



Tutoría
BENV

Semestre "B" Ciclo Escolar 2019-2020



Guía para desarrollar la Jornada de Tutoría Virtual (JTV)

Xalapa, Ver. Junio de 2020

DIRECTORIO

Mtro. Daniel Domínguez Aguilar

Director

Dra. Kena Vásquez Suárez

Subdirectora de Docencia

Mtra. Flavia Beatriz Ramos García

Subdirectora Técnica

Mtra. Leticia Heredia Lara

Subdirectora Administrativa

Mtra. Beatriz Eugenia García González

Secretaria Académica

Profr. Carlos Edher Pérez López

Responsable del Área Institucional de Tutoría



EQUIPO INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

Ana Estela Marrero Pacheco

Enlace de la Lic. en Educación Preescolar

María Gabriela Balderas Contreras

Enlace de la Lic. en Educación Física

Lilian Alejandra Bonilla Cortés

Enlace de la Lic. en Educación Primaria

Adolfo Vázquez García

Enlace de la Lic. en Educación Especial/Inclusión Educativa

Gabriel Vargas Mendoza

Enlace de la Lic. en Educación Telesecundaria

Víctor R. Lara Hernández

Apoyo técnico

Junio de 2020



CONTENIDO

1

***Contextualización de la
Jornada de Tutoría Virtual***

Pág. 3

2

***Consideraciones previas
a la Jornada de Tutoría Virtual***

Pág. 5

3

***Agenda descriptiva de la
Jornada de Tutoría Virtual***

Pág. 9

4

***Posterior a
la Jornada de Tutoría Virtual
¿Qué debemos hacer?***

Pág. 17

5

Anexos

Pág. 19

1

Contextualización de la Jornada de Tutoría Virtual

Estimados tutores de la BENV

Ante la situación de contingencia que vivimos, nos hemos visto en la necesidad de **trascender de un trabajo presencial a uno a distancia de manera virtual**, a través de diversos medios de comunicación sincrónica y asincrónica; con la finalidad de salvaguardar el buen término del semestre B Ciclo Escolar 2019-2020 y dar continuidad a los procesos de aprendizaje programados desde el inicio en el calendario escolar.

Como todos sabemos, por situaciones climatológicas, la primera Jornada de Tutoría Académica no pudo llevarse a cabo en la fecha establecida, por tal motivo el equipo técnico del Área Institucional de Tutoría, les recuerda que desde el inicio del semestre B, se tenía calendarizada una **Jornada de Tutoría Individual** a desarrollarse el próximo **miércoles 24 de junio del presente**, misma que se llevará a cabo de manera **virtual**.

Cabe señalar que esta *Jornada* estará destinada para el trabajo tutorial con alumnos de **1° a 3° de todas las licenciaturas**; teniendo en cuenta que los estudiantes de 4° han llevado un acompañamiento de sus directores de titulación y asesores a lo largo del ciclo escolar.

MAYO				
L	M	M	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

JUNIO				
L	M	M	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

JULIO				
L	M	M	J	V
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



2

Consideraciones previas a la Jornada de Tutoría Virtual

1

Tutores, con la finalidad de prever el buen desarrollo de la *Jornada de Tutoría Virtual (JTV)*, el equipo técnico del área institucional de Tutoría les hicimos llegar a sus correos personales los nombres y correos electrónicos de sus tutorados con la finalidad de que establecieran contacto previo con ellos y acordar los medios a través de los cuales llevarían a cabo dicha JTV.



2

Sabemos que cada uno de ustedes ha tenido a bien experimentar con diversos medios o plataformas para llevar a cabo su trabajo a distancia; sin embargo, en el **ANEXO 1. Opciones digitales**, encontrarán algunas sugerencias para apoyar en la decisión del medio o plataforma virtual que les permita llevar a cabo esta actividad tutorial, considerando sus propias necesidades.

