



ANEXO 5 DIAGNÓSTICO INICIAL DEL TUTORADO

DATOS GENERALES			
Nombre del Tutor: MTI. Angelina Márquez Jiménez		Fecha: 21 febrero 2023	
Carrera: ingeniería en sistemas computacionales			
Nombre del plan de estudios ISIC-2010-224		Semestre: Sexto	
Marque con una X según sea el caso			
Nuevo ingreso		Semestre 2 en adelante	
		X	
TIPO DE TUTORÍA			
Grupal X		Individual	
Cantidad de tutorados: 24		Nombre del tutorado: Joanna Guadalupe Carvajal García	
Anexar lista con número de control		Número de control: 201u0104	
PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA Creación de proyecto innovador en la materia de ingeniería de software			
OBJETIVOS: (La redacción debe estar de tal forma, que permita contestar a las siguientes cuestiones: ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Para qué?) Desarrollar una idea de Software que resuelva una problemática y cubra un mercado generalizado de tal manera que se pueda plantear un proyecto factible			
ACCIONES: Buscar herramientas CASE Realizar metodologías como la Metodología de cascada, usar diagramas para organizar los tiempo y actividades como el diagrama de Gantt			
CALENDARIZACIÓN			
Actividad	dd/mm/aa	dd/mm/aa	dd/mm/aa
Desarrollar plan de acción y diagrama	30/02/2023	21/02/2023	28/02/2023g
EVALUACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none">• Desempeño académico• Programa Institucional de Tutoría• Desempeño del Tutor			

Anexo 6
FICHA DE IDENTIFICACIÓN DEL TUTORADO

Este documento es confidencial, tus respuestas serán utilizadas para mejorar el servicio que puede brindar el Instituto tecnológico. Por lo que se te pide contestar todas las preguntas con la mayor sinceridad.

Carrera a la que pertenece: Ing.Sist.Com		Número de Control: 201U0104	
Semestre: AGO20ENE21		Fecha: 26/09/20	
DATOS GENERALES			
APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE (S)	SEXO
CARVAJAL	GARCIA	JOANNA GUADALUPE	H () M (X)
CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO DOMICILIO:	CELULAR 1:	CELULAR2:
201u0104@alumno.itssat.edu.mx		2949413146	
FECHA DE NAC.	LUGAR DE NACIMIENTO	ESTADO CIVIL	
24/06/2002	San Andrés Tuxtla, Veracruz	Casado () Soltero (x) Otro ()	
DOMICILIO ACTUAL	ZAMORA #8 COL.CENTRO ENTRE REFORMA Y 2 DE ABRIL, CATEMACO, VER		
ESCOLARIDAD	PREPARATORIA (X)	BACHILLERATO TÉCNICO ()	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE VERACRUZ PLANTEL 16 CATEMACO		
HAS ESTADO BECADO SI (X) NO ()	GOBIERNO FEDERAL (x) GOBIERNO ESTATAL () ESFUERZOS DE BACHILLERATO () NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Coordinación Nacional de Becas Benito Juárez		
EN EL TRANSURSO DE TUS ESTUDIOS VIVIRAS:	Con mi familia (X)	Con familiares cercanos ()	Con otros estudiantes ()
			Solo ()
TRABAJARAS SI () NO (X)	NOMBRE DE LA EMPRESA		HORARIO



MÁXIMO GRADO DE ESCOLARIDAD	PADRE: PRIM() SEC.() PREP () TEC() LIC () POSGRADO () SIN ESTUDIOS ()	MADRE: PRIM(X) SEC.() PREP () TEC() LIC () POSGRADO () SIN ESTUDIOS ()
ACTUALMENTE TU	PADRE: VIVE () FINADO()	MADRE: VIVE (X) FINADO()
NOMBRE DEL LUGAR DE TRABAJO DE:		Restaurant Julita, Catemaco
EN CASO DE ACCIDENTE AVISAR:	NOMBRE	TELÉFONO 2941144721

Anexo 8

FORMATO DE ENTREVISTA



(FOTO)

Nombre: Joanna Guadalupe Carvajal García

Estatura: 1.65 m

Peso: 58 kg

Carrera: Ingeniería en Sistemas Computacionales

Fecha de Nacimiento: 24/06/2002

Sexo: Femenino

Edad: 18 años

Estado civil: Soltero Casado _____ Otros _____

Especifique _____

Trabaja Si _____ No Especifique _____

Lugar de Nacimiento: San Andrés Tuxtla, Veracruz

Domicilio Actual: Calle Zamora #8 col. Centro, entre Reforma y 2 de abril, Catemaco, Ver

Teléfono: 2949413146 C. P: 95870 E-mail: 201u0104@alumno.itssat.edu.mx

Tipo de Vivienda: Casa Departamento _____

La casa o departamento donde vives es: Propia Rentada: _____ Prestada: _____

Otros: _____ Especifique: _____

Número de personas con las que vives: 2

Parentesco: Abuela, Tío

Nombre del

Padre: _____

Edad: _____

Trabaja: Si _____ No _____

Profesión: _____

Tipo de Trabajo _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Nombre de la Madre: María de Jesús García Herrera

Profesión: Cocinera

Tipo de Trabajo: Cocinera

Domicilio: Calle Zamora #8 col. Centro, entre Reforma y 2 de abril, Catemaco, Ver

Teléfono: 2941144721

Nombre de tus hermanos por edad (del mayor al menor incluyéndote tú)

	Nombre	Fecha de nacimiento	Sexo	Estudios
1	Joanna Guadalupe Carvajal García	24/06/02	Femenino	Preparatoria
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

A cuánto ascienden los ingresos mensuales de tu familia

En caso de ser económicamente independiente a cuánto asciende tu ingreso

DONDE REALIZASTE TUS ESTUDIOS DE:

Primaria: Leona Vicario Plantel Catemaco

Secundaria: Telesecundaria Justo Sierra Plantel Catemaco

Bachillerato: Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz Plantel 16 Catemaco

Estudios Superiores: Instituto Tecnológico Superior de San Andrés Tuxtla

¿Cuenta con prescripción médica de alguna deficiencia sensorial o funcional que te obligue a llevar aparatos o controlar tu actividad física? (Si/No) SI(X)_ ¿Indica cuáles? Vista _____ Oído _____ Lenguaje _____ Otros: **NOTA: Por intervención quirúrgica en pecho no puedo realizar actividad física o esfuerzo con los brazos y el tórax.** _____

ESTADO PSICOFISIOLÓGICOS

INDICADORES	FRECUENTE/M	MUY FRECUENTE/M	NUNCA	ANTES	A VECES
Manos y/o pies hinchados			X		
Dolores en el vientre			X		
Dolores de cabeza y/o vómitos			X		
Pérdida del equilibrio			X		
Fatiga y agotamiento			X		
Pérdida de vista u oído			X		
Dificultades para dormir			X		
Pesadillas o terrores nocturnos a que:			X		

"2020, Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria"

Incontinencia (orina, heces)	"2020, Año Internacional de la Sanidad Vegetal"	X		
Tartamudeos al explicarse		X		
Miedos intensos ante cosas		X		

 Observaciones de Higiene:

ÁREAS DE INTEGRACIÓN

ÁREA FAMILIAR:

¿Cómo es la relación con tu familia?: Buena

¿Existen dificultades?: Ninguna

¿De qué tipo?

