



TUTORÍAS 2024:

**“CULTIVARTE, EL
ARTE DE
AMARTE”**





TUTORÍA #1

“PREPARAR EL SUELO Y
SEMBRAR LAS
SEMILLAS”

RELAJACIÓN Y AMBIENTACIÓN

1. ¿Cómo llegamos hoy?
2. ¿Cuáles son mis expectativas en este día?
3. ¿Hay alguna noticia importante o especial que quieras compartir con los demás?

ALEXIZVIP®

LO IMPORTANTE ES LA ACTITUD

ANIMO Y ADELANTE



Lo mejor que
hay en mi vida

Vídeo 1

Buena actitud y optimismo

https://www.google.com/search?q=cortos+animados+sobre+optimismo&sca_esv=a2e9e5f3fe127901&rlz=1C1GCEA_enCO976CO976&tbm=vid&source=Inms&sa=X&ved=2ahUKEwWij0ffkwfmDaxWZfTABHfZIBjwQ_AUoAnoECAIQBA&biw=1366&bih=560&dpr=1&safe=active&ssui=on#fpstate=ive&vld=cid:e0508015,vid:YxgKyjy5qeE,st:0

RESPONSABILIDAD

La otra cara de la **libertad**.



Vídeo 2

La responsabilidad

[https://www.youtube.com/
watch?v=2FbOEvM6TRM](https://www.youtube.com/watch?v=2FbOEvM6TRM)



DIALOGUEMOS

1. ¿De qué crees que vamos a hablar hoy?


2. ¿Qué es la responsabilidad?

3. ¿Por qué ser responsable te empodera?

4. ¿A qué se refieren con la expresión “hasta que no seas reina o rey de tu vida no vas a ser feliz”?

5. ¿Qué sucede cuando centramos toda nuestra energía en lo que queremos?

6. ¿Por qué es importante ser optimistas?





DINÁMICA: LA CARGA ELÉCTRICA

Formemos un círculo



Instrucciones

Un voluntario del círculo que han formado se retira del aula. Todos deben permanecer en silencio y se elige uno que "tendrá carga eléctrica". Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.

Se llama al voluntario y se le explica: "Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y toca las cabezas para descubrirlo.

Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito y saltar.

Se repite las veces necesarias para activar la energía



Discute

¿Por qué no debemos tratar todas las situaciones de nuestra vida de igual forma?

**Momento de
conceptualización
RESPONSABILIDAD Y
PENSAMIENTO**



Momento de conceptualización

RSPONSABILIDAD Y PENSAMIENTO

Vídeo 3



La responsabilidad

<https://www.youtube.com/watch?v=IKNs4npvbo&t=176s>





Diálogo

1. ¿Qué sucede cuando no seguimos bien las instrucciones?
2. ¿Cuáles son las recomendaciones para seguir adecuadamente las instrucciones?
3. Explica si es fundamental saber seguir instrucciones para obtener mejores resultados en las diferentes dimensiones de tu vida
4. ¿En qué se relaciona seguir instrucciones con la responsabilidad?

Momento de conceptualización

RSPONSABILIDAD Y PENSAMIENTO

Vídeo 4



El poder del pensamiento positivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=XPA2KMQrvQM>





Diálogo

1. ¿Qué beneficios otorga el pensamiento positivo?
2. ¿Qué medidas podemos implementar para empezar a practicar el pensamiento positivo?
3. Además de la actitud positiva, ¿qué más crees que necesitamos para conseguir nuestros objetivos de vida?

Profe lea la siguiente teoría:

Las personas optimistas confían en que siempre alcanzarán lo que se proponen y es por eso que pueden sacar adelante sus metas. Son compañeros que están animando constantemente a sus pares porque confían en que harán bien su trabajo. Son trabajadores a los que los jefes admiran porque tienen positivismo hacia la empresa y el trabajo que deben hacer.

Se dice que una persona es responsable cuando sabiendo cuáles son sus deberes, los lleva a cabo porque también conoce qué pasa si no cumple con ellos. Las personas responsables saben que son libres de tomar sus propias decisiones; no necesitan de mucho control de los demás para cumplir con sus obligaciones.



