

COLEGIO PESTALOZZI - PLAN DE TUTORÍA  
Departamento Psicopedagógico y Tutores  
Módulos, grados y temas

VIDA RESPONSABLE	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conozco a mis compañeros y respeto sus gustos.</li> <li>• Las reglas y su importancia.</li> <li>• Seguimiento de instrucciones para la buena convivencia.</li> <li>• Aprendo a hacer mis cosas por mí mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo puedo prestar atención?</li> <li>• La importancia del trabajo en equipo.</li> <li>• Soy responsable de mis acciones.</li> <li>• De los errores aprendo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendo a formar parte de un equipo.</li> <li>• Soy más autónomo.</li> <li>• Estoy atento a las indicaciones y sigo las reglas.</li> <li>• Cuido lo que digo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenemos claras las normas de clase y convivencia.</li> <li>• Sigo instrucciones y presto atención.</li> <li>• Trabajo en equipo para resolver tareas.</li> <li>• Asumo las consecuencias de mis comportamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia de concentrarse.</li> <li>• Analizo los roles en un equipo.</li> <li>• Escucho a los demás.</li> <li>• Pienso antes de actuar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hay ventajas de ser disciplinado?</li> <li>• ¿Cómo mejorar mi concentración?</li> <li>• ¿Cómo organizar el espacio en las carpetas?</li> <li>• ¿Cómo hacer resúmenes y esquemas para estudiar?</li> <li>• ¿Cómo persistir o sostenerme en algo cuando baja la motivación?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Existen trucos para estudiar?</li> <li>• ¿Cómo organizar mi tiempo para estudiar y divertirme también?</li> <li>• ¿Cómo organizar mi tiempo en la casa y el colegio?</li> <li>• ¿Cómo estudiar y organizarnos a pesar del celular?</li> <li>• ¿Cómo organizar una agenda escolar virtual?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué técnicas de estudio usar para mejorar notas?</li> <li>• ¿Tienen valor los cursos que no me gustan?</li> <li>• ¿Cuánto me ayuda plagiar o copiar?</li> <li>• ¿Leer es comprender, informarme es aprender?</li> <li>• ¿Cómo auto motivarme para estudiar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son mis hábitos que pueden afectar el peligrosamente mi rendimiento académico?</li> <li>• ¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?</li> <li>• ¿Tengo temor de participar en clase?</li> <li>• ¿Cómo enfrentar el estrés escolar?</li> <li>• ¿Puedo aprender de la participación de mis compañeros?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Conozco las exigencias de los cursos en cuanto a tareas y actitud? Métodos de estudio.</li> <li>• ¿Soy procrastinador?</li> <li>• ¿Cómo alcanzar el éxito?</li> <li>• ¿Cómo enfrentar el estrés escolar?</li> <li>• ¿Hay alguna relación entre vocación, talentos, universidad y trabajo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué carrera estudiaré?</li> <li>• ¿Cómo conducirme en entrevistas de selección para la universidad?</li> <li>• ¿Éxito y felicidad son la misma cosa?</li> <li>• ¿Hay otras exigencias académicas luego del colegio?</li> <li>• ¿Cómo superar el fracaso?</li> </ul>
VIDA SOLIDARIA	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conozco y reconozco las emociones.</li> <li>• Aprendo a resolver conflictos con mis compañeros.</li> <li>• Yo sé cómo te sientes</li> <li>• La importancia de ayudar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendemos la discriminación.</li> <li>• Sé resolver mis problemas.</li> <li>• Habilidades sociales.</li> <li>• Las emociones y las situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No caigo en los chismes.</li> <li>• Valoro a mis compañeros.</li> <li>• Resolvemos conflictos.</li> <li>• Manejo mis emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedo hacer la diferencia.</li> <li>• Encuentro formas de resolver problemas.</li> <li>• Fortalecemos nuestra amistad y compañerismo.