3

Con la intención de que el equipo técnico del área de Tutoría, se encuentre atento a cualquier duda o comentario por parte de los tutores-tutorados durante la JTV, se han establecido horarios para cada licenciatura, tal como se muestra a continuación:

JORNADA DE TUTORÍA VIRTUAL (JTV) MIÉRCOLES 24 DE JUNIO DE 2020	
LICENCIATURA	HORARIO
EDUCACIÓN PRIMARIA	9:00 - 10:00
EDUCACIÓN PREESCOLAR	10:00 - 11:00
EDUCACIÓN ESPECIAL/INCLUSIÓN EDUCATIVA	11:00 - 12:00
EDUCACIÓN FÍSICA	12:00 - 13:00
EDUCACIÓN TELESECUNDARIA	13:00 - 14:00

NOTA. Cabe señalar que el tiempo para desarrollar la JTV será de 30 a 40min. En caso de no poder desarrollarla en el horario propuesto, podrán realizarlo en cualquier otro momento del día que se adapte a cada tutor-tutorado, previo acuerdo.



4

Por último, tenemos la certeza que algunos tutores ya han establecido comunicación con sus tutorados; y para otros será su primera oportunidad, por lo que les ofrecemos actividades distintas dependiendo de cada caso.

En el siguiente cuadro, podrán visualizar las *opciones* de actividades:

Opción A
<p>Está dirigida para aquellos tutores que no han tenido ningún acercamiento con sus tutorados; o que si lo han tenido, ha sido únicamente para compartir datos de contacto.</p> <p>El objetivo de esta opción es establecer un primer contacto con sus tutorados para dar a conocer las generalidades de la tutoría, así como generar un diagnóstico que le permita al tutor plantear acciones tutoriales en beneficio de las necesidades que presenten sus tutorados y dar seguimiento en un futuro inmediato.</p>

Opción B
<p>Está dirigida para aquellos tutores que si han tenido acercamiento con sus tutorados y que incluso ya pudieron desarrollar las actividades planteadas en la <i>Guía para operar la primera Jornada de Tutoría Académica</i> (febrero 2020).</p> <p>El objetivo de esta opción es dar seguimiento a las acciones que han emprendido con sus tutorados y el replanteamiento de las mismas a mediano plazo con el fin de cerrar el semestre y dar inicio al próximo ciclo escolar bajo esta nueva normalidad. Dentro de esta opción se sugieren dos dinámicas de trabajo, la primera enfocada en el apoyo para la conformación de un cronograma de actividades que le permita a los tutorados una reorganización de su tiempo y hacer uso efectivo del mismo; la segunda consiste en hacer una reflexión actual de la pandemia, para detectar nuevas áreas de oportunidad en los tutorados y con ello replantear las acciones tutoriales.</p>

Nota: cada tutor decidirá la opción que va a desarrollar en la JTV del próximo miércoles 24 de junio de 2020.

