Universidad Autónoma
del Estado de México



Orientación educativa I

Libro de texto basado en competencias

Guillermo Alberto Gutiérrez Millán · Beatriz Moreno Guzmán
Mónica Garduño Suárez · Jessica Hernández Berrios

1er Semestre

Directorio

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctor en Ciencias Computacionales
José Raymundo Marcial Romero
Secretario de Docencia

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Doctor en Ciencias de la Educación
Marco Aurelio Cienfuegos Terrón
Secretario de Rectoría

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Ciencias del Agua
Francisco Zepeda Mondragón
Secretario de Extensión y Vinculación

Doctor en Educación
Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Económico Administrativas
Eréndira Fierro Moreno
Secretaria de Administración

Doctora en Ciencias Administrativas
María Esther Aurora Contreras Lara Vega
Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional

Doctora en Derecho
Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Abogada General

Doctora en Ciencias de la Educación
Yolanda Eugenia Ballesteros Sentíes
Secretaria Técnica de la Rectoría

Licenciada en Comunicación
Ginarely Valencia Alcántara
Directora General de Comunicación Universitaria

Doctor en Ciencias Sociales
Luis Raúl Ortiz Ramírez
Director General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales Región A

Doctora en Ciencias de la Educación
Sandra Chávez Marín
Directora General de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales Región B

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

Orientación Educativa I

Libro de texto basado en competencias

Dirección de Publicaciones Universitarias
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

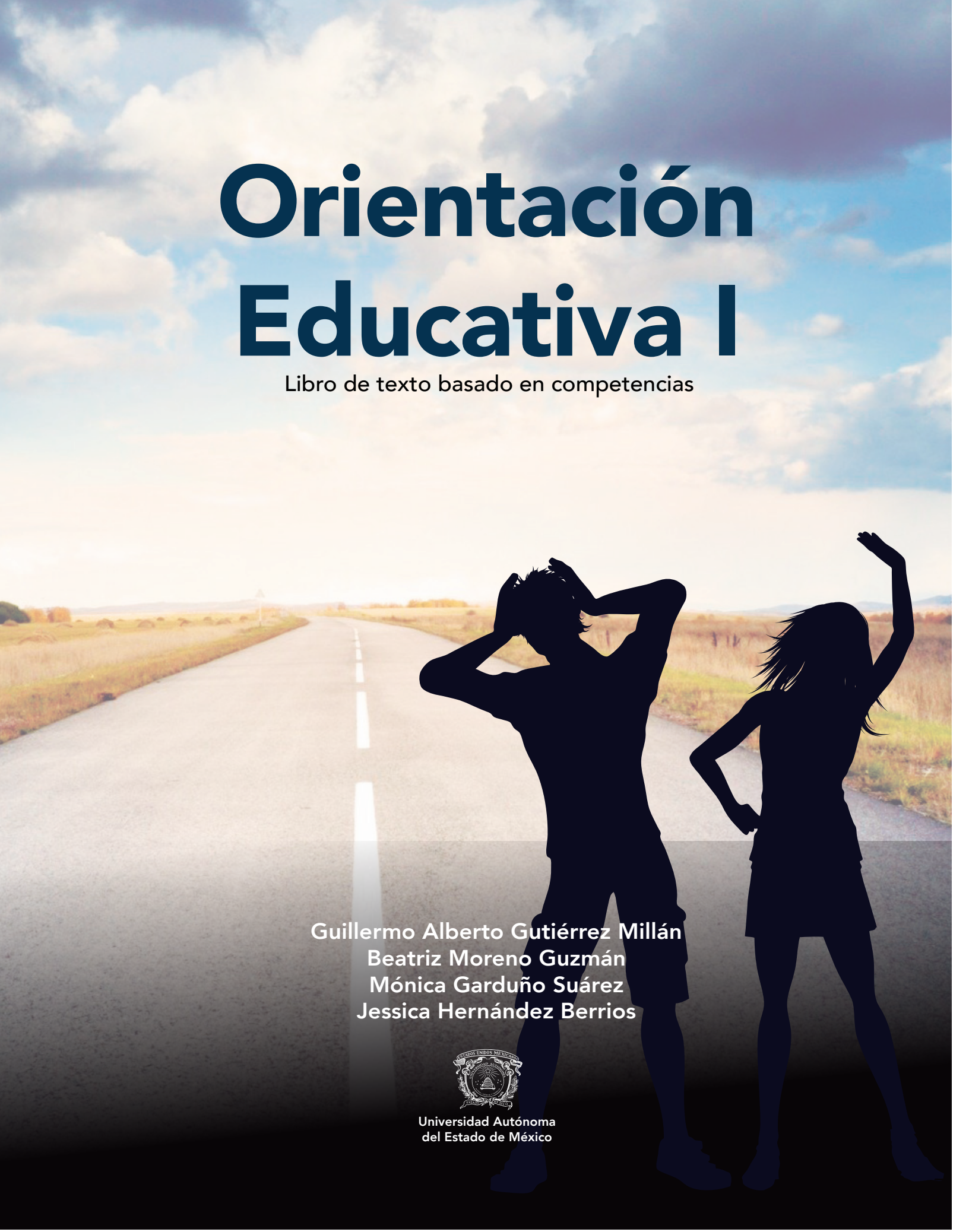
Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Administración
Jorge Eduardo Robles Alvarez
Director de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

Orientación Educativa I

Libro de texto basado en competencias



Guillermo Alberto Gutiérrez Millán
Beatriz Moreno Guzmán
Mónica Garduño Suárez
Jessica Hernández Berrios

Universidad Autónoma
del Estado de México

Primera edición, julio 2021
Primera reimpresión, julio 2023

ORIENTACIÓN EDUCATIVA I
Libro de texto basado en competencias

Autores
Guillermo Alberto Gutiérrez Millán
Plantel "Ignacio Ramírez Calzada" de la Escuela Preparatoria de la UAEM
Beatriz Moreno Guzmán
Plantel "Lic. Adolfo López Mateos" de la Escuela Preparatoria de la UAEM
Mónica Garduño Suárez
Plantel "Isidro Fabela Alfaro" de la Escuela Preparatoria de la UAEM
Jessica Hernández Berrios
Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana" de la Escuela Preparatoria de la UAEM

Universidad Autónoma del Estado de México
Av. Instituto Literario 100 Ote.
Toluca, Estado de México
C. P. 50000
Tel: (52) 722 277 38 35 y 36
http://www.uaemex.mx

El contenido de este material es responsabilidad de los autores, así como el tratamiento basado en competencias realizado a los libros de texto. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra, sin el consentimiento previo y por escrito del editor. La Universidad Autónoma del Estado de México se deslinda de cualquier acción legal derivada de este material.