</li> <li>• No caigo en los chismes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo mis emociones.</li> <li>• Estrategias ante mis problemas.</li> <li>• Nos conocemos y reconocemos nuestras diferencias.</li> <li>• Nos ayudamos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hay racismo y discriminación por características físicas y estilos de ser en mi promoción?</li> <li>• ¿El chisme es una forma de maltrato?</li> <li>• ¿Qué puede hacer un espectador anti bullying?</li> <li>• ¿Cuánto conozco a los compañeros con los cuales no nos relacionamos mucho?</li> <li>• ¿Se puede aprender a discutir?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Es posible respetar a alguien a pesar que no es mi amigo?</li> <li>• ¿Qué motiva a los agresores en el bullying?</li> <li>• ¿Cómo ponerle límites a la violencia verbal y las bromas pesadas?</li> <li>• ¿Cómo construir relaciones de amistad duraderas?</li> <li>• ¿Cómo arreglar conflictos con los compañeros?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Somos distintos o complementarios?</li> <li>• ¿Hago lo que quiero o lo que hacen mis amigos?</li> <li>• ¿Cómo expresar una queja?</li> <li>• ¿Cómo ser responsable en el uso de las redes sociales?</li> <li>• ¿Cómo ser un agente de integración de la promoción?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo responder a las burlas?</li> <li>• ¿Cómo afecta mi conducta en los otros?</li> <li>• ¿Cuánto confían mis compañeros en mí?</li> <li>• ¿Si alguien realmente me ama tiene que obedecerme?</li> <li>• ¿Puedo perdonar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombres y mujeres: ¿Tenemos todos los mismos derechos?</li> <li>• ¿Cómo reconocer a un discriminador?</li> <li>• ¿Puedo negarme a hacer algo por presión?</li> <li>• ¿Cómo identificar cuando actúo en modo "prejuicios"?</li> <li>• ¿Cómo ayudar a otros?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tengo algo que agradecer a mis compañeros?</li> <li>• ¿Cómo encarar las injusticias?</li> <li>• ¿Cómo expresar respeto mutuo en el trabajo de equipo?</li> <li>• ¿Pedir las opiniones de los otros exige compartirlas?</li> <li>• ¿Qué significó mi presencia para mi promoción?</li> </ul>

VIDA SALUDABLE	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendo a comer saludable.</li> <li>• Me cuido de los extraños.</li> <li>• Cuido la naturaleza.</li> <li>• Aprendo a regularme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendo a relajarme.</li> <li>• Me alimento bien.</li> <li>• Descubro mis talentos.</li> <li>• Cuido el medio ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas a las que admiro.</li> <li>• Cuidamos el medio ambiente.</li> <li>• Conozco mi cuerpo.</li> <li>• Aprendo a relajarme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuido mi mente.</li> <li>• Respetamos las opiniones y percepciones.</li> <li>• Cuidamos el medio ambiente.</li> <li>• Aprendo a regularme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pubertad y cambios físicos y psicológicos.</li> <li>• Prevención de trastornos alimenticios.</li> <li>• Cuido mi mente.</li> <li>• Sé reaccionar ante una emergencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tengo una actitud positiva ante la vida?</li> <li>• ¿Cómo enfrentar la ansiedad y las preocupaciones?</li> <li>• ¿Qué es saludable comer a los 11-12?</li> <li>• ¿Cómo llevar el duelo por la pérdida de alguien cercano?</li> <li>• ¿Cuáles son factores de riesgo y protección a mi edad?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los cambios conductuales y psicológicos del adolescente?</li> <li>• ¿Cómo los deportes ayudan a la salud?</li> <li>• ¿Cómo organizar mi lonchera?</li> <li>• ¿Cómo darme cuenta si estoy desarrollando una dificultad emocional? (ansiedad y depresión)</li> <li>• ¿Cómo identificar y qué hacer con relaciones tóxicas y obsesivas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo afrontar la depresión y los sentimientos de soledad?