**ACTIVIDAD N°1:
DINÁMICA:
EL ARO**

REFLEXIÓN GRUPAL



INTRUCCIONES

Se forman 2 equipos y a cada equipo se le entrega un aro. Se pide que se tomen de las manos formando un círculo y deben pasar el aro de compañero en compañero sin soltarse de las manos, hasta llegar con el compañero que inicio la actividad. **SI SE SUELTAN EL EQUIPO REINICIA LA ACTIVIDAD**

Se realiza la actividad en tres tiempos para obtener un ganador absoluto.

Agrega un ARO más y de diferente color para pasarlo por ambos lados del equipo y que logren llevarlos al compañero que inicio el ejercicio, con la misma dinámica.

Cronometra tiempos



DIÁLOGO

¿Qué fue indispensable para poder ganar?

¿Qué ocurre cuando uno de los integrantes del equipo incumple las reglas o no contribuye?

MENSAJE :

la responsabilidad y las motivaciones individuales son fundamentales para que las fuerzas grupales puedan estar mejor integradas y dirigidas hacia las metas del grupo en el proceso de enseñanza- aprendizaje.



ACTIVIDAD N°2

REFLEXIÓN INDIVIDUAL

**CULTIVARTE,
EL ARTE DE
AMARTE.**



Cuál es la semejanza de tu proyecto de vida con el arte del cultivo? así como una planta comienza como una semilla, el proyecto de vida empieza con la identificación de metas y objetivos. Plantar las semillas de los sueños y aspiraciones. Cultivar plantas requiere compromiso y responsabilidad. El cuidado diario de las plantas reflejará la capacidad para cuidar de sí mismo y de los demás.



Indicaciones:

Colorea la ficha y escribe:

- En las semillas que se están trasplantando, tus sueños a largo plazo.
- Dentro del cuerpo del personaje las cualidades que te caracterizan.
- En las nubes los valores que debes fortalecer para el cuidado de tus sueños.
- En las flores las metas que has alcanzado, sobre todo a nivel espiritual, por ejemplo, ser más tolerante, mejorar la relación con la familia, ganar el año, asistir el gimnasio...
- En los árboles el nombre de las personas que te guían.

**CULTIVARTE,
EL ARTE DE
AMARTE.**





ACTIVIDAD N°3

MURAL DEL GRUPO

REFLEXIÓN GRUPAL

Hago el seguimiento de mi semilla

horarios de amor propio

FEBRERO 2024

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
6:15 a.m. a 12:30 p.m.	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio
1:00 p.m.	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar
2:00	Descansar	Ir al gim	Ver TV	Leer un libro	Dormir
4:00	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas

"CADA DÍA PRIORIZO MI BIENESTAR"

Hago el seguimiento de mi semilla

horarios de amor propio

FEBRERO 2024

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
6:15 a.m. a 12:30 p.m.	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio
1:00 p.m.	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar
2:00	Descansar	Ir al gim	Ver TV	Leer un libro	Dormir
4:00	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas

"CADA DÍA PRIORIZO MI BIENESTAR"

Indicaciones:

- En un pliego de cartulina, se inicia con el título de “Seguimiento a nuestra semilla” luego en la parte poner la meta que tienen como grupo, después se divide el cuadro por los días de la semana escolar, la idea es realizar un organizador que se utilizará para ir registrando las tareas que se dejan en cada materia y la fecha de entrega.
- Se nombran dos monitores que sean buenos diseñando y con buena caligrafía, mientras tanto el resto del grupo, escribirá en flores u hojas hechas en block iris, el aporte que se compromete a dar a su grupo para que la meta que se tracen sea alcanzada en el transcurso del año.
- Finalmente, los aportes de cada estudiante se pegarán del mural formando una especie de marco, al terminar el mural se pegará en un sitio visible del aula de clase.

ACTIVIDAD N°4

Decretos de la mente y horarios de amor propio



REFLEXIÓN INDIVIDUAL

MOMENTO 1


Decretos de la mente.