® Derechos reservados, 2020

ISBN: 978-607-633-299-3

Hecho en México

Responsable del Programa de Diseño y Producción Editorial: L. D. G. Miguel Angel Conzuelo Endeje
Corrección de estilo: M. en H. Ana Karen Flores Estrada
Portada e interiores: L.D.G. Nubia Liliana Díaz Alpízar, freepik.es

Mensaje

A través de su historia, la Universidad Autónoma del Estado de México ha tenido como uno de sus objetivos fundamentales lograr que el estudiantado reciba una educación basada en el libre pensamiento, apelando a un sentido científico. La Escuela Preparatoria de la UAEM continuará mostrándose como un punto de inflexión para la comunidad estudiantil por la calidad de la educación que se ofrece al tiempo que se enseña a adquirir conocimientos, valores, habilidades y destrezas que favorezcan el entendimiento de nuestro entorno social y ambiental.

La responsabilidad de la Universidad Autónoma del Estado de México es asegurar que la educación que se imparte en la Escuela Preparatoria contribuya a ampliar el horizonte personal y profesional de los estudiantes. El enfoque para la apropiación del conocimiento parte de aprovechar la experiencia de vida y desde la autonomía de pensamiento y la reflexión lograr una comprensión más amplia de la realidad.

El material educativo que tienes en tus manos ha sido elaborado colegiadamente entre especialistas de cada una de las áreas del conocimiento. La creatividad, el pensamiento crítico y reflexivo, así como el espíritu científico del claustro de docencia e investigación se reúne en esta antología con el fin de que te acerques al conocimiento con una mirada crítica. Este ejemplar ha sido elaborado con el fin de establecer un aprendizaje dialógico que estimule tu curiosidad, que te sirva como guía, y que invariablemente te provoque pasión por el conocimiento.

El objetivo es lograr que recibas una educación integral e incluyente que incida de manera positiva en tu trayectoria escolar. Por ello es importante que asumas un compromiso personal, empeño y dedicación que te permita apropiarte del conocimiento.

Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Índice

Módulo 1

INTRODUCCIÓN 8

Adaptación al nivel medio superior

Resumen

1.1. Lo que esperamos de ti y lo que tú lograrás 16

1.2. Ejerciendo mi disciplina con actitud y compromiso 21

1.2.1. Normas y disposiciones institucionales 23

1.2.2. ¿Para qué estudiar el nivel medio superior? 24

Módulo 2

Desarrollando mis habilidades

Resumen

2.1. Reconociéndome como aprendiz estratégico y estudiante universitario 28

2.2. Identificando mis debilidades para convertirlas en fortalezas 30

2.3. Obstáculos como desafíos y áreas de oportunidad 32

2.4. ¿Cómo enfrentar las dificultades para convertirme en aprendiz estratégico en mi formación académica? 33

Módulo 3

Trabajando en equipo y con mi grupo

Resumen

3.1. Aprendiendo a delegar bajo un compromiso de trabajo colaborativo 38

3.2. Negociación en la toma de decisiones para beneficio común 41

3.3. Responsabilidad compartida para evitar situaciones de conflicto 44

3.4. ¿Cómo superar situaciones de conflicto interpersonal en equipos de trabajo? 48

Módulo 4

Propósitos de vida

Resumen

4.1. Expectativas de vida 51

4.1.1. Misión 52

4.1.2. Visión 52

4.1.3. Metas 52

4.1.4. Recursos 54

4.2. Mi historia de vida vocacional 55

4.2.1. ¿Quién soy? ¿Cómo soy? 58

4.3. ¿Qué beneficios conlleva elaborar un plan de vida? 59

Fuentes 61

Presentación

Este material de apoyo de la asignatura de Orientación Educativa I de primer semestre se presenta como una herramienta para favorecer la formación ética de los jóvenes, para que sean capaces de involucrarse proactivamente en la adaptación a su entorno y en la construcción de la paz y la convivencia humana. El objetivo es que el alumno desarrolle en el aula ciertas competencias genéricas:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

Estas competencias se despliegan del Currículo del Bachillerato Universitario (CBU-2015), específicamente del apartado "Juventud y educación en el siglo XXI", donde se expone la problemática que se ha de abatir a través de los programas de este plan de estudios. El libro Orientación Educativa I contribuye a la adaptación que el joven ha de lograr al ingresar al nivel medio superior, proporcionando las herramientas o estrategias necesarias para que desarrolle habilidades que le permitan ser un aprendiz estratégico y trabajar de manera colaborativa para minimizar los riesgos de deserción escolar; al mismo tiempo, le facilita la elaboración de un plan de vida.

El libro se compone de cuatro módulos:

1) Adaptación al nivel medio superior

2) Mis habilidades como aprendiz estratégico

3) Trabajando en equipo y con mi grupo

4) Propósitos de vida

Su diseño está en función de los propósitos de la asignatura, los cuales se dirigen al apoyo en la integración y adaptación del alumno de primer ingreso al bachillerato y a su plantel, reconociéndose como un estudiante universitario y rescatando todos los elementos académico-institucionales, normativos, personales e interpersonales que garanticen la permanencia y culminación de sus estudios de preparatoria. Sus contenidos giran en torno al desarrollo de la identidad universitaria, la adquisición de distintas estrategias de aprendizaje, el trabajo colaborativo y la definición de los propósitos de vida.

"LA VIDA ES DISCIPLINA, ORDEN Y COMPROMISO"

IMPORTANTE

LINEAMIENTOS DE TRABAJO

1. El portafolio de evidencias (Libro de texto) y los avances del proyecto integrador deben entregarse en tiempo y forma para ser evaluados.

2. Cubrir un 80% mínimo de asistencias para tener derecho a evaluación ordinario, el 70% para la evaluación extraordinaria y del 60% para evaluación a título de suficiencia.

3. Asumir su compromiso en el trabajo colaborativo.

4. Los justificantes por inasistencias deben ser oficiales o emitidas por autoridades del plantel y entregarlo con máximo tres días hábiles después de la inasistencia.

