

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE HUATUSCO

PLAN DE TRABAJO TUTORIAS

FASE	SEMESTRE	DESARROLLO DE TEMATICAS POR SEMESTRE	PAGINAS DEL CUADERNO DEL TUTORADO A DESARROLLAR
ADAPTACION		PROGRAMA ESTATAL DE TUTORIAS	CUADERNO TUTORIAS FEDERAL
	1 SEMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inducción al ITSH</li> <li>✓ Servicios, becas, IMSS</li> <li>✓ Revisión curricular</li> <li>✓ Reglamento del ITSH</li> <li>✓ Inducción a la tutoría</li> <li>✓ Modelo de competencias</li> </ul>	Pág. 11-23
	2 SEMESTRE	<p><b>Promoviendo el Autoconocimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ FODA</li> <li>✓ Autoconocimiento</li> <li>✓ Autoconcepto</li> <li>✓ El yo biopsicosocial</li> <li>✓ Cualidades y defectos</li> <li>✓ Situación actual en el área personal y académica</li> </ul> <p><b>Desarrollando Nuestras Potencialidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Motivaciones</li> <li>✓ Autoestima</li> <li>✓ Desarrollo de la autoestima</li> <li>✓ Reconstrucción de la autoestima.</li> <li>✓ La autoestima en las relaciones interpersonales.</li> <li>✓ Adaptación</li> <li>✓ Confianza si mismo</li> <li>✓ Entusiasmo</li> <li>✓ Coherencia</li> </ul>	Pág. 29-34
	3 SEMESTRE	<p><b>Aprendiendo a Comunicarnos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es la comunicación?</li> <li>✓ Tipos de comunicación</li> <li>✓ Habilidades de emisión</li> <li>✓ Habilidades de recepción</li> <li>✓ Habilidades para escuchar en forma activa</li> <li>✓ Cuáles son las causas de un mal entendido</li> </ul>	Pág. 37-72

- ✓ Como evitar mal entendidos

**Los 7 hábitos de la gente altamente eficaz**

- ✓ Introducción
- ✓ Habito 1: Ser proactivo
- ✓ Habito 2: Comienza con el fin en la mente
- ✓ Habito 3: Pensar en ganar
- ✓ Habito4: Marca prioridades
- ✓ Habito 5: Busca entender para ser entendido
- ✓ Habito 6: Sinergizar (trabajo en equipo)
- ✓ Habito 7: Afílate

4 SEMESTRE

**Habilidades Sociales**

Pág. 73-91

- ✓ Como superar la timidez
- ✓ Has contacto: conoce gente nueva
- ✓ Inicia una conversación
- ✓ Mantén una conversación
- ✓ Termina una conversación

**Asertividad**

- ✓ Expresa lo que sientes
- ✓ Como negarse a peticiones injustas
- ✓ Como hacer una petición
- ✓ Expresa tus sentimientos
- ✓ Como se ve y se escucha una persona asertiva
- ✓ Habilidades asertivas verbales y no verbales

**Toma de Decisiones**

- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Toma de decisiones por cuenta propia
- ✓ Las tres E para una efectiva toma de decisiones
- ✓ Solución de conflictos
- ✓ Cambio de Tu y Yo a Nosotros

5 SEMESTRE

**Metas Personales**

Pág. 92-135

- ✓ Objetivos y metas personales
- ✓ Acciones para llegar a la meta
- ✓ Fortalezas y debilidades personales
- ✓ Redes de apoyo

**Problemáticas Sociales**

- ✓ ¿Por qué la gente usa drogas?
- ✓ El alcoholismo
  - Causas
  - Efectos
- ✓ El tabaco
- ✓ La violencia

- Tipos de violencia
- ✓ Nuestra sexualidad
  - El amor
  - El noviazgo
  - Enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Métodos anticonceptivos

6 SEMESTRE

Pág. 136-160

**Cómo Manejar la Ansiedad**

- ✓ Que provoca ansiedad en las personas
- ✓ ¿Por qué las personas sienten ansiedad?
- ✓ Como reducir tu ansiedad
- ✓ Controla tu cuerpo
  - respiración profunda
  - calentamiento de manos
  - controla tus pensamientos
  - ensayo mental
  - pensamiento positivo
  - técnicas de relajación

El alumno/a deberá entregar su cuaderno de tutorías terminado para acreditar de lo contrario no podrá realizar servicio social.

**Como Manejar la Ira**

- ✓ Como mantenerse bajo control
- ✓ La luz de advertencia
- ✓ Cuenta hasta 10
- ✓ Habla contigo mismo
- ✓ Cambia tu punto de vista
- ✓ Las características principales de una persona desarrollada
- ✓ Obstáculos para el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades

7 SEMESTRE

**Autoimagen y Superación Personal**

- ✓ La autoimagen y como se desarrolla
- ✓ Fijación y logros de metas personales
- ✓ Imagen de una persona autorrealizada

**Comunicación escrita**

- ✓ Redacción de oficios
- ✓ Memorándum, circulares, informes, etc.

8 SEMESTRE

**Elaboración de curriculum vitae**

- ✓ Tipos de Curriculum vitae
- ✓ Recopilación de documentación y cartas de recomendación
- ✓ La comunicación oral y escrita en

	<ul style="list-style-type: none"> <li>el lugar de trabajo</li> <li>✓ Búsqueda de oportunidades</li> <li>✓ Imagen personal</li> </ul>
	<p>Objetivo Profesional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Redacción del objetivo profesional</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Llenado de la solicitud de empleo</li> <li>✓ Bolsas de trabajo e identificación de vacantes</li> </ul>
	<p>Selección Personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fases del proceso de la selección del personal</li> <li>✓ Esquema de la entrevista de trabajo</li> <li>✓ Desempeño de la entrevista de trabajo 1</li> <li>✓ Desempeño de la entrevista de trabajo 2</li> </ul>
	<p>Los Test Psicométricos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Test psicométricos</li> <li>✓ Motivación y satisfacción laboral</li> </ul>

**\*Los alumnos convalidados deberán ser integrados al semestre vigente y así mismo deberán ser de ponerse al corriente con su manual del tutorado.**

Elaborado por:

Lic. Juan César Marinero Avalos	Mtro. Gaspar Castillo Domínguez
Mtro. Miguel Ángel Solís Jiménez	Mtra. Rocío Alducin Yobal
Mtra. Ana Lilia Ruíz Hernández	Mtra. Cirila de los Ángeles Fernández Sedas
Mtra. Dalila Reyes Sampieri	Psic. Rosalba Segura Nolasco.