Los decretos de la mente son una relajante herramienta de escritura, ayuda a trabajar la automotivación, la autoestima, a enfocar los objetivos en la mente; ponen en perspectiva nuestra imagen del mundo interactivamente, lo cual repercute en nuestra actitud ante la vida y los efectos en nuestro cuerpo.



¿Cómo escribir un decreto?

Los decretos o afirmaciones son frases cortas en presente, evocadas en positivo con intención plena de que nuestro poder mental y la asistencia de la fuerza del universo, nos llevarán a cambiar los estados corporales que deseamos, así como circunstancias en nuestra vida: salud, dinero, amor.



ME PERMITO SENTIR Y
DEJAR FLUIR TODAS
MIS EMOCIONES

YO CREO EN MÍ

YO SOY MÁS FUERTE
QUE MIS EXCUSAS

DONDE ESTOY YO,
ESTA LA SUERTE

YO SOY
CAPAZ

AGRADEZCO TODO LO QUE
TENGO Y
TODO LO QUE VENDRÁ

TODO LO QUE QUIERO
FLUYE CON FACILIDAD
HACIA MÍ

SOY PROSPERA Y EXITOSA
EN TODO LO QUE HAGO

LO HAGO POR MÍ,
NO POR ELLOS

LO VOY A
LOGRAR

ME ADMIRO
MUCHO

ME AMO

LA
ABUNDANCIA
ME
PERSIGUE

TENGO EL

MEREZCO
PAZ

NACÍ PARA
BRILLAR

PODER DE

MANTÉN LA
VISIÓN,
CONFÍA EN
EL PROCESO

CREAR LA

SOY EXITOSA

VIDA QUE

SOY SUFICIENTE

SOY FELICIDAD

DESEO

SOY ESPECIAL

TODO LO QUE YO
QUIERO,
SE MANIFIESTA

SIEMPRE ESTOY
ENFOCADA

ACEPTO EN CADA INSTANTE
QUE MIS SUEÑOS YA
SON UNA REALIDAD

QUERIDO DIOS,
GRACIAS PORQUE SE QUE
TIENES GRANDES PLANES
PARA MÍ,

SOY LA MEJOR
VERSIÓN DE MÍ

MEJORES DE LOS QUE
PODRÍA SOÑAR

ME ABRO A RECIBIR LA
VIDA QUE MEREZCO

TODOS LOS DÍAS ME
DESPIERTO FELIZ Y
EMOCIONADO

ESTOY VIENDO LA
TEMPORADA MÁS
ABUNDANTE, BALANCEADA Y
EXITOSA DE MI VIDA

MOMENTO 2

Cuadro de horarios de amor propio:

En otra hoja de block se diseña el cuadro que se proyecta a continuación pero personalizado con tus rutinas diarias, donde tengas presente tus deberes y pasatiempos, organizado por días y horas, de forma tal que se organiza mejor tu tiempo y puedas ser más productivo en la consecución de tus metas.



Hago el seguimiento de mi semilla

horarios de amor propio

FEBRERO 2024

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
6:15 a.m. a 12:30 p.m.	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio
1:00 p.m.	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar	Almorzar
2:00	Descansar	Ir al gim	Ver TV	Leer un libro	Dormir
4:00	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas	Hacer tareas

"CADA DÍA PRIORIZO MI BIENESTAR"



COMPARTIR

Dile al compañero de al
lado un aspecto que
admiras de su ser o
felicítalo por un buen gesto

Evaluación y cierre

“Mejor que ayer” Diego Torres

<https://www.youtube.com/watch?v=0WvVwndn4Go>

- 1. ¿Qué mensaje te deja la canción?**
- 2. ¿Qué aprendizaje te llevas hoy?**
- 3. ¿Qué necesitas para que tus sueños puedan germinar?**

A collage of various grains and seeds. On the left, there are stalks of wheat. In the center, there are several yellow corn cobs. To the right, there are piles of brown lentils, a pile of small grey quinoa seeds, and a pile of golden-brown wheat berries. The background is white.

TUTORÍA FAMILIAR



**GRACIAS POR SU
PARTICIPACIÓN Y
ASISTENCIA**