5. Los alumnos deben conservar el orden, disciplina y el respeto en el aula.

6. El salón debe permanecer limpio y con las butacas ordenadas después de la clase.

7. Evitar comer en el salón.

8. Evitar escuchar música durante la clase, a menos que la actividad lo requiera.

9. Los celulares permanecerán en "silencio".

10. Evitar realizar actividades, trabajos o tareas de otras materias durante la clase.

11. Lo no previsto en este apartado estará sujeto a lo establecido en la Legislación Universitaria y en los acuerdos de la Académia de Orientación Educativa.



FIRMA DEL ALUMNO

NOMBRE DEL PADRE O TUTOR

"Notar enseguida los pequeños cambios ayuda a adaptarse a los cambios más grandes que están por llegar"

Spencer Johnson



Módulo 1

Adaptación al nivel medio superior

Agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Resumen

Al término del módulo llevarás a cabo acciones de integración a la institución y adaptación a la vida universitaria, asumirás un compromiso académico y contribuirás a la sana convivencia escolar.

Conceptual Identifica la importancia de adaptarse a los cambios en su entorno.
Procedimental Realiza acciones de adaptación en respuesta a las necesidades de su situación en el nivel medio superior.
Actitudinal Participa en actividades que le permitan favorecer su adaptación al nivel medio superior.

Antes de iniciar

Los cambios en la vida son constantes, algunos son poco notorios o lentos y otros radicales. Cuando las transformaciones son drásticas, la incertidumbre puede generar angustia y temor; sin embargo, enfrentar las nuevas circunstancias con una actitud positiva y responsable, disminuye la angustia y da paso a la adaptación.

En este módulo encontrarás información y actividades que te ayudarán a conocer e integrarte al nivel medio superior.





1.1 Lo que esperamos de ti y lo que tú lograrás

Lee con atención el siguiente decálogo y sigue las instrucciones para trabajar en equipo.

Decálogo de consejos para avanzar en la educación media superior

- Sé tú mismo en todo momento y respeta la forma de ser de los demás.

No tengas miedo de ser o pensar diferente a otras personas. Recuerda que tus compañeros también están en un proceso de búsqueda para crearse una identidad propia. Aún quienes parecen más seguros de sí mismos están en este proceso (y si no, deberían estarlo). Independientemente de cualquier posición personal, evita afectar a otros. Recuerda que la violencia (física o verbal) no tiene cabida en una institución educativa.

- Mantén tu salud física y mental

Tu cuerpo tiene probablemente el mejor nivel de salud que tendrás en toda tu vida, pero lo que hagas o dejes de hacer en estos años repercutirá en el futuro. Comer sano, hacer ejercicio y evitar tanto las adicciones como las malas compañías harán que la buena salud permanezca por muchos años más. Practicar al menos un deporte y una actividad artística ejercitarán tu mente y tu cuerpo, además de que te permitirán desarrollarte mejor como persona.

- Identifica el tema o los temas que te apasionan

Durante los estudios que ahora inicias tendrás oportunidad de conocer muchos temas. Del mismo modo en que te sentirás atraído por varias personas y, al final, deseablemente elegirás solo a una, procura identificar el área del conocimiento más atractiva: aquella en la que te sientas feliz para dedicarle tu vida profesional. Las posibilidades de éxito son mayores cuando encuentras aquello que te apasiona.

- Pon atención a las clases y pregunta cuando tengas dudas

Suena muy simple, pero suele ser la diferencia entre quien termina sin sobresaltos y quien padece innecesariamente. Asegúrate de entender siempre lo que tus maestros explican; en un ambiente educativo, quedarse con dudas es una mala actitud, pues te impedirá comprender temas más avanzados y te rezagarás en el grupo.

- Aprende a estudiar fuera de la clase

Repasar los temas para asegurarte de que entendiste todo y que puedes explicarlo con tus propias palabras. Procura relacionar lo que aprendiste en cada asignatura con lo que ya sabías en otras materias, eso te facilitará su comprensión y te ayudará a entender su utilidad.

- Busca ayuda cada vez que la necesites

Ya sea en temas académicos, personales o económicos, comenta tus problemas con personas mayores, como tus padres o maestros. Es normal tener problemas, lo importante es resolverlos para que no afectes a los demás ni a tu futuro. Recuerda que, por grave que parezca un conflicto, al compartirlo es posible encontrar una mejor solución que la que habías considerado inicialmente.

- Empéñate en el estudio y concluye la educación media superior

Si estás inscrito en este nivel educativo, formas parte de un grupo privilegiado de jóvenes que puede hacerlo. Tienes la ventaja de un nuevo comienzo, en donde lo importante no es de dónde vienes o qué has hecho, sino qué quieres hacer y el empeño que pongas para lograrlo. Recuerda que las tareas, los trabajos y los exámenes son oportunidades para aprender y cumplirán ese objetivo, únicamente si reflejan un esfuerzo serio de tu parte.

- Organiza tu tiempo y establece tus prioridades

Lleva una agenda en donde anotes el día de entrega de cada tarea o trabajo, así como las fechas de exámenes. Distribuye tu tiempo y da prioridad a las tareas más importantes. Identifica el mejor lugar y momento para hacer tus trabajos e invierte tiempo suficiente en dormir.

- Evita problemas o situaciones de conflicto

Independientemente de consideraciones legales, religiosas o ideológicas, vivimos en un país que pretende ofrecer condiciones para que todos podamos desarrollarnos como personas. Para que ello sea posible, es indispensable que nos consideremos igual de importantes que los demás y que tratemos a cada uno de la misma manera en que nos gustaría que nos trataran.





- Mantén altas tus aspiraciones

La persona de la que depende tu futuro eres tú mismo: serás el mayor beneficiario de tu esfuerzo, pero también el más afectado por tus omisiones. No temas plantearte metas ambiciosas.

Tus sueños son un referente indispensable para tu vida, pues será más fácil saber qué hacer hoy si sabes a dónde quieres llegar mañana. Puedes cambiar de sueños, pero nunca dejar de soñar (SEP, 2014).



Actividad 1

Trabajo en equipo

Formen equipos de cuatro a cinco integrantes; cada miembro debe seleccionar un punto del decálogo leído.