¿Qué actitud tienes con tu familia o? Buena, comprensiva, apoyo

EL PADRE

¿Cómo te relacionas con tu Padre?

¿Qué actitud tienes hacia tu Padre?

LA MADRE

¿Cómo te relacionas con tu Madre?: Bien

¿Qué actitud tienes hacia tu Madre? : Buena, comprensiva

HERMANOS: (Con cada uno de ellos)

	Relación		Actitud
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

¿Con quién te sientes más ligado afectivamente?

Madre ___(X)___ Padre _____ Hermano _____ Otros _____

Especifica por que: Interactuó más a menudo con ella

¿Quién se ocupa más directamente de tu educación?: Mi madre

¿Quién ha influido más en tu decisión para estudiar esta carrera?: Nadie

Consideras importante facilitar algún otro dato sobre tu ambiente familiar: No

ÁREA SOCIAL:

¿Cómo es tu relación con los compañeros?

Buena ___(X)___ Regular _____ Mala _____

¿Por qué? Momentáneamente todo en orden es buena nuestra relación académica

¿Cómo es tu relación con tus amigos?: Excelente

¿Tienes Pareja?: No

¿Cómo es tu relación con tu pareja?

¿Cómo es tu relación con tus profesores?: Buena

¿Cómo es tu relación con las autoridades académicas?: Buena

¿Cuál es tu actividad recreativa?: Escuchar Música, Salir a caminar, Jugar futbol

CARACTERÍSTICAS PERSONALES (MADUREZ Y EQUILIBRIO)

AUTOPERCEPCIÓN	NO	POCO	FRECUENTE/M.	MUCHO	OBSERVACIONES
Puntual				X	
Tímido/a			X		
Alegre				X	
Agresivo/a	X				
Abierto/a a las ideas de otros				X	
Reflexivo/a				X	
Constante			X		
Impulsivo/a		X			
Silencioso/a			X		
Generoso/a				X	
Inquieto/a		X			
Cambios de humor	X				
Dominante	X				
Egoísta	X				
Sumiso/a	X				
Confiado/a en si mismo/a			X		
Imaginativo/a			X		
Con iniciativa propia			X		
Sociable			X		
Responsable				X	
Perseverante				X	
Motivado/a			X		
Activo/a			X		

Independiente		"2020, Año Internacional de la Sanidad Vegetal"	X
---------------	--	---	---

ÁREA PSICOPEDAGÓGICA
¿Cómo te gustaría ser?: Me encuentro en lo que me gustaría ser
¿Recibes ayuda en tu casa para la realización de tareas escolares?: No
¿Qué problemas personales intervienen en tus estudios?: Ninguno
¿Cuál es tu rendimiento escolar?: Bueno
Menciona las asignaturas que cursas en el semestre actual: Fundamentos de Investigación, Fundamentos de Programación, Taller de Admón, Taller de Ética, Matemáticas Discretas.
¿Cuál es tu asignatura preferida? ¿Por qué?: Taller de Ética, me gusta por la importancia social que esta tiene.
¿Cuál es la asignatura en la que sobresales? ¿Por qué?: Ninguna, todas van iguales
¿Qué asignatura te desagrada?, ¿Por qué?: Ninguna
¿Cuál es tu asignatura con más bajo promedio del semestre anterior? ¿Por qué?: Ninguna por ahora
¿Por qué vienes al Tecnológico?: Me gusto lo que ofertaban en la carrera
¿Qué te motiva para venir al Tecnológico?: Aprender
¿Cuál es tu promedio general del ciclo escolar anterior?: 9.5
¿Tienes asignaturas reprobadas? Si _____ No ___(X)___ ¿Cuáles?
PLAN DE VIDA Y CARRERA
¿Cuáles son tus planes inmediatos?: Terminar la carrera
¿Cuáles son tus metas en la vida?: Negocio propio, hacerme conocer por medio de el
Nombre del entrevistador: Angelina Márquez Jiménez
CARACTERÍSTICAS PERSONALES
Yo Soy... Joanna Guadalupe Carvajal García
Mi Carácter es... Tolerante, comprensivo
A mí me gusta que... Todo objetivo que se plantee se cumpla
Yo Aspiro en la Vida... A triunfar, a cumplir mis metas personales
Yo tengo miedo que... Fracase
Pero pienso que podré lograr... Mis metas, objetivos

Guía para entrevistas subsecuentes:

1. Encuadre de la entrevista.
2. Estructura y tiempo de la entrevista.
3. Informar al entrevistado sobre los objetivos y metas de las Tutorías.
4. Informarle de las acciones que seguirá su programa si opta por él.
5. Procedimiento: formal y lo informal como alternativa en caso necesario.
6. Acordar sobre las características del compromiso personal que debe asumir el tutorado.
7. Tiempo y lugar destinado a la Tutoría.
8. Desarrollo de la entrevista
9. Enriquecer la información obtenida previamente y en su caso de ser necesario canalizar a la instancia correspondiente.
10. Conclusión Compromisos Acuerdos Observaciones Próxima reunión (de ser necesario) Despedida.

Anexo 9

LA LÍNEA DE LA VIDA

OBJETIVO: Observar su vida como si fueras una persona ajena a ella, con el fin de identificar patrones y etapas (capítulos) de su vida hasta el día de hoy. Cada participante describa su desarrollo o su trayectoria personal en el tiempo; Es decir, marcara los sucesos desde su nacimiento hasta el día de la aplicación y como estos eventos han sido representativos para el en su vida.

La dinámica puede sufrir ajustes o cambios según se presenten variables en el comportamiento o desarrollo de las sesiones de evento.





“En alguna ocasión alguien dijo “Conócete a ti mismo” y el principio para aceptarse es siendo humilde y reconocer tanto los logros como las oportunidades que la vida misma te ha dado como proceso de enseñanza”.

La siguiente dinámica requiere de valor para ubicar en tiempo y espacio esos sucesos que han intervenido en nuestra formación y son en gran medida la suma de lo que ahora somos”.

