

**ANEXO 5
DIAGNÓSTICO INICIAL DEL TUTORADO**

DATOS GENERALES			
Nombre del Tutor: Marian Joselyne Boxin Xolo		Fecha: 11/09/2024	
Carrera: Ingeniería en Gestión Empresarial			
Nombre del plan de estudios		Semestre: Primer Semestre	
Marque con una X según sea el caso			
Nuevo ingreso		Semestre 2 en adelante	
X			
TIPO DE TUTORÍA			
Grupal		Individual	
X			
Cantidad de tutorados: 18		Nombre del tutorado:	
Anexar lista con número de control		Número de control	
PROBLEMÁTICA IDENTIFICADA			
Hábitos de estudio y Administración de tiempo.			
OBJETIVOS: (La redacción debe estar de tal forma, que permita contestar a las siguientes cuestiones: ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Para qué?)			
Solicitar practicas para disminuir los dos problemas			
ACCIONES:			
Dar practica de como administrar tiempo y dar practica de hábito de estudio.			
CALENDARIZACIÓN			
Actividad	dd/mm/aa	dd/mm/aa	dd/mm/aa
Dar practica de hábito de estudio	27 de Sep.		
Dar practica de como administrar tiempo.	18 de Oct.		
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: <u>Ingeniería en Gestión Empresarial</u>		Número de Control: <u>24100273</u>	
Semestre: <u>Primero</u>		Fecha: dd/mm/aa	
DATOS GENERALES			
APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE (S)	SEXO
Baxin	XOLO	Marian Joselyne	H () M (✓)
CORREO ELECTRÓNICO:	TELÉFONO DOMICILIO:	CELULAR 1:	CELULAR 2:
mbaxin295@gmail.com	94 215 58	294 155 5972	294 169 3350
FECHA DE NAC.	LUGAR DE NACIMIENTO	ESTADO CIVIL	
18 de Septiembre, 2006.	San Andres Tuxtla, Ver.	Casado () Soltero (✓) Otro () No. Hijos ()	
DOMICILIO ACTUAL	C.Floresta 9, Col. Teniente Juan de la Barrera.		
ESCOLARIDAD	PREPARATORIA ()	BACHILLERATO TÉCNICO (✓)	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No.110.		
HAS ESTADO BECADO	GOBIERNO FEDERAL (✓) GOBIERNO ESTATAL ()		

2024: 100 AÑOS DE VERACRUZ DE INICIO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1824-2024

Carretera Costera del Golfo S/N Km 140+100, Loc. Matocapan, Mpio. de San Andrés Tuxtla, Veracruz
 C.P. 95804, San Andrés Tuxtla, Veracruz.
 Tel. 01 2947 91 00
 E-mail: direcciongeneral@tsat.edu.mx
 Página Web: www.tsat.edu.mx



SI () NO ()	ESFUERZOS DE BACHILLERATO ()			
	NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:			
EN EL TRANCURSO DE TUS ESTUDIOS VIVIRAS:	Con mi familia (<input checked="" type="checkbox"/>)	Con familiares cercanos ()	Con otros estudiantes ()	Solo ()
TRABAJARAS SI () NO (<input checked="" type="checkbox"/>)	NOMBRE DE LA EMPRESA		HORARIO	

MÁXIMO GRADO DE ESCOLARIDAD	PADRE: PRIM() SEC.() PREP (<input checked="" type="checkbox"/>) TEC() LIC () POSGRADO () SIN ESTUDIOS ()	MADRE: PRIM() SEC.(<input checked="" type="checkbox"/>) PREP () TEC() LIC () POSGRADO () SIN ESTUDIOS ()
	ACTUALMENTE TU	PADRE: VIVE (<input checked="" type="checkbox"/>) FINADO()
NOMBRE DEL LUGAR DE TRABAJO DE:	Hospital General "Dr. Bernardo Peña"	Labores del Hogar
EN CASO DE ACCIDENTE AVISAR:	NOMBRE Alberto Baxin Velasco	TELÉFONO 294 169 3350