Seleccionen tres consejos del decálogo y ejemplifiquen cómo los implementarían en su nueva realidad académica como estudiantes universitarios.

Consejo	Aplicación en tu vida como universitario
1.	
2.	
3.	

Compartan la actividad con un compañero del grupo.
¿Qué podría ocurrir si ignoran las sugerencias que se hacen?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Cuál es el consejo o recomendación que harías a tus compañeros para adaptarse y permanecer en el nivel medio superior?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Si existe otro consejo anótalo:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ver Código

Perfil del estudiante universitario de nivel medio superior

La conducción correcta del alumno durante toda fase de su trayectoria escolar requiere de conocer anticipadamente sus características de ingreso al bachillerato y el acervo cultural, producto de su vida escolar previa. Esto es, conocer su perfil de egreso de la secundaria.

El perfil de egreso considera que al final de sus estudios, el joven bachiller universitario habrá desarrollado las competencias genéricas y disciplinarias, agrupadas en las dimensiones intelectual, humana y social (CBU, 2015).

Escribe al menos tres razones por las que debes estudiar el bachillerato:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Actividad 2

Retoma los símbolos universitarios vistos en el curso de ambientación. Desde tu celular o computadora entra a la dirección http://web.uaemex.mx/identidad/boletines%202003/IdnBol22.html y dibuja uno de los símbolos, el que consideres que te identifica como universitario.

Símbolos universitarios

¿Por qué elegiste este símbolo? ¿Qué crees que tenga que ver contigo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Trabajo colaborativo

Reúnete con tus compañeros de equipo para integrar cada uno de los símbolos universitarios seleccionados y conformar o crear un escudo que podría ser empleado en los avances de trabajo colaborativo. Debe proyectar la identidad que adquieren al pertenecer a la UAEM y tiene que ser fácil de interpretar por los compañeros. En la parte inferior agreguen un eslogan que describa brevemente lo que significa ser universitario y cómo alcanzar los consejos del decálogo de la Educación Media Superior.

Responde de manera individual:

¿Qué esperas de la Institución y qué estás dispuesto a aportar durante tu estancia en la misma?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

1.2 Ejerciendo mi disciplina con actitud y compromiso

En ocasiones los universitarios se preguntan qué se necesita para lograr concluir los estudios de nivel medio superior sin problemas ni dificultades y de qué depende el ingreso al nivel superior. Se observan personas que fácilmente consiguen lo que se proponen, mientras que otras plantean ideas maravillosas sobre cómo tener una buena vida, aunque con frecuencia se quedan en los comienzos de la realización de eso que quieren; un factor importante para avanzar es la disciplina que se tenga.



Disciplina es estar a tiempo y cumplir con las obligaciones en el momento adecuado, también es la capacidad para pasar a la acción, aunque no se tenga motivación para ello. Todo se puede lograr con disciplina, actitud y compromiso. De lo que se trata es actuar de forma determinada hasta cumplir las metas y los objetivos.

La persona disciplinada es responsable en la organización de su tiempo y de sus actividades; además, cumple con lo encomendado y con lo que se ha propuesto. Cumple con sus obligaciones, con lo que saca adelante sus labores y todo aquello en lo que ha empeñado su palabra (AC, 2012).



Actividad

Actividad 3

Retomando el material del curso de inducción, contesta la siguiente tabla SQA, que en sus siglas quiere decir ¿Qué sé? ¿Qué quiero saber? ¿Qué aprendí?

S ¿Qué sé?	Q ¿Qué quiero saber?	A ¿Qué aprendí?

Actividad

Actividad 4

Instrucciones. Completa las frases colocando en el recuadro la letra que consideres hace falta:

	onócete a ti mismo		eberás cumplir las disposiciones del reglamento de la EMS. Las
	cometerás el error de		responsabilidades, rebeldía y falta de compromiso no son la
	al gastar tu vida		olución para permanecer.
	rivándote de la		onoce los límites, de manera
	esponsabilidad que posees frente a		ncondicional respeta y evitarás
	tros seres humanos que		roblemas que te pueden evitar
	erecen que los respetes.		llegar a un una sanción que afecte de manera
	ntégrate a las normas y disciplina de tus estudios		ntegral tus compromisos con
	uperiores. Cumple con tus		uestra máxima casa de estudios.
	bligaciones.		ctúa con responsabilidad.

Explica por qué es importante establecer compromisos, mantener actitud positiva y tener disciplina:

_____
_____
_____
_____

Normas y disposiciones institucionales 1.2.1

Actividad 5



En la página https://oag.uaemex.mx/legislaci%C3%B3n-universitaria.html investiga el Reglamento de la Educación Media Superior, conoce las disposiciones oficiales para resolver todas las dudas e inquietudes que tengas acerca de cómo ejercer con disciplina y compromiso las normas y disposiciones.

¿Qué disposiciones de las que se incluyen en el Reglamento de la Educación Media Superior debo tomar en cuenta para evitar sanciones?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Cómo evito la baja según el reglamento?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Actividad 6



Elabora un cuadro en el que se identifiquen al menos cinco derechos, obligaciones y compromisos que adquieres al pertenecer a un plantel de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Derechos	Obligaciones	Compromisos
1	1	1
2	2	2
3	3	3

Reflexiona sobre las consecuencias de incurrir en una falta al reglamento institucional y anota tu conclusión.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

1.2.2 ¿Para qué estudiar el nivel medio superior?

El nivel medio superior ofrece elementos que te permitirán complementar tu formación personal, te prepara para los estudios de nivel superior y te ofrece mayores oportunidades laborales.

A continuación, anota las razones por las cuales estás estudiando el nivel medio superior:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

Instrucciones. Anota cinco ventajas que tiene, para ti, estudiar el nivel medio superior y comparte tus respuestas con un compañero de grupo:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

Instrucciones. Incluye una imagen o representa en un dibujo cómo te visualizas a futuro al concluir tus estudios de nivel medio superior.

"La adquisición de habilidades requiere un entorno regular, una oportunidad adecuada para practicarla y una retroalimentación rápida e inequívoca para que los pensamientos y las acciones sean los correctos".

John Seymour



Módulo 2

Desarrollando mis actividades

Septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Resumen

Al término del módulo podrás identificar tus habilidades y limitaciones como aprendiz estratégico para desarrollar un plan de mejora que te permita trabajar en tus debilidades y potenciar tus fortalezas.