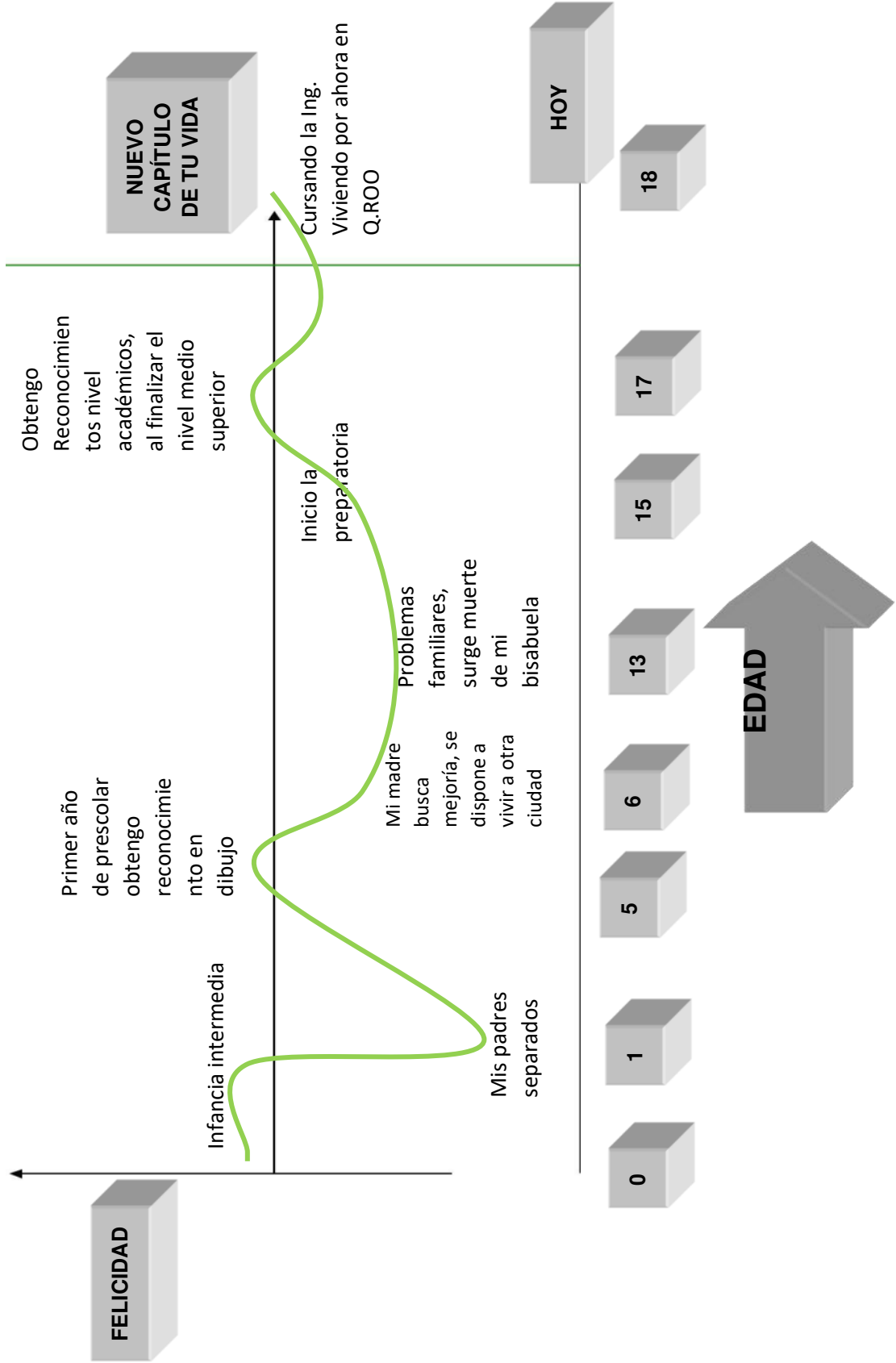
“Voy a tomar mi línea de mi vida... yo nací ... colocar el día, mes y año de nacimiento en el inicio de la línea... mi primer éxito o mi primer recuerdo de alguna travesura, hecho alegre o triste fue... anotar el año debajo de la línea si fue un hecho desagradable o arriba sí fue agradable...”

Al concluir el ejercicio por todos y cada uno de los asistentes, “indicará que el pasado quedo en el pasado y que el futuro se desconoce y lo único que nos queda es el presente y debemos vivirlo tan intensamente como sea posible”.

INSTRUCCIONES:

1. Grafique la curva de tu vida en el espacio que se provee en las siguientes páginas. Dibuje una línea que represente su vida desde la infancia hasta el día de hoy, mostrando los puntos altos y bajos. El eje vertical representa el nivel de felicidad, satisfacción y realización. El eje horizontal representa tu edad al momento de los eventos significativos y los puntos de inflexión.
2. Marque en la línea central las personas, eventos y acciones importantes que tuvieron lugar. Si ha pasado por un cambio dramático importante, deberá representar esto comenzando una nueva línea. Por ejemplo, el comienzo de una nueva curva “S”.
3. Identifique las principales etapas de su vida dándole un título a cada “capítulo”. Por ejemplo, 6-12 años: “Necesidad de amor y reconocimiento”, 13-18 años: “Búsqueda de identidad y aventura”, 19-30: “Búsqueda de riqueza e importancia”, etcétera.
4. Identifique los patrones principales que aparecen en las diferentes etapas o “capítulos”. Lo más probable es que éstos se repitan también en los siguientes “capítulos”, a menos que sean comprendidos.
5. Los patrones más significativos de los cuales necesitas estar consciente son:

LA LÍNEA DE TU VIDA





Anexo 10

ANÁLISIS FODA

Es una herramienta para conocer la situación real y actual en que se encuentra una persona, organización, empresa o proyecto analizando sus características internas (Debilidades y Fortalezas) y su situación externa (Amenazas y Oportunidades) y planificar una estrategia de mejora a futuro.

Durante la etapa de planificación estratégica y a partir del análisis FODA se debe poder contestar cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se puede destacar cada fortaleza?
- ¿Cómo se puede disfrutar cada oportunidad?
- ¿Cómo se puede defender cada debilidad?
- ¿Cómo se puede detener cada amenaza?

Este recurso fue creado a principios de la década de los setenta. El objetivo del análisis FODA es determinar las ventajas competitivas personales para ponderarlas y fortalecer aquellas debilidades que se detecten y convertirlos en oportunidades.

A continuación realiza tu Análisis FODA contestando con toda veracidad en los espacios para ello destinados.



ANÁLISIS FODA

Paso 1: INTROSPECCIÓN. Fortalezas.

OBJETIVO:

Identifique lo que tiene que construir en el siguiente capítulo de tu vida. Toma conciencia de qué recursos, capacidades y cualidades conforman tus fortalezas principales.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Revisa la línea de vida y observa aquellos momentos en los cuales experimentaste los mayores éxitos o victorias. ¿Qué talentos especiales sacaste a relucir en dichos momentos? Identifica cuáles son tus mayores talentos. Estos pueden ser habilidades o competencias. Escríbelos aquí:

Uno de las mejores habilidades que tengo es entender ciertos temas de manera rápida, el indagar al respecto de un tema de interés me a servido mucho al resolver mis dudas académicas, obtener algunos reconocimientos anteriormente por destacar en promedio me a ayudado mucho en descubrir ciertas materias en las cuales puedo comprender un poco más (Calculo, Física, Programación)

¿Qué es lo que la gente más admira de ti? Éstas son las cualidades y virtudes personales particulares que aportas a las relaciones. Escríbalas.

Talento para retener cierta información obtenida hace unos minutos

La resolución de problemas matemáticos

Siempre demuestro estar de buenas

Mi organización, ya que me da tiempo para realizar ciertas acciones

Haces ciertas cosas simultáneamente

No rendirme a pesar de la adversidad

¿Cuáles son sus activos más valiosos? Éstos pueden ser cosas intangibles, como experiencias de la vida y relaciones, o también activos tangibles como bienes naturales.

Mi tiempo, ya que intento organizarme de la manera mas adecuada para cumplir todas mis expectativas de actividades, por lo consiguiente a su vez tener tiempo para mi y tener paz.

Salud, sobre todas las experiencias negativas de salud he sobresalido, esta para mi es la más importante gracias a ella tenemos gran estabilidad.

Las relaciones, llámese amistades, amorosas, familiares, todas aquellas personas que me rodean son importantes tenerlas mientras que aporten algo positivo a mi vida, actualmente tengo la compañía de personas correctas

Mi salud mental, a pesar de las adversidades, siempre intento mantener un equilibrio emocional a pesar de que la situación se torne muy complicada.