3

Agenda descriptiva de la
Jornada de Tutoría Virtual

Opción A

Opción B

Opción A

Las actividades descritas a continuación, constituyen una *propuesta de trabajo* para desarrollar con los tutorados en la Jornada de Tutoría Virtual, sin embargo, **aludiendo a la experiencia de todos los tutores, pueden ser adaptadas, modificadas o sustituidas**, según lo consideren pertinente, teniendo en cuenta que este acercamiento virtual tiene como propósito identificar a sus tutorados, conocer sus principales metas y motivaciones como estudiantes de la BENV, sensibilizarlos en el tema tutorial y animarlos a formar parte de la diada tutor-tutorado.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
Bienvenida a la JTV.	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Se sugiere a los tutores iniciar la Jornada dando la bienvenida a los tutorados y les solicita se presenten compartiendo su nombre y grado, además de dar respuesta al siguiente cuestionamiento: ¿Qué actividades, además de lo académico, has realizado durante esta contingencia?. Dialogan sobre la importancia de contar con sus números telefónicos para tener una mejor comunicación; por lo que solicita y toma nota de los números de celular de los tutorados y dan lectura al siguiente texto: <p>Consciente de que los medios electrónicos, constituyen una fuente valiosa de comunicación, siempre y cuando se utilicen de forma responsable y respetuosa, manifiesto mi CONSENTIMIENTO, para que mi docente tutor, me haga llegar, a través de correos electrónicos o Whatsapp, información relevante y útil para mi crecimiento personal y profesional, exceptuando cadenas, memes u otro tipos de expresiones no académicas; asimismo, autorizo que me haga llegar recordatorios o citatorios para llevar a cabo la acción tutorial en espacios y tiempos acordados previamente.</p> Lo anterior con la finalidad de hacer una votación de común acuerdo en el tema de la comunicación entre el tutor y tutorados. Y en la medida de lo posible con la anuencia de todos conformar un grupo de Whatsapp.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
¿Qué es la tutoría?	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Se recomienda comentar con los tutorados que la Tutoría Académica en la BENV, constituye una actividad inherente al docente normalista que implica un proceso de acompañamiento en la formación del estudiante durante su trayectoria escolar, con la finalidad de propiciar su eficiencia terminal. ● Posteriormente se sugiere presentar el siguiente texto, invitando a que los tutorados participen dando lectura: La tutoría es ante todo un espacio para <u>la reflexión y el análisis</u> que permite el conocimiento de sí mismo, <u>la búsqueda de alternativas y acciones</u> en el caminar del estudiante. Lo importante no es lo que el tutor pueda descubrir en el alumno, sino lo que pueda ayudarle a éste a descubrir de sí, no las alternativas, soluciones y acciones que construya, <u>sino la reflexión y el apoyo</u> que le brinde para que sea el alumno el que las elabore e implemente. El programa de tutoría se asume como un coadyuvante más en el logro de la «<u>formación integral</u>». Su intervención está dirigida prioritariamente a una dimensión actitudinal del alumno, a largo de su trayectoria escolar, que le permitirá <u>organizar, planear y evaluar permanentemente sus actividades académicas y personales, desarrollar una actitud de vigilancia de sí mismo y de su proceso formativo</u>, para anticiparse a los problemas, superar limitaciones, explorar sus capacidades, potencialidades y posibilidades, enfrentar retos y tal vez, lo más relevante, asegurarse que invierte y aprovecha al máximo tanto los recursos personales, como los de su ambiente familiar, social e institucional (González, 2018, p. 14). ● Se sugiere hacer hincapié a los tutorados que el acompañamiento que se llevará a cabo durante su trayecto formativo debe caracterizarse por una relación de cercanía donde predomine la confianza y el respeto mutuo que conlleve al logro de los conceptos subrayados en el texto anterior. ● Es importante escuchar la participación de los tutorados para emitir opiniones al respecto del texto anterior.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
<p>Funciones del tutor y responsabilidades de los tutorados</p>	<p>8 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En esta actividad se dará a conocer de manera concreta a los tutorados que en este proceso tutorial existen <i>funciones específicas del tutor y responsabilidades de los tutorados</i>. <p>Funciones del tutor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participar activamente en las jornadas. ✓ Establecer agenda de sesiones, normas de convivencia y de comunicación con sus tutorados. ✓ Escuchar y coadyuvar al tutorado. ✓ Establecer en conjunto con el tutorado un plan de acción con objetivos claros y acciones que permitan responder a las necesidades detectadas. ✓ Buscar los apoyos necesarios. ✓ Acompañar el proceso formativo de los estudiantes con base en el respeto mutuo, la colaboración y la confianza. <p>Responsabilidades de los tutorados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participar activamente en las jornadas y reuniones, y acudir con puntualidad. ✓ Establecer, en conjunto con su tutor, agenda de sesiones, normas de convivencia y de comunicación. ✓ Establecer en conjunto con el tutor un plan de acción con objetivos claros y acciones que permitan responder a las necesidades detectadas. ✓ Durante el acompañamiento debe reflejar respeto, colaboración y confianza. <ul style="list-style-type: none"> • Se invita a los tutorados a tener en cuenta ambos aspectos para llevar a cabo la acción tutorial sin contratiempos y cuestiona si tienen alguna duda al respecto.
<p>Temas que atiende el Tutor.</p>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se comparten y analizan las principales temáticas que puede atender el tutor, y que generalmente guardan una relación estrecha con los procesos cognitivos y afectivos de su aprendizaje, algunas son: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientación para trámites y servicios ✓ Apoyo en procesos adaptativos ✓ Procesos motivacionales ✓ Orientación sobre temas académicos, mercado laboral ✓ Organización de tiempo ✓ Entre otras. • Se invita a los tutorados a tener un acercamiento en lo individual para poder ir concretando los temas en los que requieran apoyo y dar seguimiento en lo sucesivo.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
Toma de acuerdos	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Para concluir la Jornada de Tutoría Virtual es necesario que se consideren los siguientes acuerdos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estar en contacto por medio del grupo de Whatsapp o correo electrónico para temáticas relacionadas con la acción tutorial. ✓ Se recomienda enviar a los tutorados el ANEXO 2. Guion de preguntas, que deberán responder y remitir al tutor con la finalidad de conocer algunos aspectos relevantes que permitan contar con un diagnóstico general y estar en posibilidad de ir vislumbrando las acciones posteriores. Establecer fecha de envío y fecha de recepción de los guiones. ✓ Para el caso de los tutorados de 1º Y 2º, con base en los <i>Guiones de preguntas</i> se sugiere establecer un plan de actividades que permitan atender las necesidades que presentan y programar una nueva fecha de reunión. ✓ En el caso de los tutorados de 3º, los <i>Guiones de preguntas</i> serán un insumo para sus directores de titulación/asesores de cuarto año en el siguiente semestre.
Cierre de la JTV.	2 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ● Se agradece el tiempo destinado para la realización de la Jornada de Tutoría Virtual y sugiere compartir la siguiente frase: <p style="text-align: center;">Nunca desistas de un sueño. Solo trata de ver las señales que te lleven a él.</p> <p style="text-align: right;">Paulo Coelho.</p>

