información que se maneje en éstos debe ser muy concreta, ya que deben prevalecer los **conceptos principales** del tema. Su objetivo es entonces, abordar la información de manera sintetizada, pero que sea agradable a la vista y resulte ameno a la hora de leerlo e interpretarlo.

Pasos para crear un mapa conceptual:

1. **Seleccionar** la información relevante (evitar aquellas palabras que no sumen a la información que se desea transmitir).
2. **Agrupar** conceptos que tengan cercanía o conexión más próxima que otros.
3. **Ordenar** la información desde el concepto más abstracto hasta el más concreto.
4. **Establecer conexiones** entre las diferentes palabras con flechas o líneas.

- Conforme a los criterios presentados, señala el organizador que corresponde a un mapa conceptual:



- Cuando hagas un mapa, revisa si la forma que ubicaste los conceptos es adecuada y si es necesario identificar nuevas relaciones entre los conceptos.

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 2.2

Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.

Sesión 11

¿Quién soy y qué valoro?

Objetivos

- Identificar situaciones que ponen en riesgo mis resultados académicos.
- Ubicar alternativas de solución para establecer estrategias de mejora.
- Identificar mis valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo.

TUTORÍA GRUPAL 3

1. Anota las calificaciones obtenidas en tus exámenes del segundo parcial y el porcentaje (%) de cumplimiento de las actividades formativas hasta el momento.
2. Establece una meta para cada una de las unidades de aprendizaje.
3. Especifica una o dos acciones concretas que puedes realizar para cumplir dichas metas.

Unidad de Aprendizaje	Calificación obtenida Primer Parcial		Calificación META Segundo Parcial		Acciones ¿Cómo voy a lograrlo?	
	Examen	Formativa	Examen	Formativa	Examen	Formativa

[Acércate y muéstrale a tu Tutor el análisis de tu desempeño académico]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 1.6
Puedo buscar ayuda

Sesión 12

Elijo el amor

Objetivo

- Expresar la importancia de las emociones en mi bienestar, en mis relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

> Ejercicio introductorio

¿Cómo es tu relación con tu familia?

¿Cómo es tu relación con tus amigos?

¿Cómo es tu relación con tus compañeros y maestros?

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 5.2
Las emociones en mis relaciones

Sesión 13

Yo lo creo

Objetivos

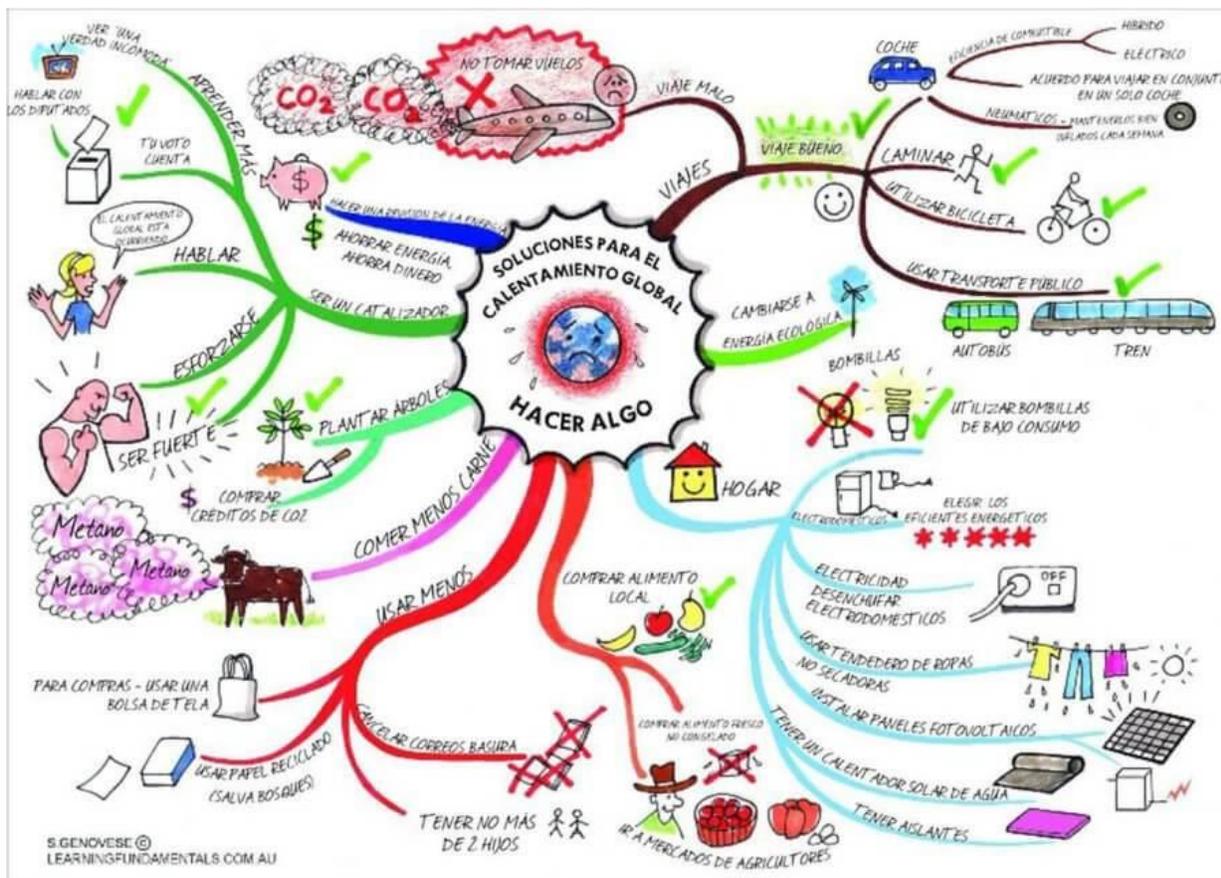
- Fortalecer estrategias de aprendizaje que favorezcan mi desarrollo académico.
- Expresar verbalmente mi experiencia emocional.
- Describir las sensaciones corporales y pensamientos asociados.