Revisa sus respuestas a las preguntas anteriores. **ESCRIBA LAS CUATRO “FORTALEZAS” MAS IMPORTANTES QUE DEBE CONSTRUIR PARA LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS DE TU VIDA.**

-Honestidad

-Paciencia

-Responsabilidad

-Perseverante



PASO 2: INTROSPECCIÓN. Debilidades.

OBJETIVO:

Identifica qué es lo que le está frenando e imponiendo límites en el siguiente capítulo de su vida. Tener claridad sobre los recursos, capacidades y cualidades de su fuerza interna.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértase en “observador desapegado” y revise su línea de vida.
2. Conteste las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios destinados para ello.

Observe los momentos en los que experimentaste el fracaso. Preste especial atención a los “patrones” recurrentes de fracaso en tu vida. ¿Cuál es la debilidad o deficiencia más común que consideras tener y que piensas que está relacionada con estos fracasos?

-Falta de comunicación académica, hay situaciones donde me quedo con ciertas dudas por quizás pena de preguntar o dar mi pensamiento al respecto a pesar de que me encuentre mal.

-Falta de comunicación familiar también es otro factor donde no puedo entablar mucha conversación con ellos al respecto

-La poca participación en actividades del salón de clase

-El estrés es una situación que muy a menudo me pasa al tener la sobrecarga de muchas actividades que realizar, dejar mucho tiempo para realizar estas.

¿Cuáles son las tendencias negativas o destructivas de su comportamiento que pueden seguir causando sufrimiento a los demás y a usted mismo en el futuro si no son atendidas? Escríbalas.

Ser negativo o realista e insensible

Ser ansiosa

¿Qué es lo que más le gustaría cambiar de usted mismo en el próximo capítulo de tu vida?

Nada me acepto tal y como soy sin la necesidad de querer cambiar

Revise sus respuestas a las preguntas anteriores. **ESCRIBA LAS CUATRO “DEBILIDADES” MAS SIGNIFICATIVAS QUE LO LIMITAN EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA.**

Ansiosa, poco apoyo familiar, ser negativa, falta de comunicacion.



PASO 3: INTROSPECCIÓN. Amenazas.

OBJETIVO:

Identifique los riesgos implicados en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de los retos a futuro.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértase en “observador desapegado” y revise su línea de vida.
2. Conteste las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios destinados para ello.

Cuando mire hacia el horizonte, en el próximo capítulo de su vida, ¿cuál cree que sea el reto más grande que tendrá que afrontar?

Supongo que encontrar un buen trabajo que sea interesante y que tenga una buena paga

¿Cuál es el riesgo personal más gran de que tiene que tomar en el futuro?

Independizarme por completo

¿Qué es lo que con mayor frecuencia evita, que eventualmente tendrá que afrontar?

Socializar mucho y hacer nuevas relaciones

Discusiones con mi familia

¿A qué le tiene más miedo?

A morir

No lograr ser totalmente independiente

Revise sus respuestas anteriores. **ANOTE LAS CUATRO “AMENAZAS” MÁS IMPORTANTES, DE LAS CUALES NECESITA ESTAR CONSCIENTE:**

Fracaso profesional

Desempleo de la carrera

Morir

Abandono Familiar



PASO 4: INTROSPECCIÓN. Oportunidades.

OBJETIVO:

Identifique las oportunidades en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de las nuevas oportunidades y posibilidades que se te presentan.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértase en “observador desapegado” y revise su línea de vida.
2. Conteste las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios destinados para ello.

¿Qué nuevas oportunidades y posibilidades parecen presentársele ahora? Estas pueden ser nuevas amistades, eventos o sucesos inesperados que se le están presentando. Escríbalos.

Hace poco conocí a una persona que es mucho más sociable, puedo aprovechar esta situación para ser mas sociable

Vivir temporalmente en nuevo estado, conocer algunas personas nuevas me ha abierto otro pensar y otra idea que muy pronto espero implementar

Cuando piensa en el próximo capítulo de tu vida, ¿Cuáles son las posibilidades que más le entusiasman?

Emprenden una empresa o desarrollar un software novedoso o útil

¿Qué haría en el próximo capítulo de su vida si no tuviera miedo?

Ser más sociable, quitarme la pena en ciertos temas de hablar en publico y sobre todo tener más comunicación con muchas personas de mi alrededor

Revisa sus respuestas anteriores. **ANOTE LAS CUATRO “OPORTUNIDADES” QUE PUEDEN LLEVARSE A CABO EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA:**