Conceptual Describe qué es un aprendiz estratégico.
Procedimental Realiza actividades como aprendiz estratégico.
Actitudinal Muestra cómo sus acciones contribuyen a lograr ser un aprendiz estratégico.

Antes de iniciar

Cuando nos referimos al aprendizaje estratégico, estamos hablando de un proceso autónomo, de voluntad, organización, planteamiento de metas, seguimiento de instrucciones, toma de decisiones y evaluación de resultados, que permiten poner en práctica las habilidades necesarias para un aprendizaje significativo.

En este módulo encontrarás información y ejercicios que te facilitarán diseñar y ejecutar planes de acción para poner en marcha técnicas eficaces y aprender de manera significativa.





2.1 Reconociéndome como aprendiz estratégico y estudiante universitario

'Estrategia' es una palabra que proviene del griego *stratos*: 'ejército' y *agein*: 'guía'. Es el proceso que guía una serie de acciones para obtener un estado futuro (Pérez y Merino, 2008).

'Aprender' deriva del latín *apprehendere* y significa 'adquirir el conocimiento' de algo por medio del estudio o la experiencia (Pérez y Gardey, 2012).

Por lo tanto, se conceptualiza a las estrategias de aprendizaje como el proceso que nos guía a conocer algo por medio del estudio y la experiencia, mediado por el uso de las herramientas y técnicas de estudio (Velasco, 2011).



Actividad 7

Diagnóstico

Instrucciones. Valora tus características de aprendiz estratégico contestando el siguiente diagnóstico:

	Deficiente	Medianamente suficiente	Suficiente
Tienes un buen nivel de autoconocimiento.			
Conoces lo que sabes y lo que no.			
Cuentas con recursos propios para preparar tareas.			
Conoces los propósitos/objetivos de cada una de tus asignaturas.			
Conoces los contenidos de aprendizaje que se abordarán en cada una de las materias.			
Conviertes los aprendizajes en algo significativo y los incorporas a tu bagaje de conocimientos.			
Conoces regularmente los tipos de tareas que solicitan los docentes.			
Dominas técnicas de estudio efectivas.			

Tienes un lugar adecuado para estudiar.			
Trabajas en tus debilidades académicas.			
Aprendes explicando a alguien lo que lees.			
Autoevalúas tus habilidades de aprendizaje.			
Preparas con anticipación tus actividades.			
Tomas decisiones acerca de la estrategia de estudio que utilizarás.			
Haces ejercicios para desarrollar tu memoria.			
Cuentas con habilidad para integrar información.			
Sabes integrar y relacionar la información.			
Planificas tiempos para las actividades escolares.			
Autoevalúas tus avances y el trabajo final.			
TOTAL:			

Fuente: Pozo y Monereo, 2001.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el diagnóstico de las características del aprendiz estratégico, enlista los aspectos generales en los que señalaste un nivel "deficiente"; considera que te ayudarán a establecer un plan de acción.

Aspectos que necesitas mejorar	¿Qué debes hacer?



Instrucciones. Elabora una conclusión personal en la que menciones los aspectos que requieren mayor atención para tu formación académica.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Actividad

Actividad 8

¿Qué habilidades del aprendiz estratégico te han dado mejores resultados?

_____
_____
_____
_____

2.2 Identificando mis debilidades para convertirlas en fortalezas

Instrucciones. Representa en el esquema o imagen las habilidades que debe poseer el aprendiz estratégico.





Fuente: https://bit.ly/2z2dDKC

Observa el ejemplo y trabaja con tu situación académica construyendo una matriz FODA para organizar los siguientes aspectos y establecer estrategias que puedas convertir en plan de acción o área de oportunidad.

		Internas/Son personales, dependen de ti	
FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) Mis habilidades como aprendiz estratégico		**Fortalezas (F):** Organizar y clasificar información. Líder. Compromiso y empatía. Habilidades y vocabulario matemáticos. Buena disposición para el trabajo. Aprendo cuando lo explico. Pensamiento matemático.	**Debilidades (D):** Seguimiento de instrucciones. Comprensión lectora. Planificar tiempos de estudio. Ubicación y orientación en el tiempo y espacio. Analogías. Ortografía, entre otros.
Externas/ No siempre dependen de ti	**Oportunidades (O):** Cursos adicionales de inglés. Lugar de estudio para realizar actividades escolares. Recursos propios (computadora de escritorio, impresora, internet). Estudiar en un plantel de la UAEM. Participar en el Programa Institucional de Becas.	• Diseñar formularios. • Incrementar el vocabulario a través de la lectura. • Mejorar el promedio para participar en una beca.	• Emplear tutoriales para ejercitar el seguimiento de instrucciones y repasar los temas de clase. • Leer más, buscando artículos de interés.



	Amenazas (A): Uso excesivo de telefonía celular y redes sociales. Reprobar evaluaciones parciales. Acumular materias reprobadas. Riesgos sociales.	• Establecer prioridades para la vida escolar. • Preparar las evaluaciones parciales empleando técnicas de estudio.	• Organizar los tiempos para que las redes sociales no sean el principal distractor. • Participar en las actividades y trabajo de equipo. • Estructurar analogías en las actividades cotidianas.

2.3 Obstáculos como desafíos y áreas de oportunidad



Actividad 9

Instrucciones. Elabora la matriz o análisis FODA personal:

		Internas/Son personales, dependen de ti	
FODA Mis habilidades como aprendiz estratégico		**Fortalezas (F):**	**Debilidades (D):**
Externas/ No siempre dependen de ti	**Oportunidades (O):**		

	Amenazas (A):		

¿Cómo enfrentar las dificultades para convertirme en aprendiz estratégico en mi formación académica? 2.4

Instrucciones. Anota tus conclusiones personales sobre lo que debes hacer para convertirte en un aprendiz estratégico.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

"Yo hago lo que tú no puedes y tú haces lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas"

Martin Luther King



Módulo 3

Trabajando en equipo y con mi grupo

Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Resumen

Al final del módulo podrás reconocer la importancia de la sana convivencia escolar; elaborarás un plan de acción que se refleje en tu aprovechamiento académico.

Conceptual Define los conceptos de compromiso y delegar.
Procedimental Organiza en equipos delegando responsabilidades y cumpliendo sus compromisos.
Actitudinal Valora la importancia de cumplir con sus compromisos y delegar funciones.