Opción B

Las actividades que se proponen en esta opción permitirán dar seguimiento a las acciones que han emprendido con sus tutorados y el replanteamiento de las mismas a mediano plazo con el fin de cerrar el semestre y dar inicio al próximo ciclo escolar bajo esta nueva normalidad. Cabe señalar que de acuerdo a la experiencia de todos los tutores, las propuestas **pueden ser adaptadas, modificadas o sustituidas**, según lo consideren pertinente, teniendo en cuenta los avances del trabajo tutorial que han desarrollado.

En esta modalidad, se proponen 2 dinámicas de trabajo en donde los tutores podrán elegir la que más se adapte a las circunstancias del proceso en que se encuentren con sus tutorados:

- 1.- Conformación de cronograma de rutinas de actividades.
- 2.- Reflexión sobre la situación actual de la pandemia.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
Bienvenida a la JTV.	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Se sugiere iniciar la jornada dando la bienvenida a los tutorados, preguntando acerca de ¿cómo se sienten en este día?, agradecer su disposición para conectarse y participar en la jornada, así como recordarles lo importante que es mantenerse en contacto durante este periodo de contingencia.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
<p>Dinámica1: Conformación de cronograma de rutinas de actividades.</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se sugiere que en plenaria con la participación de los tutorados, se de lectura al ANEXO 3. <i>Acciones para la organización de actividades.</i> • Posterior a la lectura del anexo, se recomienda enfaticar que el uso efectivo del tiempo es fundamental para cumplir con las actividades del día, por lo tanto no existe una receta para su organización, dependerá de cada tutorado con base en su experiencia organizar el tiempo para responder a cada una de sus necesidades. • Para continuar con esta dinámica, se sugiere proyectar el ANEXO 4. <i>Comenzando una práctica de planificación,</i> donde se presentan 12 de consejos de planificación que apoyarán en la conformación de sus cronogramas. • Se propone que los tutorados vayan dando lectura a cada consejo y compartan alguna aportación al respecto. • Se sugiere que retomen el consejo 3 del anexo en mención y escriban tres tareas que consideren más importantes a realizar en el transcurso de una semana, entre ellas pueden ser sus clases en línea a las que deba conectarse, elaboración de tareas, actividades, proyectos finales; actividades recreativas, familiares, entre otras. A estas tres actividades deberán establecer la fecha y tiempo de realización. • Con base en el ejercicio previo, se invita a cada tutorado a que de manera individual elabore su cronograma en donde no olvide también incluir una rutina que les permita organizar sus horarios de sueño, alimentación, hidratación y la incorporación de actividades extraescolares de su preferencia para beneficiar su estado de salud físico y emocional.