UNA UNIÓN DE VERACRUZ DE HECHO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1934-2014

Carretera Costera del Golfo S/N Km 140+100, Loc. Matacapán, Mpio. de San Andrés Tuxtla, Veracruz
 C.P. 95804, San Andrés Tuxtla, Veracruz
 Tel. 01 2947 91 00
 E-mail: direcciongeneral@itsat.edu.mx
 Página Web: www.itsat.edu.mx





Anexo 8

FORMATO DE ENTREVISTA



(FOTO)

Nombre: Marian Joselyne Baxin Xolo.

Estatura: 1.57

Peso: 66

Carrera: Ingeniería en Gestión Empresarial.

Fecha de Nacimiento: 18/09/2006 Sexo Mujer

Edad 18

Estado civil: Soltero Casado Otros Especifique

Trabaja Si No Especifique

Lugar de Nacimiento: San Andres Tuxtla Veracruz

Domicilio Actual: C. Floresta 9, Col. Teniente Juan de la Barrera.

Teléfono 294 155 5972 C. P 95780 E-mail mbaxin295@gmail.com.

Tipo de Vivienda: Casa Departamento

La casa o departamento donde vives es: Propia:

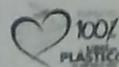
Rentada: Prestada: Otros: Especifique:

Número de personas con las que vives: 3

Parentesco: Padre y Madre

Nombre del Padre: Alberto Baxin Velasco

Edad: 52





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



DET
Departamento de Educación
Técnica



Trabaja: Si No

Profesión: _____

Tipo de Trabajo: Auxiliar Administrativo

Domicilio: c. Floresta 9, col. Teniente Juan de la Barrera

Teléfono: 294 169 3350

Nombre de la Madre: Juana Xolo Escobedo

Profesión: _____

Tipo de Trabajo: Labores del Hogar

Domicilio: c. Floresta 9, col. Teniente Juan de la Barrera

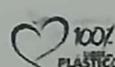
Teléfono: 294 155 5973

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

	Nombre	Fecha de nacimiento	Sexo	Estudios
1	Marian Joselyne Baxin Xolo.	18/09/2006	Mujer	universidad
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

2004 200 AÑOS DE VERACRUZ DESIGNADO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1924-2024

Carretera Costera del Golfo S/N Km 140+100, Loc. Matacapán, Mpio. de San Andrés Tuxtla, Veracruz
C.P. 95804, San Andrés Tuxtla, Veracruz
Tel. 01 2947 91 00
E-mail: informacion@teast.edu.mx
Página Web: www.teast.edu.mx



20
VER.



9				
10				

A cuánto ascienden los ingresos mensuales de tu familia
\$10,800.

En caso de ser económicamente independiente a cuánto asciende tu ingreso

DONDE REALIZASTE TUS ESTUDIOS DE:

Primaria "Niños Héroes de Chapultepec"

Secundaria "Telesecundaria "Rafael Ramírez Castañeda"

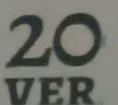
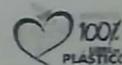
Bachillerato Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 110

Estudios Superiores

¿Cuenta con prescripción médica de alguna deficiencia sensorial o funcional que te obligue a llevar aparatos o controlar tu actividad física? (Si/No) NO ¿Indica cuáles? Vista ____ Oído ____
Lenguaje ____ Otros ____

ESTADO PSICOFISIOLÓGICOS

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





Pesadillas o terrores nocturnos a que:			✓		
Incontinencia (orina, heces)			✓		
Tartamudeos al explicarse			✓		
Miedos intensos ante cosas					✓

Observaciones de Higiene: _____

ÁREAS DE INTEGRACIÓN

ÁREA FAMILIAR:

¿Cómo es la relación con tu familia? Calida y cercana, aunque algunas veces es disfuncional.

¿Existen dificultades? Si

¿De qué tipo? Problemas de comunicación .

¿Qué actitud tienes con tu familia o? Actitudes positivas como el respeto, confianza, colaboración.