Antes de iniciar

El trabajo colaborativo ofrece siempre la oportunidad de lograr resultados de forma eficaz y eficiente, pues se aprovechan los recursos existentes, tanto materiales como humanos; el trabajo colaborativo también facilita el intercambio de conocimientos y experiencias entre sus integrantes, permitiéndoles avanzar hacia el logro de objetivos y metas comunes.

En el siguiente módulo encontrarás actividades que te permitirán reflexionar sobre la importancia de trabajar de manera colaborativa e implicarte y comprometerte en equipos de trabajo diversos.





3.1 Aprendiendo a delegar bajo un compromiso de trabajo colaborativo

¿Por qué es importante delegar en el trabajo colaborativo?

Llamamos delegar al hecho de encomendar a un colaborador funciones que está realizando uno mismo. Delegar ofrece las siguientes ventajas:

- Desarrolla en cada integrante del equipo su capacidad de toma de decisiones.
- Crea en el equipo un clima positivo.
- Aumenta el compromiso en los integrantes del equipo y, en consecuencia, aumenta en cada persona el ámbito de su responsabilidad y la dificultad de las funciones asumidas.

La delegación en la práctica

Para lograr una delegación eficaz es preciso comenzar por un análisis de los objetivos y posteriormente establecer las bases de la nueva relación, que supone lo siguiente:

- Decidir qué funciones se van a delegar y lo que se tiene que alcanzar como resultado.
- Decidir a qué integrante del equipo se le va a delegar. En la elección ha de intervenir, sobre todo, el perfil de cada uno: sus capacidades, sus conocimientos, su experiencia, sus intereses, la competencia que se le reconoce y sus gustos, en lo posible. No se debe delegar nunca para complacer ni para acceder a una presión o petición.
- Definir con precisión las atribuciones, la autoridad y la responsabilidad que delegas.
- Comunicar estas atribuciones y esta responsabilidad a las personas del equipo directamente.
- Proporcionar a cada integrante del equipo la información necesaria, sobre todo en la fase inicial, que es donde se puedan presentar mayores problemas.
- Conceder el derecho al error, pero evitarlo y, en caso necesario, corregirlo (Acosta, 2013).

Actividad 10



Trabajo colaborativo

Formen equipos de cuatro o cinco personas y comenten sobre las siguientes preguntas. Al final anoten su conclusión.

¿Porqué es importante que no intentes hacer todo el trabajo solo?

¿Por qué debes participar en el trabajo de equipo?

Conclusión:



Lean en grupo la siguiente fábula y comenten la importancia de asumir los compromisos.

La zorra y el chivo en el pozo

Cayó una zorra en un profundo pozo, viéndose obligada a quedar dentro por no poder alcanzar la orilla. Llegó más tarde al mismo pozo un chivo sediento, y viendo a la zorra le preguntó si el agua era buena. Ella, ocultando su verdadero problema, se deshizo en elogios para el agua, afirmando que era excelente, e invitó al chivo a descender y probarla donde ella estaba. Sin más pensarlo saltó el chivo al pozo, y después de saciar su sed, le preguntó a la zorra cómo harían para salir allí. Dijo entonces la zorra:

—Hay un modo, que sin duda es nuestra mutua salvación. Apoya tus patas delanteras contra la pared y alza bien arriba tus cuernos; luego yo subiré por tu cuerpo y una vez afuera, tiraré de ti.

Le creyó el chivo y así lo hizo con buen gusto. La zorra, trepando hábilmente por la espalda y los cuernos de su compañero, alcanzó a salir del pozo, alejándose de la orilla al instante, sin cumplir con lo prometido.
Cuando el chivo le reclamó la violación de su convenio, se volvió la zorra y le dijo:

—¡Oye socio, si tuvieras tanta inteligencia como pelos en tu barba, no hubieras bajado sin pensar antes en cómo salir después!

Moraleja: antes de comprometerte en algo, piensa primero si podrías salir de aquello, sin tomar en cuenta lo que te ofrezcan tus vecinos (EnCuentos, 2018).



Actividad

Actividad 11

Busca en internet un video que hable sobre la importancia de aprender a delegar responsabilidades en los equipos y elabora un comentario personal por escrito, recalcando las características del trabajo colaborativo y la importancia de aprender a delegar bajo un compromiso personal.

Negociación en la toma de decisiones para beneficio común 3.2

¿Qué significa negociar?

McCall & Warrington (en Alonso, 2016) dicen que:

> negociación es cualquier serie de procesos de comunicación verbal y/o escrita a través de los que dos o más partes, de origen cultural igual o distinto y con intereses comunes o antagónicos, estudian y valoran la forma de una acción conjunta que sea compatible con sus objetivos particulares y que sirva para establecer o redefinir los términos de su relación (p. 2).

¿Qué es para ti la negociación?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Actividad 12

Analiza cada uno de los siguientes casos y sugiere cómo podrían llegar los involucrados a la negociación:

> Pedro vive en un lugar lejano a la escuela donde asiste. No tiene internet y no se entera de las actividades del equipo. Como ha contribuido muy poco con los trabajos, el resto de los compañeros de equipo están molestos y piensan en no incluirlo más en los trabajos.

Negociación:

_____
_____
_____
_____
_____



Alida siempre quiere hacer la mayor parte de los trabajos. Al principio, sus compañeros lo consideraron conveniente; sin embargo, se dieron cuenta que hubo varios errores que pudieron evitar si todos hubiesen participado.

Negociación:

Axel es un chico al que le gusta exponer los trabajos de investigación en equipo, siempre es él quien presenta la información. Sus compañeros colaboran en equipo y cualquiera de ellos podría exponer, pero Axel no lo permite.