Formar una relación sentimental estable

Hacer nuevos vínculos y amistades con gente nueva

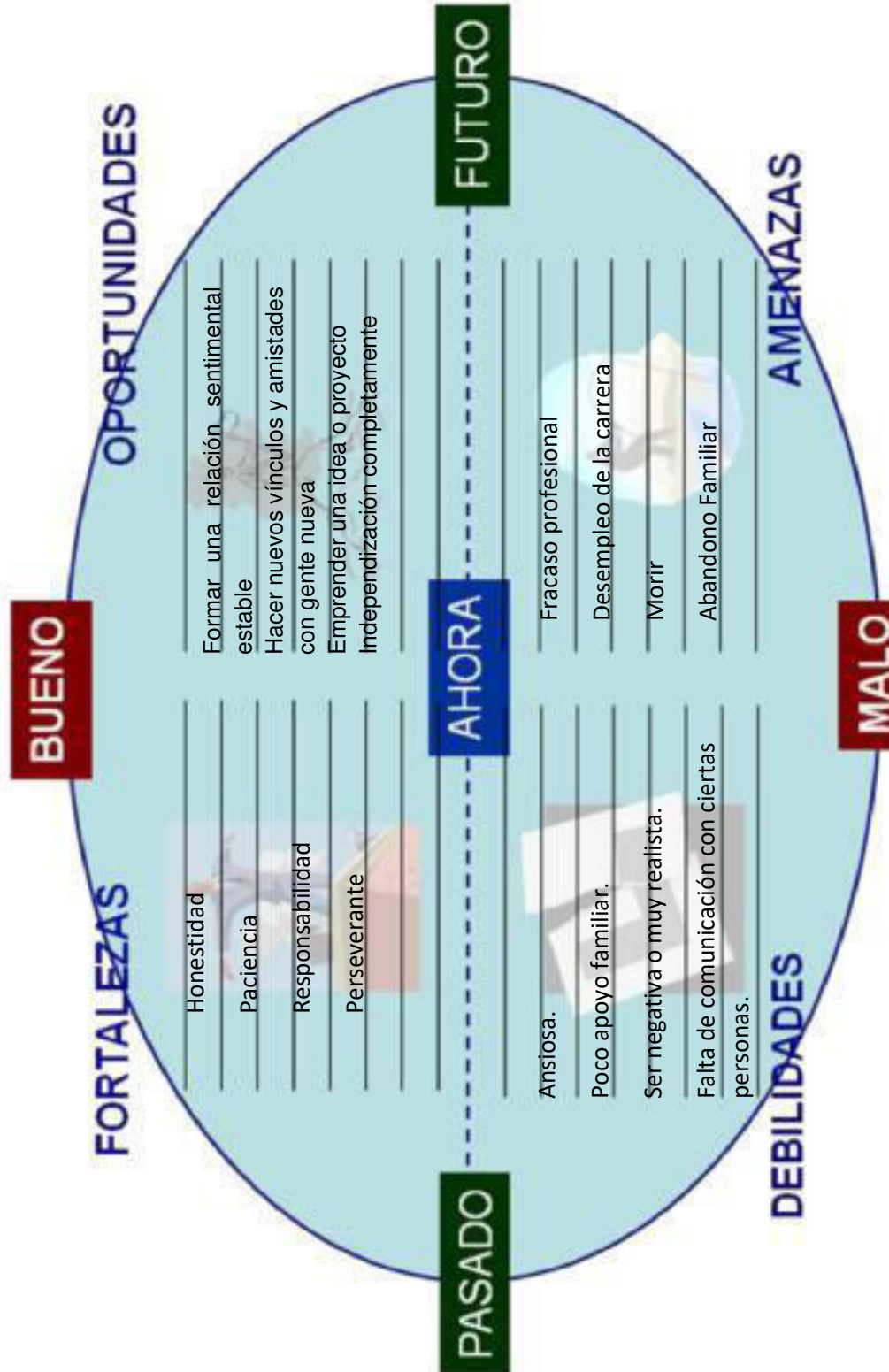
Emprender una idea o proyecto

Independización completamente



En los espacios disponibles en la siguiente página haga un resumen de sus respuestas a las preguntas de introspección.

Resumen de introspección.





Anexo 11

"ENCUESTA SOBRE LAS HABILIDADES DE ESTUDIO"

Instrucciones: La presente encuesta está formada por tres breves cuestionarios, en los cuales puedes indicar los problemas referentes a organización, técnicas y motivación en el estudio, que quizá perjudican tu rendimiento académico. Si contestas todas las preguntas con sinceridad y reflexión podrás identificar mucho de tus actuales defectos al estudiar.

Cada cuestionario contiene veinte preguntas, a las que se contestará con sí o no, **trazando una X** al finalizar cada pregunta, **según corresponda tu respuesta a sí o no**. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ya que la contestación adecuada es tu juicio sincero sobre tu modo de actuar y tus actitudes personales, respecto al estudio.

Responde tan rápido como puedas, Pero sin caer en el descuido, y no dediques demasiado tiempo a una sola pregunta. No omitas ninguna de ellas.

ENCUESTA PARA ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

PREGUNTAS	SI	NO
A.- ¿Sueles dejar para el último la preparación de tus trabajos?		X
B.- ¿Crees que el sueño o el cansancio te impidan estudiar eficazmente en muchas ocasiones?	X	
C.- ¿Es frecuente que no termines tu tarea a tiempo?		X
D.- ¿Tiendes a emplear tiempo en leer revistas, ver televisión o charlar cuando debieras dedicarlos a estudiar?	X	
E.- Tus actividades sociales o deportivas. ¿Te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares?		X
F.- ¿Sueles dejar pasar un día o más antes de repasarlos apuntes tomados en clase?	X	
G.- ¿Sueles dedicar tu tiempo libre entre las 4:00 de la tarde y las 9:00 de la noche a otras actividades que no sean estudiar?		X
H.- ¿Descubres algunas veces de pronto, que debes entregar una tarea antes de lo que creías?		X
I.- ¿Te retrasas, con frecuencia, en una asignatura debido a que tienes que estudiar otra?		X
J.- ¿Te parece que tu rendimiento es muy bajo, en relación con el tiempo que dedicas al estudio?		X
K.- ¿Está situado tu escritorio directamente frente a una ventana, puerta u otra fuente de distracción?		X
L.- ¿Sueles tener fotografías, trofeos o recuerdos sobre tu mesa de escritorio?		X
M.- ¿Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo?		X
N.- ¿Produce resplandor la lámpara que utilizas al estudiar?		X
O.- Tu mesa de estudio ¿está tan desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia?		X
P.- ¿Sueles interrumpir tu estudio, por personas que vienen a visitarte?		X
Q.- ¿Estudias, con frecuencia, mientras tienes puesta la televisión y/o la radio?		X
R.- En el lugar donde estudias, ¿se pueden ver con facilidad revistas, fotos de jóvenes o materiales pertenecientes a tu afición?	X	



S.- ¿Con frecuencia, interrumpen tu estudio, actividades o ruidos que provienen del exterior?		X
T.- ¿Suele hacerse lento tu estudio debido a que no tienes a la mano los libros y los materiales necesarios?		X
CALIFICACIÓN		16

ENCUESTA SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO

PREGUNTAS	SI	NO
A.- ¿Tiendes a comenzar la lectura de un libro de texto sin hojear previamente los subtítulos y las ilustraciones?		X
B.- ¿Te saltas por lo general las figuras, gráficas y tablas cuando estudias un tema?		X
C.- ¿Suelo serte difícil seleccionar los puntos de los temas de estudio?		X
D.- ¿Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias?	X	
E.- ¿Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo?	X	
F.- Al tomar notas, ¿te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez?	X	
G.- Poco después de comenzar un curso, ¿sueles encontrarte con tus apuntes formando un "revoltijo"?		X
H.- ¿Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del docente?	X	
I.- Cuando tomas notas de un libro, ¿tienes la costumbre de copiar el material necesario, palabra por Palabra?		X
J.- ¿Te es difícil preparar un temario apropiado para una evaluación?		X
K.- ¿Tienes problemas para organizar los datos o el contenido de una evaluación?		X
L.- ¿Al repasar el temario de una evaluación formulas un resumen de este?	X	
M.- ¿Te preparas a veces para una evaluación memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad?		X
N.- ¿Te resulta difícil decidir qué estudiar y cómo estudiarlo cuando preparas una evaluación?		X
O.- ¿Sueles tener dificultades para organizar, en un orden lógico, las asignaturas que debes estudiar por temas?		X
P.- Al preparar evaluación, ¿sueles estudiar toda la asignatura, en el último momento?		X
Q.- ¿Sueles entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido?		X
R.- ¿Te es posible con frecuencia terminar una evaluación de exposición de un tema en el tiempo prescrito?		X
S.- ¿Sueles perder puntos en exámenes con preguntas de "Verdadero - falso", debido a que no lees detenidamente?		X
T.- ¿Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad de la prueba y tienes que apresurarte en la segunda?	X	
CALIFICACIÓN		14



ENCUESTA SOBRE MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO

PREGUNTAS	SI	NO
A.- Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tiendes a perder interés por el estudio?		X
B.- ¿Crees que en general, basta estudiar lo necesario para obtener un "aprobado" en las asignaturas?		X
C.- ¿Te sientes frecuentemente confuso o indeciso sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?		X
D.- ¿Sueles pensar que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación universitaria?		X
E.- ¿Crees que es más importante divertirse y disfrutar de la vida, que estudiar?		X
F.- ¿Sueles pasar el tiempo de clase en divagaciones o soñando despierto en lugar de atender al docente?		X
G.- ¿Te sientes habitualmente incapaz de concentrarte en tus estudios debido a que estas inquieto, aburrido o de mal humor?		X
H.- ¿Piensas con frecuencia que las asignaturas que estudias tienen poco valor práctico para ti?		X
I.- ¿Sientes, frecuentes deseos de abandonar la escuela y conseguir un trabajo?		X
J.- ¿Sueles tener la sensación de lo que se enseña en los centros docentes no te prepara para afrontar los problemas de la vida adulta?		X
K.- ¿Sueles dedicarte de modo casual, según el estado de ánimo en que te encuentres?		X
L.- ¿Te horroriza estudiar libros de textos porque son insípidos y aburridos?		X
M.- ¿Esperas normalmente a que te fijen la fecha de un evaluación para comenzar a estudiar los textos o repasar tus apuntes de clases?		X
N - ¿Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea?		X
O.- ¿Sientes con frecuencia que tus docentes no comprenden las necesidades de los estudiantes?		X
P.- ¿Tienes normalmente la sensación de que tus docentes exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase?	X	
Q.- ¿Dudas por lo general, en pedir ayuda a tus docentes en tareas que te son difíciles?	X	
R.- ¿Sueles pensar que tus docentes no tienen contacto con los temas y sucesos de actualidad?		X
S.- ¿Te sientes reacio, por lo general, a hablar con tus docentes de tus proyectos futuros, de estudio o profesionales?		X
T.- ¿Criticas con frecuencia a tus docentes cuando charlas con tus compañeros?		X
CALIFICACIÓN		18

CALIFICACIÓN

Se califica cada una de las encuestas por separado.