TEMA	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
<p>Dinámica 2: Reflexión sobre la situación actual de la pandemia.</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Con base en los conocimientos previos que se tienen sobre la contingencia sanitaria por COVID19, se sugiere reflexionar considerando las siguientes preguntas detonadoras: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué opinión tienen en cuanto a las directrices que han establecido las autoridades del sector salud y algunos actores políticos ante la pandemia actual; ¿Debemos salir a la nueva normalidad o continuar quedándonos en casa? ✓ ¿Cómo ha impactado el distanciamiento social en tu vida personal y qué acciones has desarrollado o puedes implementar para enfrentarlo, considerando que esta situación de distanciamiento puede continuar? • Se recomienda a los tutores moderar las intervenciones de sus tutorados y guiar el análisis en un marco de respeto y tolerancia a las opiniones de cada uno. • Esta reflexión permitirá a los tutores y tutorados replantear las acciones que han realizado hasta el momento, y tomar acuerdos que permitan dar seguimiento al proceso tutorial realizado.
<p>Cierre de la JTV.</p>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para concluir la Jornada de Tutoría Virtual es necesario que se considere lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estar en contacto por medio del grupo de Whatsapp o correo electrónico. ✓ Establecer una nueva fecha de reunión, para dar seguimiento a los acuerdos establecidos, con base en la dinámica que se haya desarrollado en esta jornada virtual. ✓ Considerando las necesidades de los tutorados, podrán establecer sesiones de trabajo de manera individual. ✓ En aquellos casos, en donde se reúnen tutorados de otros grupos o grados, se sugiere generar una identidad de grupo donde prevalezca el compañerismo y el apoyo mutuo en los procesos formativos.

4

Posterior a la Jornada de Tutoría Virtual ¿Qué debemos hacer?

Tutores

Una vez realizada la Jornada de Tutoría Virtual y a efecto de otorgar las **Constancias de participación** como tutores durante el semestre B ciclo escolar 2019-2020, se les solicita amablemente integren las acciones tutoriales desarrolladas hasta el momento, en el instrumento **Bitácora del tutor (ANEXO 5)**.

Dicho instrumento debidamente requisitado y firmado deberá remitirse de manera escaneada al enlace de licenciatura (**ANEXO 6: Datos de contacto de enlaces**) a más tardar **el viernes 3 de julio de 2020**.

Nota:

El formato editable de la Bitácora del Tutor, será remitido vía correo electrónico a cada tutor previo a la JTV.



¡Muchas gracias por su participación!

5

Anexos

Anexo 1. Opciones digitales

Anexo 2. Guion de preguntas para tutorados

Anexo 3. Acciones para la organización de actividades

Anexo 4. Comenzando una práctica de planificación

Anexo 5. Formato de Bitácora del Tutor

Anexo 6. Datos de contacto de enlaces

Anexo 1. Opciones digitales

Estimado tutor, a continuación le presentamos una serie de opciones de aplicaciones y plataformas que puede utilizar para brindar acompañamiento virtual a sus tutorados:

Aplicación	Consideraciones	Tutorial
<p>Meet</p> 	<p>Si ya activó su cuenta institucional de Google Suit @normales.mx, proporcionada por DGESPE, a través de las coordinaciones de licenciatura, tiene la opción de utilizar esta App con todos sus recursos, entre ellos la posibilidad de grabar. En caso de no haberla activado aún, puede acceder a la versión gratuita a través de cualquier cuenta de Gmail.</p> <p>Ventajas: Cuenta con tiempo ilimitado; su interfaz es muy fácil de utilizar; puede utilizar laptop o celular; cuenta con buenos filtros de seguridad.</p> <p>Desventajas: Requiere un internet estable ya que de lo contrario baja la calidad del audio y vídeo.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ivGE1LPZspU</p>
<p>Microsoft Teams</p> 	<p>Si ya tiene su correo institucional @msev.gob.mx, es una excelente opción. Para usarla solo debe ingresar a https://www.office.com/ o descargar la aplicación Teams en su celular e ingresar con su correo y contraseña. Después ir a pestaña calendario y programar una reunión. Si agrega a los participantes por e-mail les llegará automáticamente un mensaje con el enlace.</p> <p>Ventajas: También puede ingresar con cuentas pertenecientes a Microsoft (Hotmail y Outlook). La calidad de audio y vídeo es muy buena. Además, cuenta con gran privacidad durante las videollamadas.</p> <p>Desventajas: Los alumnos también deben ingresar a la web de office o tener descargada la misma aplicación e ingresar con cuentas de Microsoft.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=IdYe67gjUAI</p>

Aplicación	Consideraciones	Tutorial
<p>Whats App</p> 	<p>Ventajas: Se realiza desde el celular lo que puede ser factible para muchos tutorados; es relativamente económica dependiendo de su duración, sino se cuenta con Wi-Fi; es muy fácil de utilizar.</p> <p>Desventajas: En la versión más actualizada solo se puede conectar con 8 personas a la vez, incluyéndose uno mismo; el audio suele distorsionarse si se realizan movimientos bruscos con el dispositivo.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fN370xDfyZE</p>
<p>Messenger rooms a través de Whats App</p> 	<p>Ventajas: Permite tener conexión hasta con 50 personas a la vez sin importar si cuentan con Messenger; tiene buena resolución en audio y vídeo, permite opciones como difuminar el fondo, usar filtros, etc.</p> <p>Desventajas: Se requiere tener la última actualización de Whats App; quien realiza la llamada debe contar con Messenger para poder crear la sala.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=qQHizexJLvY</p>
<p>Go to meeting</p> 	<p>Ventajas: Su interfaz es muy fácil de utilizar y tiene una excelente resolución tanto en audio como en vídeo. No tiene límite de tiempo.</p> <p>Desventajas: Cuenta con una versión gratuita que solo esta disponible por 14 días.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wCqjsizQajY&t=80s</p>
<p>Skype</p> 	<p>Ventajas: Permite realizar videollamadas gratis hasta con 50 participantes; no tiene límite de tiempo; cuenta con gran privacidad.</p> <p>Desventajas: Mantener la aplicación descargada alenta el sistema de la laptop o el celular. Se requiere cuenta de Microsoft.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=UyMw-HC50hU</p>
<p>Jitsi</p> 	<p>Ventajas: Es muy fácil de usar, su interfaz es muy moderna.</p> <p>Desventajas: El organizador requiere tener buena banda ancha para que el audio y el vídeo sean efectivos, de lo contrario hay retrasos e interferencias en el audio.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=tR3mKe8wFVA</p>

Aplicación	Consideraciones	Tutorial
<p>Zoom</p> 	<p>Ventajas: La versión gratuita es permanente, es decir, no limita el número de días que puedes utilizarla; permite contactar con hasta 100 personas a la vez; aún con conexión de internet pobre mantiene una buena resolución y buen audio; puede usarse en laptop o celular.</p> <p>Desventajas: La versión gratuita solo permite una duración por videollamada de 40 minutos; se requiere instalar un ejecutable; se reconoce que ha tenido muchos atentados a su seguridad, por lo que su uso podría poner en riesgo a nuestros tutorados.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=QSR1s_tNauk</p>
<p>Webex</p> 	<p>Ventajas: La versión gratuita permite hasta 100 participantes; por la contingencia las video llamadas no tienen limite de tiempo.</p> <p>Desventajas: La versión gratuita no tiene mucha nitidez en vídeo, el audio suele ser retardado.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wLk8SI8oap8</p>
<p>Telmex meeting</p> 	<p>Ventajas: Permite hasta 200 participantes; la calidad de audio y vídeo es excelente; es muy fácil de utilizar; los invitados no requieren tener cuenta; puede utilizarse en celular o laptop.</p> <p>Desventajas: La versión gratuita sólo estará disponible hasta el 30 de junio, después se debe cancelar o bien consultar los precios disponibles; el creador de la video llamada requiere ser cliente Telmex.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=a6G59w85eLk</p>

Anexo 2. Guion de preguntas para tutorados

Estimados tutorados,

Favor de responder a cada una de las preguntas y enviar a su tutor.