</li> <li>• ¿Mi personalidad está <i>under construction</i>?</li> <li>• ¿Cómo los medios de comunicación influyen en la construcción del género?</li> <li>• ¿Qué son los trastornos alimenticios y qué hacer para identificarlos?</li> <li>• ¿Cómo cuidar el medio ambiente más cercano a mí?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo comer saludable a los 15?</li> <li>• ¿Cómo manejar el estrés y la ansiedad?</li> <li>• ¿Qué diferencias hay entre Sexo, género y atracción sexual? + Testimonios.</li> <li>• ¿Confiar en quien no conozco?</li> <li>• ¿Cómo aceptar mi físico?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo brindar ayuda a los demás?</li> <li>• ¿Cómo cuido mi salud mental?</li> <li>• Las etapas de la vida de pareja.</li> <li>• ¿Hay riesgos en un embarazo adolescente?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo valorarse a sí mismo?</li> <li>• ¿Tener un hijo ahora?</li> <li>• ¿Cómo manejar los sentimientos de frustración?</li> <li>• ¿Duermo bien y suficiente?</li> <li>• ¿Puedo hacer algo por mi familia?</li> </ul>
						<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Qué pasa con mi cerebro si consumo alcohol?</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo me relaciono con el alcohol y el cigarro?</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo prevenir el abuso de drogas?</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Qué es anticoncepción?</i></li> <li>• <i>¿Cómo prevenir la infección con VIH/SIDA e ITSs?</i></li> <li>• <i>¿Cuáles son los efectos de las drogas a largo plazo? + Testimonio</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo afecta la marihuana a un joven como yo?</i></li> </ul>	
VIDA AFECTIVA	1	2	3	4	5	6	I	II	III	IV	V
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expreso mis sentimientos.</li> <li>• Me porto bien y respeto a los demás.</li> <li>• Aceptándonos como somos.</li> <li>• ¿Cómo soy?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me conozco.</li> <li>• Mi familia es especial.</li> <li>• Todos somos distintos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me conozco</li> <li>• Valoro a los demás.</li> <li>• No todos mis amigos son iguales.</li> <li>• Valoro las diferencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles dentro de la familia.</li> <li>• Me conozco.</li> <li>• Todos somos distintos.</li> <li>• Respeto a los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo soy?</li> <li>• ¿Cómo me veo y cómo me ven?</li> <li>• Aprendo a ganar y perder</li> <li>• Todos somos distintos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me ven y cómo me veo?</li> <li>• ¿Por qué soy una persona valiosa?</li> <li>• ¿Qué valoro de mi familia?</li> <li>• ¿Elijo lo mejor?</li> <li>• ¿Cómo afrontar los conflictos y problemas en casa?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son mis raíces?</li> <li>• ¿Podemos complementarnos con nuestras diferencias?</li> <li>• ¿Cómo enfrentar los comentarios negativos que afectan la autoestima?</li> <li>• ¿Cómo comunicarme con mis padres?</li> <li>• ¿Cómo quiero ser?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hace valiosa a una persona?</li> <li>• ¿Cómo va mi autoestima? ¿Positiva o negativa?</li> <li>• ¿Existe diversidad en y entre las familias?</li> <li>• ¿Lo que siento es enamoramiento adolescente?</li> <li>• ¿Cómo expresar sentimientos positivos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es mi estilo?</li> <li>• ¿Reflexionar acerca de las consecuencias antes de actuar?</li> <li>• ¿Cómo sentirme bien conmigo mismo?</li> <li>• ¿Cómo automotivarme?</li> <li>• ¿Tengo paciencia con mis defectos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es eso de "aprender a amarme"?</li> <li>• ¿Se diferenciar entre hechos y opiniones?</li> <li>• ¿Cómo manejar los sentimientos de ira?</li> <li>• ¿Cómo lidiar con los conflictos y la separación de mis padres?</li> <li>• ¿Puedo afectar positivamente la autoestima de mis compañeros?</li> </ul>	