ACTIVIDAD 7 | Mapa mental

Un mapa mental es una manera de generar, registrar, organizar y asociar ideas tal y como las procesa el cerebro. Cuentan con una **estructura** orgánica **radial** a partir de un núcleo en el que se usan líneas, símbolos, palabras, colores e imágenes para ilustrar conceptos sencillos y lógicos.

Es un organizador agradable de elaborar, se puede trabajar cualquier tipo de tema, permite trabajar en todas las direcciones (no tiene un patrón o esquema rígido) y al tener impacto visual, podemos recordar fácilmente su contenido.

1. Observa el siguiente mapa mental:



2. Subraya de las siguientes características, las que lograste identificar en él:

- La idea o el tema principal está representada en una imagen central.*
- La información es sobrecargada, no se distinguen los conceptos claves.*
- Los temas principales se dispersan de la imagen central como ramas gruesas.*
- Los caminos incluyen una imagen o palabra clave.*
- Utiliza colores, su estructura es visualmente atractiva.*
- Los temas de menor importancia o subtemas se representan como ramas delgadas unidas a cada camino.*

- Pon en práctica las características que identificaste cuando hagas tus mapas mentales, te darás cuenta de que **con la práctica será mucho más sencillo** y podrás realizarlos en poco tiempo.
- Al hacer un mapa mental pones en acción ambos hemisferios cerebrales, teniendo la oportunidad de dar gran libertad y creatividad al pensamiento.

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 9.2

El aspecto cognitivo de las emociones

Sesión 14

Siento que...

Objetivo

- Expresar la importancia de las emociones en mi bienestar, en mis relaciones y la posibilidad de trabajar con ellas.

> Ejercicio introductorio

¿Cómo te sientes el día de hoy?

¿Qué emociones has experimentado últimamente?

¿Te es fácil identificar tus emociones?

Si

No

A veces

¿Puedes identificar emociones en otras personas?

Si

No

A veces

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 5.4
Mis emociones recurrentes

Sesión 15

Para y siente

Objetivo

- Ser consciente de lo que percibe mi cuerpo para el manejo de emociones.

> Ejercicio introductorio

¿Es común que actúes de forma impulsiva, sin pensar las consecuencias?

Si

No

A veces

¿Te es complicado dejar de sentirte mal por alguna experiencia negativa?

Si

No

A veces

¿Puedes darte cuenta cuando estás muy ansioso o irritable? ¿Cómo logras hacerlo?

¿Qué hace normalmente cuando las emociones se salen de control?

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en saber más sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 11.1

Si te acuerdas, aplica PARAR y regresa la atención al cuerpo

Sesión 16

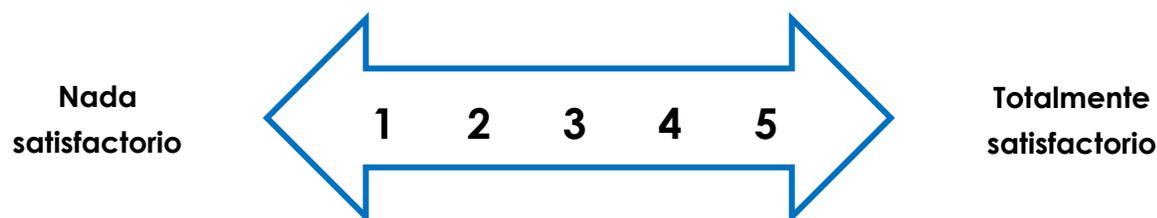
¿Qué me llevo del semestre?

Objetivos

- Autoevaluar mi desempeño durante el semestre
- Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos durante el curso y cómo aplicarlos en diferentes contextos de mi vida.

TUTORÍA GRUPAL 4

Considerando los resultados académicos que tuviste durante el semestre, ¿qué tan satisfactorio fue tu aprendizaje y aprovechamiento? Evalúate marcando del 1 al 5 en la siguiente escala:



¿Cómo te sientes al respecto? ¿Qué crees que puedas cambiar o mejorar?

[Acércate y pregunta a tu Tutor si estás interesado en trabajar sobre esto]

BUSCA EN ANEXOS

Lección 12.5

¿Qué estrategias me ayudaron más?

Bibliografía

Araoz, E., Guerrero, P., Villaseñor, R. y Galindo, M. (2008). Estrategias para aprender a aprender. 33-38. En *Comprensión lectora y producción de textos*. México: Pearson Educación.

Argudin, Y. (2005). *Aprende a pensar escribiendo bien*. México: Trillas.

Cepeda Islas, M., & López Gamiño, M., & Santoyo Velasco, C. (2013). Relación entre la paráfrasis y el análisis de textos. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15 (1), 99-106. Recuperado el 13 Abril, 2018.

Díaz, F. y Hernández, G. (1998). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. México: McGraw-Hill.

Estévez, E. (2011). *Enseñar a aprender. Estrategias cognitivas. Maestros y Enseñanza*. México: Paidós.

Secretaría de Educación Pública. (2018). *Construye T*. México. Recuperado de: <http://www.construye-t.org.mx/>

Valdés, S. (2007). *Orientación Educativa I. Un enfoque constructivista*. México: Pearson Educación.

ANEXOS

Lecciones ConstruyeT