EL PADRE

¿Cómo te relacionas con tu Padre? Conflictiva y un poco disfuncional.

¿Qué actitud tienes hacia tu Padre? Respeto, agradecimiento y obediencia.

LA MADRE

¿Cómo te relacionas con tu Madre? Me relaciono muy bien, hay buena comunicación.

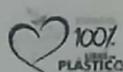
¿Qué actitud tienes hacia tu Madre? Obediencia, admiración, respeto y amor.

HERMANOS: (Con cada uno de ellos)

	Relación		Actitud
--	----------	--	---------

ISSA: 200 AÑOS DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1824-2024

Carretera Costera del Golfo S/N Km 140+100, Loc. Matacapán, Mpio. de San Andrés Tuxtla, Veracruz
C.P. 95804, San Andrés Tuxtla, Veracruz
Tel. 01 2947 91 00
E-mail: direcciongeneral@tsat.edu.mx
Página Web: www.tsat.edu.mx





1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

¿Con quién te sientes más ligado afectivamente?
 Madre Padre _____ Hermano _____ Otros _____

Especifica por que
 ¿Quién se ocupa más directamente de tu educación? Ambos, tanto padre como madre desempeñan el rol fundamental, se dividen las responsabilidades.
 ¿Quién ha influido más en tu decisión para estudiar esta carrera? Ninguno, esta carrera la decidí por mi cuenta propia para encontrar oportunidades en empresas.
 Consideras importante facilitar algún otro dato sobre tu ambiente familiar
 Un dato importante sería que existe el apoyo en el desarrollo individual, se fomenta la autonomía y el crecimiento personal de cada miembro.

ÁREA SOCIAL:

¿Cómo es tu relación con los compañeros?
 Buena Regular _____ Mala _____
 ¿Por qué? Nos apoyamos entre todos.
 ¿Cómo es tu relación con tus amigos? Es agradable, existe la lealtad, respeto, apoyo mutuo, confianza y aceptación.
 ¿Tienes Pareja? NO
 ¿Cómo es tu relación con tu pareja?





¿Cómo es tu relación con tus profesores? Agradable, hay respeto mutuo, comunicación abierta, confianza.

¿Cómo es tu relación con las autoridades académicas? Hay actitud proactiva, buen rendimiento académico y responsabilidad.

¿Cuál es tu actividad recreativa? Deportes.

CARACTERÍSTICAS PERSONALES (MADUREZ Y EQUILIBRIO)

AUTOPERCEPCIÓN	NO	POCO	FRECUENTE/M.	MUCHO	OBSERVACIONES
Puntual				✓	
Tímido/a			✓		
Alegre			✓		
Agresivo/a		✓			
Abierto/a a las ideas de otros				✓	
Reflexivo/a				✓	
Constante			✓		
Impulsivo/a	✓				
Silencioso/a		✓			
Generoso/a				✓	
Inquieto/a		✓			
Cambios de humor		✓			
Dominante	✓				
Egoísta	✓				
Sumiso/a		✓			
Confiado/a en si				✓	





mismo/a			✓		
Imaginativo/a			✓		
Con iniciativa propia			✓		
Sociable			✓		
Responsable				✓	
Perseverante				✓	
Motivado/a				✓	
Activo/a			✓		
Independiente			✓		

ÁREA PSICOPEDAGÓGICA

¿Cómo te gustaría ser? Más paciente, más segura de mi misma, más organizada y menos tímida y reservada.

¿Recibes ayuda en tu casa para la realización de tareas escolares? No, yo las realizo sola.

¿Qué problemas personales intervienen en tus estudios? Problemas emocionales como el estrés.

¿Cuál es tu rendimiento escolar? Medio, es satisfactorio.

Menciona las asignaturas que cursas en el semestre actual Calculo Dif, Fund. Gestion Emp, Fund. Fisica, Fund Investigación, Desarrollo Humano y Química.