Para calificar tu encuesta sigue el procedimiento que se te indica:

- 1.- Se cuentan las respuestas a la que contestaste con la palabra NO.
- 2.- Se utiliza la tabla de comparación para estudiantes universitarios. (Basada en una muestra de 2873 estudiantes de la South West Texas State University).
- 3.- Prestar atención especial a las calificaciones consideradas como un promedio bajo o incluso peor.



4.- El paso siguiente ha de consistir en comenzar a corregir adecuadamente las deficiencias identificadas.

En primer lugar, deberá releer todas las preguntas de la encuesta contestada con un SI y preguntarte a ti mismo estas cosas acerca de cada una:

a).- **¿Qué tan serio es el problema? Poco, debo de tener un poco más de orden con mis notas.**

b).- **¿Qué lo causa? Distracción, poner poca atención en ocasiones a la clase.**

c).- **¿Qué puedo hacer para corregirlo? Poner más atención, tomar notas con palabras claves, y sobre todo tener un espacio mas adecuado de estudio sin interrupciones en ningún momento.**

Debo señalarte que las encuestas califican lo siguiente:

La encuesta de organización del estudio, se refiere a los problemas sobre el uso efectivo del tiempo de estudio, así como al lugar donde se estudia.

La encuesta de técnicas de estudio se refiere a los problemas de: lectura de libros, toma de apuntes, preparación de exámenes y la realización de los mismos.

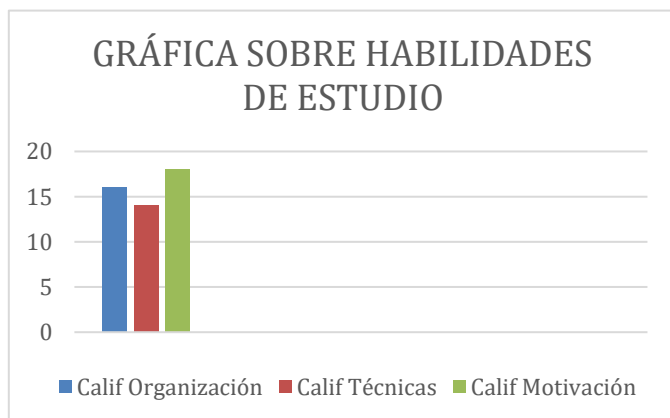
La encuesta de motivación para el estudio se refiere a los problemas relacionados con la actitud indiferente o negativa hacia el valor de la educación, y a los problemas que surgen de la indiferencia hacia tus docentes

TABLA COMPARATIVA ENCUESTA SOBRE HABILIDADES DE ESTUDIO

Tabla de comparación para estudiantes universitarios de primer año

Calificación en organización del Estudio (I)	Calificación de técnicas de estudio (II)	Calificación en motivación para el estudio (III)	Calificación total en habilidades (IV)	Interpretación (V)
(I)	(II)	(III)	(IV)	(V)
20	20	20	57-60	Muy alto
19	18-19	19	52-56	Alto
18	17	18	50-51	Por Encima del promedio
16-17	16	17	48-49	Promedio Alto
14-13	14-15	16	43-47	Promedio
12-13	13	15	39-42	Promedio bajo
11	12	13-14	37-38	Por debajo del promedio
10	11	12	34-36	Bajo
0-9	0-10	0-11	0-33	Muy bajo

Anota tus promedios conclusiones y de acuerdo a las instrucciones del docente, estructura una gráfica.



Calif Organización	16
Calif Técnicas	14
Calif Motivación	18
Total	<u>48</u>
Interpretación:	Promedio Alto



INVENTARIO SOBRE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Nombre Joanna Guadalupe Carvajal García Carrera Ing. Sistemas Computacionales

Lugar de procedencia Catemaco, Veracruz

Metts Ralph

(De acuerdo al modelo PNL)

Este inventario es para ayudarle a descubrir su manera preferida de aprender. Cada persona tiene su manera preferida de aprender. Reconocer sus preferencias le ayudará a comprender sus fuerzas en cualquier situación de aprendizaje.

Por favor, responda Ud. verdaderamente a cada pregunta. Responda Ud. según lo que hace actualmente, no según lo que piense que sea la respuesta correcta.

Use Ud. la escala siguiente para responder a cada pregunta: Ponga un círculo sobre su respuesta.

- 1 = Nunca
- 2 = Raramente
- 3 = Ocasionalmente
- 4 = Usualmente
- 5 = Siempre

1	Me ayuda trazar o escribir a mano las palabras cuando tengo que aprenderlas de memoria	1	2	3	4	5
2	Recuerdo mejor un tema al escuchar una conferencia en vez de leer un libro de texto	1	2	3	4	5
3	Prefiero las clases que requieren una prueba sobre lo que se lee en el libro de texto	1	2	3	4	5
4	Me gusta comer bocados y mascar chicle, cuando estudio	1	2	3	4	5
5	Al prestar atención a una conferencia, puedo recordar las ideas principales sin anotarlas	1	2	3	4	5
6	Prefiero las instrucciones escritas sobre las orales	1	2	3	4	5
7	Yo resuelvo bien los rompecabezas y los laberintos	1	2	3	4	5
8	Prefiero las clases que requieran una prueba sobre lo que se presenta durante una conferencia	1	2	3	4	5
9	Me ayuda ver diapositivas y videos para comprender un tema	1	2	3	4	5
10	Recuerdo más cuando leo un libro que cuando escucho una conferencia	1	2	3	4	5
11	Por lo general, tengo que escribir los números del teléfono para recordarlos bien	1	2	3	4	5
12	Prefiero recibir las noticias escuchando la radio en vez de leerlas en un periódico	1	2	3	4	5
13	Me gusta tener algo como un bolígrafo o un lápiz en la mano cuando estudio	1	2	3	4	5
14	Necesito copiar los ejemplos de la pizarra del maestro para examinarlos más tarde	1	2	3	4	5
15	Prefiero las instrucciones orales del maestro a aquellas escritas en un examen o en la pizarra	1	2	3	4	5
16	Prefiero que un libro de texto tenga diagramas gráficos y cuadros porque me ayudan mejor a entender el material	1	2	3	4	5