1. ¿Cuál es mi situación actual en mi vida y en la escuela?
2. ¿Qué cambios quiero lograr en mi vida y la escuela?
3. Si pudiera cambiar algo de mí, ¿que cambiaría?
4. ¿Desde cuándo y cómo inicié a pensar en elegir esta carrera?
5. ¿Cuáles son las 3 principales situaciones o experiencias que influyeron en mi toma de decisión vocacional?
6. ¿Cómo me di cuenta que era la carrera que yo quería estudiar?
7. ¿Cuáles son mis sueños y anhelos?
8. ¿Cuáles mis grandes miedos?
9. ¿Cuáles son mis metas en la vida: como persona, estudiante, en familia y escuela, en las áreas: intelectual, física, emocional y social?
10. ¿Cuáles son las fortalezas, habilidades y valores que me distinguen como persona?

¡Muchas gracias por tu valioso apoyo!

Anexo 3. Acciones para la organización de actividades

La situación que se vive actualmente nos ha dejado al descubierto nuevas experiencias, el distanciamiento social manteniéndonos todo el día dentro de casa, ha ocasionado que emerjan nuevas emociones y sensaciones corporales que antes podrían parecer desconocidas.

A continuación se describirán acciones para apoyar a los tutorados a establecer horarios que faciliten la organización de una rutina que les permita recuperar sus hábitos alimenticios, de sueño y de estudio para evitar la saturación de actividades escolares que les provoquen emociones asociadas a la ansiedad, estrés y depresión.

1. Es necesario establecer que **no hay una receta mágica para garantizar que se aproveche el tiempo** durante el periodo de contingencia y aislamiento en casa, el tutorado deberá encontrar la mejor forma de transitar por esta experiencia con las herramientas personales con que cuenta y con el apoyo del tutor, amigos y familiares.
2. El contacto entre seres humanos es importante, por lo tanto se sugiere a los tutorados, que a medida de lo posible, puedan estar en comunicación directa con amigos y compañeros de clase, en redes sociales o plataformas de videoconferencia para compartir reflexiones personales sobre los temas aprendidos en los cursos, situaciones personales y estados emocionales que les garanticen sentirse escuchados entre ellos mismos.
3. La organización del tiempo en casa para hacer tareas escolares, labores domésticas y conectarse a clases en línea es vital para que el tutorado funcione adecuadamente en esta dinámica, por eso se le solicita al tutor que le brinde el apoyo necesario para planificar las fechas y los días de entrega de tareas y proyectos, poniendo mayor atención en aquellas asignaturas donde el tutorado presenta riesgo académico.

UNICEF, Plan CEIBAL, & Administración Nacional de Educación Pública. (2020, abril). *Apoyo psicoemocional para familias durante la cuarentena por el Coronavirus* (1). Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/media/2761/file/Apoyo%20psicoemocional%20para%20las%20familias%20durante%20la%20cuarentena%20por%20el%20coronavirus.pdf>

Anexo 4. Comenzando una práctica de planificación

Mantener la estructura puede hacer maravillas para su bienestar mental. Las rutinas lo ayudan a aumentar su sentido de control y a calmar los sentimientos de agobio.

Consejos de Planificación

1. Programa descansos regulares.

Considera tiempo para tomar tu bebida favorita conscientemente o concéntrate en tu respiración.

2. Escribe una lista semanal de objetivos.

Identifica lo que necesitas hacer para lograr sus objetivos semanales. Divide las tareas en pasos más pequeños y táchalas a medida que avanzas para mantener una sensación de progreso durante el día.

3. Identifica 1-3 "Tareas más importantes".

Crear una lista diaria te ayuda a priorizar tus tareas más importantes y urgentes.