¿Cuál es tu asignatura preferida? ¿Por qué? Desarrollo Humano, me ayuda a tener autococonocimiento y crecimiento personal.

¿Cuál es la asignatura en la que sobresales? ¿Por qué? Fundamentos de Gestión Empresarial, me ayuda a entender la imp. económica.

¿Qué asignatura te desagrada?, ¿Por qué? Física, es mucha teoría que algunas veces no entiendo el concepto.

¿Cuál es tu asignatura con más bajo promedio del semestre anterior? ¿Por qué? Del semestre anterior fue Submodulo 1, ya que la maestra no explicaba los temas.

¿Por qué vienes al Tecnológico? Para ampliar mis conocimientos, desarrollar habilidades y madurez.

¿Qué te motiva para venir al Tecnológico? Tener mejor interacción con las personas y el poder mejorar mi mentalidad.





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



DET
Departamento de Educación
Técnica Superior



¿Cuál es tu promedio general del ciclo escolar anterior? Fue promedio de 8.

¿Tienes asignaturas reprobadas? Si _____ No _____ ¿Cuáles?

PLAN DE VIDA Y CARRERA

¿Cuáles son tus planes inmediatos? Aprender más sobre la gestión empresarial y mejorar

¿Cuáles son tus metas en la vida? Desarrollar una carrera exitosa, ascender en una empresa, emprender un negocio.

Nombre del entrevistador

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Yo Soy... bajita, amigosa, reservada, cabello claro, ojos oscuros, honesta, empática, optimista, introvertida

Mi Carácter es... fuerte, soy impaciente e introvertida.

A mí me gusta que... las personas sean honestos, que los días sean lluviosos, que las libras sean emocionantes y que los postres tengan fresas.

Yo Aspiro en la Vida... a poder viajar, conocer lugares por trabajos, etc.

Yo tengo miedo que... las cosas no salgan como las planeo.

Pero pienso que podré lograr... varias cosas con mucha dedicación, esfuerzo y motivación.

2024: 100 AÑOS DE VERACRUZ DE RENACIMIENTO DE LA LLAVE COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN 1824-2024

Carretera Costera del Golfo S/N Km 140+100, Loc. Matacapán, Mpio. de San Andrés Tuxtla, Veracruz
CP 95804, San Andrés Tuxtla, Veracruz
Tel. 01 2947 91 00
E-mail: direcciongeneral@itsst.edu.mx
Página Web: www.itsst.edu.mx



20
VER.



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

Resumen de introspección.

BUENO

OPORTUNIDADES

AHORA

FUTURO

Resumen de introspección

BUENO

FORTALEZAS

- Tener en mente claros los metas y los objetivos.
- Gran capacidad de concentración, excelente memoria y liderazgo.

OPORTUNIDADES

- Contar con la ayuda de amigos y familiares cuando haya algún conflicto.
- Contar con factores externos que podemos aprovechar para alcanzar nuestros metas.

AHORA

FUTURO

PASADO

- Estar rodeada de personas que no tienen metas ni objetivos a futuro.
- Rodarse de personas con dificultad para relacionarse socialmente.

- Modificaciones en los programas académicos con una adaptación rápida y distinta.
- La presión de tener buenas calificaciones.