17	Me gusta escuchar música al estudiar una obra, novela, etc.	1	2	3	4	5
18	Tengo que apuntar listas de cosas que quiero hacer para recordarlas	1	2	3	4	5
19	Puedo corregir mi tarea examinándola y encontrando la mayoría de los errores	1	2	3	4	5
20	Prefiero leer el periódico en vez de escuchar las noticias	1	2	3	4	5
21	Puedo recordar los números de teléfono cuando los oigo	1	2	3	4	5
22	Gozo el trabajo que me exige usar la mano o herramientas	1	2	3	4	5
23	Cuando escribo algo, necesito leerlo en voz alta para oír cómo suena	1	2	3	4	5
24	Puedo recordar mejor las cosas cuando puedo moverme mientras estoy aprendiéndolas, por ej. caminar al estudiar, o participar en una actividad que me permita moverme, etc.	1	2	3	4	5

VISUAL	Pregunta	1	3	6	9	10	11	14	
	Puntaje (1 a 5)	4	2	2	5	3	3	4	Total Visual: 23
AUDITIVO	Pregunta	2	5	12	15	17	21	23	
	Puntaje (1 a 5)	5	3	5	4	4	3	4	Total Auditivo 28
KINESTESIC O	Pregunta	4	7	8	13	19	22	24	
	Puntaje (1 a 5)	3	3	2	4	4	5	4	Total Kinestésico 25

Fueron eliminadas las preguntas 16-18-20 para que quedaran la misma cantidad de preguntas por cada estilo.

Una vez completada la planilla, deberán obtenerse tres puntajes, correspondientes a los tres estilos de aprendizaje, los que definirán el perfil de su estilo.



Anexo 12

TEST DE AUTOESTIMA

INSTRUCCIONES:

Realiza el siguiente test para evaluar y comprobar tu nivel de autoestima. Contesta con la mayor sinceridad posible a cada una de las siguientes preguntas eligiendo la respuesta que más se identifique con tu forma de pensar o de actuar:

1	A la hora de tomar decisiones en tu vida, como proponer cosas nuevas en el trabajo, iniciar alguna actividad de ocio, o elegir un color nuevo para pintar tu casa, ¿sueles buscar la aprobación o el apoyo de las personas que te rodean?	
	No, consideras que tu opinión sea buena y que la de los demás no tenga por qué serlo siempre.	A ()
	Sí, pero sólo ante las decisiones que consideras demasiado importantes como para actuar precipitadamente.	B (X)
	Sí, siempre que puedes consultas con los demás. Te equivocas con frecuencia y quieres hacer las cosas bien.	C ()
	Depende de la decisión. Sueles tener claro lo que vas a hacer, pero consideras las posibilidades que te ofrecen los demás.	D ()
2	Imagina que estás en una reunión social o familiar importante; adviertes que 110 vas vestido para la ocasión y que desentonas con los demás, ¿cómo te comportas?	
	No le das importancia, te comportas con naturalidad y si alguien te lo comenta haces alguna broma al respecto.	A ()
	Te da mucha vergüenza. Procuras situarte en algún lugar discreto y pasar desapercibido.	B ()
	Te sientes incómodo pero tratas de no pensar en ello, te integras en la reunión y das alguna excusa por tu error.	C (X)
	No te importa nada en absoluto, aunque no lleves la ropa adecuada tienes estilo y sabes llevar bien cualquier cosa.	D ()
3	Tienes muchas ganas de irte a comprar ropa y le pides a algún amigo que te acompañe Esta persona es más alta y más atractiva que tú, y todo lo que se prueba le queda mucho mejor que a ti.	
	Admiras el estilo de tu acompañante, al final compras un par de prendas necesarias pero muy simples en cuanto a forma y color	A ()
	No estás dispuesto a que te gane, decides comprar varias prendas muy modernas y bastante caras.	B ()
	Admiras su estilo pero eres muy consciente del tuyo, compras la ropa que mejor te sienta y que necesitas, y pasáis un rato ameno probándoos cosas diferentes.	C (X)
	A su lado te sientes bastante poca cosa, te quita las ganas de probarte nada y mucho menos de comprar. Pones una excusa y te marchas.	D ()
4	Un día conoces a alguien nuevo y muy interesante, estáis charlando animadamente y llega el momento de hablar de ti, ¿cuál de las siguientes opciones mejor se ajusta a lo que cuentas?	
	No crees que tengas mucho que contar, tu trabajo es muy corriente, tus amigos son normales y tus aficiones también. Prefieres que esta persona te cuente su vida.	A ()
	Tu trabajo te gusta y aunque sea corriente, siempre lo enfocas desde una perspectiva interesante, tus aficiones son tu pasión y disfrutas hablando de ellas, también hablas de tus proyectos futuros.	B (X)
	Hablas en líneas generales de tu trabajo y de tus aficiones, sobre todo hablas de tus amigos y de lo más interesante de sus vidas.	C ()



	Más que de tu trabajo actual, hablas de tus proyectos y de tus objetivos, y de lo que vas a hacer para lograrlos, de lo buenas que son tus amistades y lo poco usual de tus aficiones. Te gusta hablar de ti.	D ()
5	En tu lugar de trabajo o de estudios, se está explicando algo que es completamente nuevo para ti. Llega un momento en que te das cuenta que no has entendido casi nada ¿qué haces?	
	Para la explicación y requieres que se empiece de nuevo, si tu no lo entiendes habrá mucha gente que tampoco lo haga.	A ()
	Si hay más gente que pregunte tú también lo haces, si no, buscas en un aparte al ponente para que te aclare las dudas.	B ()
	Te da mucha vergüenza preguntar y demostrar así que no entiendes. Más tarde preguntarás a algún amigo o intentarás informarte por tu cuenta	C ()
	Tomás nota de lo que no entiendes para preguntarlo al finalizar la charla, si sigues con dudas pedirás información complementaria para prepararte mejor.	D (X)
6	Tener un trabajo bien remunerado y que nos guste es algo difícil de conseguir, si tuvieras que valorar tu empleo o tu situación laboral, ¿cómo la definirías?	
	Satisfactoria, tratas de buscar el lado positivo de las cosas y nunca te faltan proyectos y objetivos que perseguir.	A (X)
	Horrible, no obstante, sabes que las cosas están mal y que tienes que aguantar lo que sea. Estás muy agradecido por tener trabajo.	B ()
	No te preocupa especialmente el tema, tienes un montón de proyectos más importantes y con tu valía los alcanzarás.	C ()
	Has logrado que no te afecte, consideras más importante tu vida personal y privada y eso es por lo que luchas.	D ()
7	Has tenido un día duro, has trabajado con más ahínco para finalizar una tarea en la oficina, has hecho todas las gestiones que tenías pendientes, has resuelto un par de problemas domésticos y encima le has hecho un favor a un amigo. ¿Qué haces al llegar a casa?	
	Prefieres no pensarlo, el día ha sido duro pero para ti no es algo nuevo, solo pides poder dormir bien y que mañana sea un día más tranquilo.	A (X)
	Se lo cuentas a todo el mundo, te gusta que se te reconozca cuando haces las cosas bien y exiges en casa que te mimen por haberte esforzado tanto.	B ()
	Estás muy satisfecho y decides darte un capricho, darte un baño de espuma y ver una buena película, o comprarte un regalito que hace tiempo querías.	C ()
	Te preocupa que se te haya olvidado algo o haber hecho algo mal por la prisa, repasas mentalmente las actividades y al día siguiente esperas no tener queja de nadie.	D ()
8	En tu trabajo están buscando a una persona que represente a la empresa en un concurso del ramo. Piden una persona que cumpla unos requisitos, entre ellos, explicar bien vuestro trabajo y que haga una demostración práctica del mismo.	
	No te planteas ser voluntario, hay mil personas más capacitadas que tú para la demostración y no se te da bien hablar en público.	A ()
	Te presentas voluntario, puede ser una experiencia interesante y si sales elegido puedes hacer una presentación innovadora.	B (X)
	No te presentas, serías capaz de hacerla bien pero crees que hay gente mejor preparada y más original que tú.	C ()
	Te presentas y estás casi seguro de que te elegirán, haces buenos proyectos y darás una buena imagen de la empresa.	D ()
9	¿Con cuál de las siguientes frases sobre la buena fortuna estás más de acuerdo?	
	La buena suerte puede tocarle a todo el mundo, yo me considero una persona afortunada a la que la vida le sonrío.	A ()