Negociación:

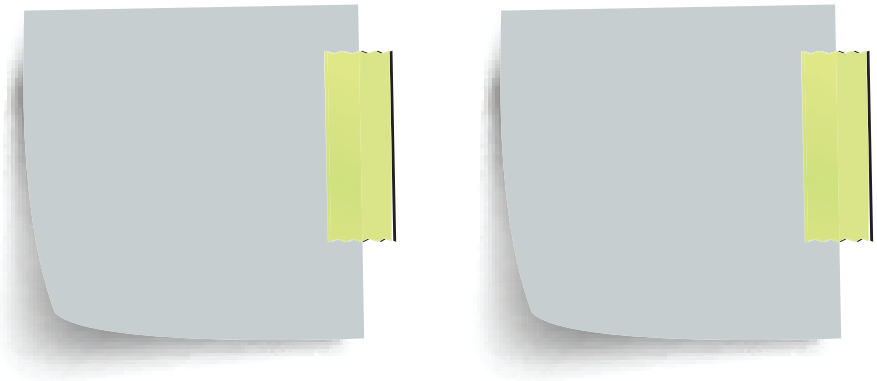
Miranda siempre critica las opiniones de sus compañeros y piensa que solo sus comentarios son válidos; algunos compañeros han optado por ya no hablar, pero otros están molestos con esa actitud.

Negociación:

Actividad 13

Actividad

Intégrate en equipo y redacten un caso en el que se manifieste la falta de negociación en el trabajo colaborativo. Al finalizar anoten sugerencias para lograr la negociación.



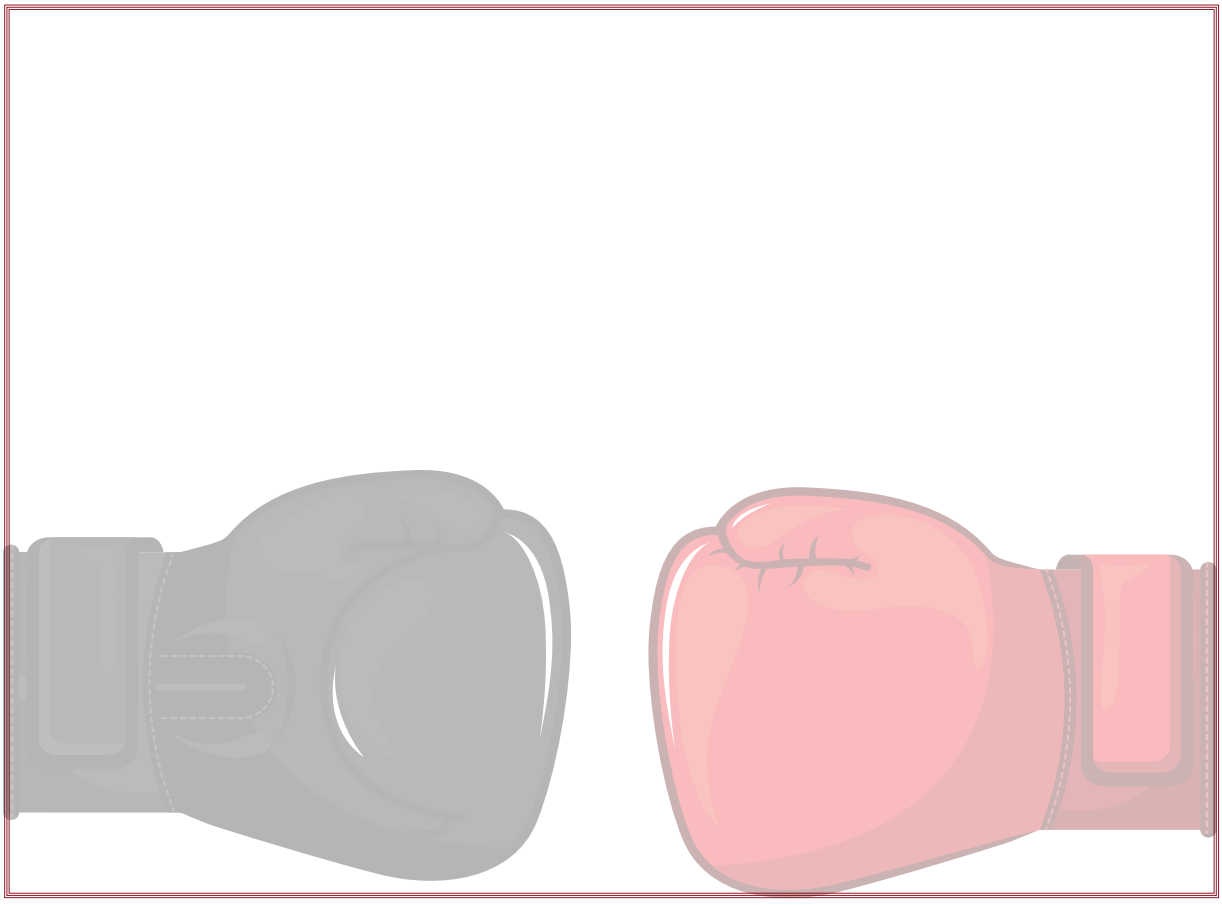


En equipo, realicen una conclusión en la que se mencione la importancia de la negociación para la toma de decisiones y el bien común en el trabajo colaborativo:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3.3 Responsabilidad compartida para evitar situaciones de conflicto

A continuación, enlista las principales dificultades que han limitado el trabajo colaborativo.



En la interacción del trabajo en equipo te enfrentarás a situaciones de conflicto. Lee las siguientes recomendaciones para solucionarlas:

Las doce destrezas de resolución de conflictos

Destreza 1. La perspectiva de ganar-ganar

La perspectiva de ganar-ganar se basa en cambiar el conflicto de un ataque adversario y defensivo a la cooperación. Es un cambio poderoso de actitud que altera el curso completo de la comunicación.

Hasta que ponemos atención, no nos damos cuenta de la manera en que discutimos. La perspectiva de ganar-ganar dice: "Yo quiero ganar y quiero que tú ganes también". El reto es cómo lograr que esto suceda. La perspectiva de ganar-ganar descansa en las siguientes estrategias:

1. Considerar las necesidades de todos los involucrados.
2. Reconocer las diferencias individuales.
3. Tener apertura para adaptar tu posición y actitud a la luz de información compartida.
4. Atacar el problema, no a la persona.

Donde ambas personas ganan, están atadas a la solución; se sienten comprometidas con el plan porque les ayuda a ambas.

Destreza 2. Respuesta creativa a problemas o retos

La respuesta creativa a un conflicto se trata de cambiar la perspectiva de los problemas a posibilidades. Se trata de buscar conscientemente lo que se puede hacer, en vez de quedarse con lo terrible que es todo.