DEBILIDADES

AMENAZAS

MALO

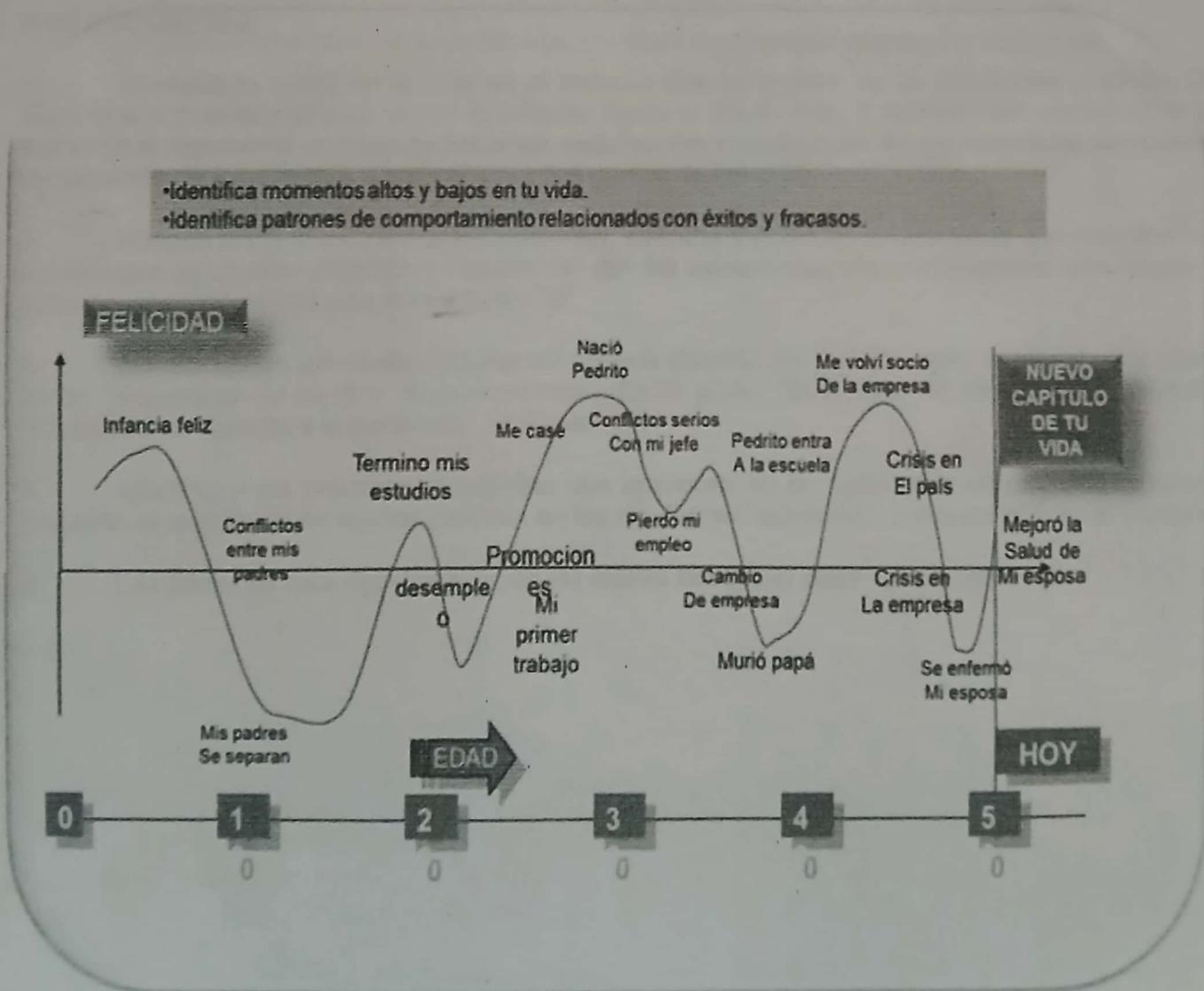


Anexo 9

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

FELICIDAD

18 de Septiembre de 2006.
Nacimiento:

A los 6 años
ingrese a la primaria a "Niños Héroe de Ch."
Ingrese a la Primaria:

A los 11 años
entre a la Secundaria "Rafael Ramirez C."
Secundaria:

A los 18 años
estoy en 1. Sem de Universidad en el Tec.

Lograr terminar mi carrera y trabajar en un buen lugar estable.

NUEVO CAPÍTULO DE TU VIDA

A los 4 años
entre al kinder "Francisco Gaudardo Soler".
Ingrese al jardín:

A los 5 años
Particpe en un Festival Evento:

A los 8 años
adapte a un permito lo llame Dovy. Mascota:

A los 10 años
Particpe en la cena del libro de la Primaria.