9	Para tener buena suerte hay que trabajar duro, sólo los muy afortunados la tienen sin apenas esfuerzo	B (X)
	Yo no tengo suerte, tanto los premios como las cosas especiales sólo les pasan a los demás.	C ()
	La suerte respecto a los premios es una cuestión de probabilidad, y respecto a las cosas de la vida, siempre depende de cómo se perciban.	D ()
10	En una fiesta en la que no conoces a nadie excepto a los anfitriones, te presentan a un grupo de personas de aspecto interesante. ¿Cuál es tu actitud?	
	Te interesa conocerlos no sólo para pasar un buen rato en la reunión sino porque puede ser una forma de iniciar una amistad.	A ()
	Esperas causarles una buena impresión y decir cosas que les puedan interesar.	B ()
	Te gustaría llevarles a tu terreno en la conversación para así poder hablar de los temas que más te interesan.	C ()
	Antes de iniciar una conversación escuchas lo que dicen, y esperas para hablar de temas que lo hagan de temas que tú conozcas.	D (X)

EVALUACIÓN

Cuenta la cantidad de 1, 2, 3 y 4 que has obtenido en las preguntas anteriores siguiendo las equivalencias establecidas en el siguiente cuadro.										
Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a)	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3
b)	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
c)	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4
d)	3	1	1	4	3	2	1	1	4	2
Resultados	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2

Mayoría de 1. Tienes un nivel algo bajo de autoestima y se nota en la valoración que haces de ti mismo, de tu trabajo y de tu fortuna en la vida. Una de las razones por las que percibimos más las cosas negativas es que estas son más destacables que las positivas. En la escuela o de niños en casa, siempre nos regañaban por lo malo pero se olvidaban de felicitarnos por lo bueno. Para elevar el nivel de nuestra autoestima es necesario aceptarse tal como uno es y valorar más lo que somos y lo que tenemos. A veces puede parecer difícil, pero si practicas unos minutos diarios a pensar en las cosas positivas que tienes, irás poco a poco queriéndote más.

Mayoría de 2. Tu nivel de autoestima es suficiente pero más a menudo de lo que te gustaría, te falla y te abandona. Los sucesos negativos que nos pasan absorben más nuestros sentidos pues son más desagradables que las cosas positivas, por ello les damos más importancia de la que merecen y no nos fijamos en lo bueno con igual intensidad. Todas las personas tenemos cosas positivas y todos cometemos errores o tenemos días flojos. La clave está en darle a cada cosa el justo valor que tiene, ver los errores como maneras de aprendizaje y reconocer las cosas buenas que poseemos. También podemos aprender a querernos a nosotros mismos cuidándonos con más mimo y dándonos gustos.

Mayoría de 3. Tu nivel de autoestima es muy bueno, sabes dar a las cosas el valor que merecen, reconoces lo bueno y no te dejas amilanar fácilmente por las adversidades. Eres una persona sensata y realista que tiene confianza en sí misma, tus objetivos no son irrealizables y te gusta luchar para conseguirlos. Has aprendido que las cosas no salen siempre como quieres ni cuando quieres, que todo requiere un esfuerzo y que es normal equivocarse. Cuando tienes un error procuras aprender lo que este te enseña y a evitarlo en futuras ocasiones. Un buen nivel de autoestima nos hace tener más ganas de luchar por las cosas, nos ayuda a no desistir en nuestro empeño de lograr algo y hace que la vida nos sea más amable y agradable.

Mayoría de 4. Tienes un alto nivel de autoestima y mucha confianza y seguridad en ti mismo. Ambos sentimientos son muy positivos y necesarios para conseguir mucho más de lo que nos proponemos, sin embargo, es preciso ser cautelosos. Al igual que una baja autoestima, un exceso de esta puede hacernos



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE
SAN ANDRÉS TUXTLA

perder la objetividad de nuestras acciones, hacernos creer demasiado buenos en algo, y si sobreviene una decepción o un fracaso, hacernos sufrir más de lo razonable. También si nos creemos demasiado especiales podemos hacer daño a los demás minusvalorando su esfuerzo o no apreciándolo en lo que vale. Siempre conviene tener una dosis de modestia.



Anexo 13

TEST DE ASERTIVIDAD

Por favor marca con una X la opción con la que mejor te identificas

1 = Con frecuencia, 2 = De vez en cuando, 3 = Casi nunca y 4 = Nunca					
1	En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza.			X	
2	Si no estoy segura de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente.		X		
3	Si alguna persona es injusta y agresiva, puedo controlar la situación con confianza.		X		
4	Si alguna persona se muestra irónica conmigo o con otras, puedo responder sin agresividad.		X		
5	Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme.	X			
6	Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable.	X			
7	Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás		X		
8	Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes.	X			
9	Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal.		X		
Resultados		3	10	0	4

Resultados

El mayor número en la puntuación (casillas 3 y 4) muestra un menor nivel de asertividad. Las personas que han puntuado mayoritariamente en las casillas 3 ó 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.



Anexo 15

FORMATO DE REGISTRO PARA DESEMPEÑO ACADÉMICO

SEMESTRE: 6

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Joanna Guadalupe Carvajal García

ASIGNATURAS	TEMAS								OBSERVACIONES
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1. Programación web	99	100	100	100	70				
2. Administración de base de datos	100	100	100	100	100	100			
3. Programación lógica y funcional	70	70	100	100					
4. Sistemas programables	98	96	77	100	100	100			
5. Ingeniería de software	86	70	86	82					
6. Lenguajes y Autómatas 2	NA	92	70	70					
7. Redes de computadoras	75	80	70	70	70				

INSTRUCCIONES: En la primera columna, anotas las asignaturas que estás cursando; en las casillas de temas, vas anotando las calificaciones obtenidas en cada uno de los temas evaluados. Esto te permite llevar un registro y control de tus calificaciones así como visualizar tu desempeño global durante el transcurso de tu semestre, detectar "focos" de alerta en caso de que tengas más de un tema reprobada en las asignaturas que cursas, lo cual te indica que debes realizar una revisión en tus procesos de estudio e introducir cambios para obtener los resultados deseados.

Te sugerimos utilices tinta roja para anotar calificaciones reprobatorias y de cualquier otro color las aprobatorias.

En caso de que no puedas controlar tu solo(a) la situación acude a tu tutor o Coordinador de Tutorías del Departamento Académico en busca de apoyo y orientación.