4. Revisa tus artículos tachados al final del día.

Hacer un balance de tus logros puede ayudar a impulsar el bienestar mental.

5. Prueba una aplicación de lista de tareas.

En caso de preferir un formato digital *Google Keep*, es una gran opción.

6. Experimenta con técnicas de productividad

Puedes buscar sobre la *Técnica Pomodoro*.

The wellness society. (2020). *Libro de ejercicios para la Ansiedad por Coronavirus* [Epub] (1.ª ed., Vol. 1). Recuperado de <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>

7. Escribe tu lista diaria de tareas la noche anterior.

Es posible que puedas comenzar a trabajar de inmediato, ayuda a aumentar tu productividad. Además, esta práctica puede ayudarte a despejar tu mente.

8. Ordena tu espacio de trabajo al final del día.

Investigaciones han concluido que los entornos desordenados interfieren con la capacidad de concentrarse.

9. Decidir un horario de sueño regular.

Cuando se trata de mejorar el sueño, las investigaciones sugieren que mantener un horario de sueño regular es de gran importancia.

10. Crear un ritual para el final del día laboral.

Para hacer cumplir los límites de la vida laboral, puede que resulte útil crear un ritual al final del día, como cambiarse a ropa cómoda, desconectar el correo electrónico del trabajo y poner algo de música.

11. Crear tradiciones familiares semanales.

Fortalecer las rutinas familiares a través de tradiciones como "Viernes de juegos" y "Lunes de película" (Se pueden buscar ejemplos en internet consultando: "*Guías de rutinas familiares*")

12. Ser amable contigo mismo.

Es posible que de repente tengas pensamientos recurrentes que ocasionen sensaciones corporales incómodas. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes con las habilidades que tienes.

The wellness society. (2020). *Libro de ejercicios para la Ansiedad por Coronavirus* [Epub] (1.ª ed., Vol. 1). Recuperado de <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>

Bitácora del tutor

Fecha de realización: (DÍA) (MES) (2020)

I. Datos generales

Nombre del Tutor:				
Licenciatura:				
NP	Nombre de los tutorados	Correo electrónico	Grado	Grupo
1				Firma
2				
3				

II. Desglose de acciones tutoriales (en el siguiente recuadro considere las acciones emprendidas con sus tutorados durante el semestre B ciclo escolar 2019-2020).

Fecha de realización	Nombre de los tutorados atendidos	Propósito	Acción tutorial emprendida	Acuerdos establecidos

III. Resultados obtenidos (en el siguiente recuadro establezca los resultados obtenidos de acuerdo a las acciones tutoriales desarrolladas con sus tutorados durante el semestre B ciclo escolar 2019-2020).

Principales logros	Acciones pendientes

IV. Evidencia fotográfica. (favor de incorporar en este apartado las evidencias con las que cuente).

Firma del Tutor: _____

Anexo 5. Formato Bitácora del Tutor

Anexo 6. Datos de contacto de enlaces

Licenciatura	Enlace responsable	Contacto vía WhatsApp y correo electrónico institucional
Licenciatura en Educación Preescolar	Dra. Ana Estela Marrero Pacheco	2281218317 tutoriasbenv.preescolar@gmail.com
Licenciatura en Educación Primaria	Psicóloga. Lilian Bonilla Cortés	2281090972 tutoriasbenv.primaria@gmail.com
Licenciatura en Educación Física	L.E.E. María Gabriela Balderas Contreras	2281248088 tutoriasbenv.fisica@gmail.com
Licenciatura en Educación Especial/ Inclusion Educativa	Mtro. Adolfo Vásquez García	2281648548 tutoriasbenv.especial@gmail.com
Licenciatura en Educación Telesecundaria	Mtro. Gabriel Vargas Mendoza	2282579250 tutoriasbenv.telesecundaria@gmail.com
Apoyo Técnico	Ing. Víctor Ranulfo Lara Hernández	2282848788 tutorias.benv@gmail.com
Responsable de Área	Profr. Carlos Edher Pérez López	2281337273 tutorias.benv@gmail.com