

I. E. JORGE ROBLEDO

1° tutoría

MIS HÁBITOS CÓMO APUNTAN A MIS METAS

Guía para docentes

Antes de la actividad:

Crea un ambiente positivo y acogedor para la tutoría, esto es fundamental para edificar confianza y relaciones. Los estudiantes deben sentir un nivel de confianza que les permita ser abiertos y honestos.

Se sugiere cubrir las ventanas con periódico o bolsas, iluminar el aula con velas para crear una atmosfera más cálida y usar música de relajación.

Considere reordenar las sillas del aula en círculo cerrado, sin espacios, esto mejora la interacción de los estudiantes.

Realice las lecturas en voz alta, en un tono agradable que despierte el interés de los estudiantes.

Desarrollo de la actividad

El propósito de esta tutoría es que los jóvenes tengan la oportunidad de construir sus metas para el año 2018, a través del reconocimiento de los buenos y malos hábitos, con el fin de transformar estos últimos, además se pretende fortalecer la interacción entre el educador y el estudiante mediante preguntas que indaguen sobre la realidad y el entorno de nuestros alumnos. Para la eficacia de la actividad, la tutoría debe ser a partir de entrevistas personalizadas de mínimo 10 minutos por alumno.

Al finalizar la jornada cada estudiante estará en capacidad de identificar las metas para el año en curso y tendrá la capacidad de comenzar a realizar cambios de hábitos que apunten a la consecución de las mismas.

A continuación se presenta el modo como se realizará la actividad paso a paso:

TUTORÍA NÚMERO 1			
Objetivo: Al finalizar la jornada cada estudiante habrá construido sus Metas para el año 2018 e identificado los hábitos objeto de fortalecimiento o transformación que le permitan alcanzarlas.			
TEMA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
Encuadre	Ejercicio de Meditación-Relajación. Ubicados de pie en círculo. Respondemos a la pregunta ¿Cómo llegamos hoy?	Música (opcional)	10 Minutos
Sensibilización	Video. "Proyecto de vida: 10 lecciones para adolescentes." https://www.youtube.com/watch?v=dfKpT1IUC3Y&t=23s	Televisor y/o Video Beam, sonido	10 Minutos
Construcción de Metas para el año 2018	Diligenciamiento individual del Formato: Mis Metas para el año 2018. Mientras los estudiantes realizan trabajo individual en el formato de metas, se realiza la tutoría individual.	Formato "MIS METAS PARA EL AÑO 2018"	120 Minutos
DESCANSO			30 Minutos
Fortalecimiento y transformación de hábitos	Video. El Poder de los hábitos- Charles Duhigg- Resumen Animado https://www.youtube.com/watch?v=f-mEdUtboSA&t=443s Video. Como organizar mi vida. La regla de 1 minuto. https://www.youtube.com/watch?v=aJCgt2Xo9HY	Televisor y/o Video Beam, sonido	30 Minutos
Tarea	Elaboración de un ejemplo de AGENDA SEMANAL que involucre las acciones que me llevarán a alcanzar mis metas en el año 2018. Los jóvenes deben elaborar un prototipo de agenda semanal personal.	Formato "AGENDA SEMANAL"	40 Minutos
Evaluación y cierre	Se realiza un producto en donde se incluyan las metas y propósitos grupales. El cartel debe quedar fijo en el salón. Para finalizar se analizan con el grupo los resultados obtenidos durante el día	PAPEL CRAFT, MARCADORES	60 Minutos