A los 13 años
curses en linea por la pandemia Covid.
Ingrese al cetis 140.

A los 15 años
tuve una reunion por mi cumple.

0

5

10

15

20

HOY

EDAD



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.

Paso 1: INTROSPECCIÓN. Fortalezas.

OBJETIVO:

Identifique lo que tiene que construir en el siguiente capítulo de tu vida. Tome 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:

Mi inteligencia intrapersonal cuenta como una habilidad sobre el
conocimiento de mi misma, la capacidad de reflexionar sobre
pensamientos y sentimientos.

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



La resiliencia, esa capacidad que tengo para superar dificultades y adversidades, manteniendo una actitud positiva, otra cosa sería la pasión, el entusiasmo y dedicación por las cosas que hago

¿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.

Un activo tangible sería una obra de arte como una escultura que tiene muchos años conmigo y fue siendo heredada

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

Inteligencia emocional, pensamiento crítico, aprendizaje continuo y adaptabilidad.

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?

Inteligencia emocional, ya que a veces no logro entender mis emociones y gestiono el estrés lo que causa dificultades en



formar relaciones sólidas.

¿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.

El perfeccionismo excesivo ya que me exige la perfección que en todo puede llevar a la frustración, estrés y procrastinación.

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

MI nivel de autoestima para aumentar la confianza en mi mismo y reconocer mis propios logros

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

El miedo al fracaso, la baja autoestima, la procrastinación y la dificultad para decir que no.

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?

La toma de decisiones difíciles, el miedo a la soledad es especial si hay un cambio en nuestras relaciones sociales.



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.

Investigar mas de cerca las empresas y sus funciones.

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

La idea de empezar desde cero, dejar atras lo conocido y adentrarse a lo desconocido.

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

Emprender mi propio negocio.

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

Becas y ayudas económicas, congresos y conferencias, emprendimientos y eventos



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 si 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 serle 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?		
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		



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 practico 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.- ¿Críticas con frecuencia a tus docentes cuando charlas con tus compañeros?		X
CALIFICACIÓN	28	

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?
- b).- ¿Qué lo causa?
- c).- ¿Qué puedo hacer para corregirlo?

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.



INVENTARIO SOBRE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Nombre Marian Joselyne Baxin Xolo Carrera Ing. Gestión Empresarial

Lugar de procedencia San Andrés Tuxtla

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 masticar 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)	1	1	4	4	3	4	5	Total Visual:
AUDITIVO	Pregunta	2	5	12	15	17	21	23	22
	Puntaje (1 a 5)	2	2	2	5	3	3	4	Total Auditivo
KINESTESICO	Pregunta	4	7	8	13	19	22	24	21
	Puntaje (1 a 5)	3	2	3	5	3	2	5	Total Kinestésico

23

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 ()
	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 ()
	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 ()
	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 (✓)
	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 <i>completamente</i> nuevo para ti. Llega un momento en que te das cuenta que no has entendido casi nada ¿qué haces?	
	Paras 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 ()
	Tomas nota de lo que no entiendes para preguntarlo al finalizar la charla, si sigues con dudas pedirás información complementaria para prepararte mejor.	D ()
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 ()
	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 ()
	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 (✓)
	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 (✓)
	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 a que lo hagan de temas que tú conozcas.	D ()

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

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



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

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.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE
SAN ANDRÉS TUXTLA

perder la objetividad de nuestras acciones, hacemos creer demasiado buenos en algo, y si sobreviene una decepción o un fracaso, hacemos 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 15									
FORMATO DE REGISTRO PARA DESEMPEÑO ACADÉMICO									
SEMESTRE: Primero									
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Marian Joselyne Baxin Xolo									
ASIGNATURAS	TEMAS								OBSERVACIONES
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.- Calculo Diferencial	80	90							
2.- Fundamentos de Gestion Empresarial									
3.- Fundamentos de Fisica	100								
4.- Fundamentos de Investigacion	100								
5.- Quimica	75	71							
6.- Desarrollo Humano	42								
7.-									

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.