Destreza 3. Empatía, las tareas de escuchar activamente

La empatía trata de la conexión y apertura entre las personas. Cuando está ausente, es menos probable que las personas consideren las necesidades y sentimientos de los demás. La mejor manera de desarrollar empatía es haciendo sentir a la otra persona que es comprendida. Esto significa escuchar activamente.

Destreza 4. Asertividad apropiada, cuándo usar oraciones con "yo"

Aplica estrategias para atacar el problema, no a la persona. La esencia de la asertividad apropiada es poder expresar tu caso sin levantar las defensas de la otra persona. El secreto del éxito estriba en expresar cómo es para ti, no lo que el otro debiera o no hacer. Puedes comenzar con "Como yo lo veo es..." y continuar con tu oración asertiva.



Destreza 5. Poder cooperativo, respondiendo a la resistencia de otros

Elimina el "poder sobre" para construir el "poder con" otros. Cuando escuches una oración que tiene el potencial de crear conflicto, haz preguntas abiertas para remarcar la resistencia. Explora las dificultades y luego redirige la discusión para enfocarte en las posibilidades positivas. Estas son algunas posibilidades que puedes ofrecer cuando observes resistencias. Encuentra opciones.

Resistencia	Opción
No puedes hacer eso aquí	¿Qué pasaría si lo hiciéramos?
Él o ella nunca	¿Cómo podemos encontrar maneras para que suceda?
Ellos siempre	¿Hay alguna ocasión en que no?
Ya hemos tratado eso	¿Cuál fue el resultado?
Esta es la única forma de hacerlo. Sí, es una opción	¿Qué más podríamos considerar?

Destreza 6. Manejo de emociones, manejándote tú mismo

Expresa miedos, coraje, dolor y frustraciones sabiamente para conseguir un cambio. Las conductas de las personas ocurren por un propósito. Están buscando su sentido de pertenencia y protección. Cinco metas que debes considerar al comunicar las emociones son:

1. Evita el deseo de castigar o echar culpas.
2. Trata de mejorar la situación.
3. Comunica tus sentimientos apropiadamente.
4. Mejora la relación y aumenta la comunicación.
5. Evita repetir la misma situación. Si la comunicación no es apropiada, ¿qué otra acción puedes tomar?

Destreza 7. Disposición para resolver proyección y sombra

La proyección es cuando vemos nuestros propios pensamientos y sentimientos en las mentes y la conducta de otros y no en la nuestra. Vemos que cierta persona está enojada con nosotros y nos sentimos dolidos. No reconocemos que estamos enojados con esa misma persona y que nos gustaría herirla.

La sombra, por su parte, hace referencia a cuando rechazamos extremadamente las cualidades no deseables de alguien o algo y también podemos estar negando las existentes en nosotros mismos.

Evita estas situaciones reconociendo tus emociones y cualidades en ti y en los demás.

Destreza 8. Bosquejo del conflicto

Define las situaciones necesarias para enmarcar necesidades y preocupaciones comunes. Señala el área de problema o conflicto en términos neutrales con los que todos puedan estar de acuerdo y que no inviten a respuestas de sí o no.

Destreza 9. Desarrollo de opciones

Diseña soluciones creativas en conjunto, planteando la pregunta: "¿qué opciones tenemos?"

Destreza 10. Negociación

Cinco principios básicos:

1. Sé duro con el problema y suave con la persona.
2. Enfócate en las necesidades, no en las posiciones.
3. Enfatiza las áreas en común.
4. Sé creativo con las opciones.
5. Realiza acuerdos claros. Cuando sea posible, prepárate con tiempo.

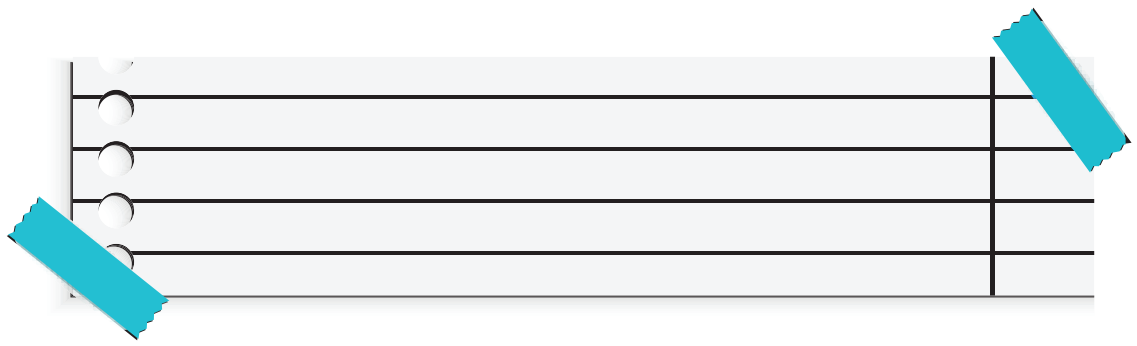
Destreza 11. Introducción a la mediación

Ayuda a las partes en conflicto a moverse hacia las soluciones. Adopta actitud de mediador, se objetivo, valida a ambas partes, aun si prefieres uno de los dos puntos de vista o si solo está presente una de las partes. Brinda un lenguaje que demuestre que te interesa la situación, no juzgues.

Destreza 12. Ampliando perspectivas

Respeta y valora las diferencias. Asume una perspectiva global de la situación y no individual. Ábrete a la idea del cambio y a la toma de riesgos.
(N. Mirales, 2003).

Elaboren una conclusión por equipo.





Actividad

Actividad 14

Trabajo colaborativo

De acuerdo con la lectura realizada, participa con tu equipo seleccionando una destreza y representen por qué es importante.

3.4 ¿Cómo superar situaciones de conflicto interpersonal en equipos de trabajo?

Actividad

Actividad 15

Trabajo colaborativo

En equipo redacten cinco reglas que ayudarán a mejorar el trabajo entre los integrantes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

"Estar preparado es importante, saber esperar lo es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida".

Gustave Flaubert



Módulo 4

Propósitos de vida

Noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Resumen

Al término del módulo podrás dirigir tus acciones hacia el logro de metas, haciendo uso de los recursos con los que cuentas para diseñar tu plan de vida.

Conceptual Identifica sus expectativas de vida.
Procedimental Elabora su visión, misión y expresa sus metas a corto, mediano y largo plazo.
Actitudinal Valora la importancia de ir construyendo un plan de vida.

Antes de iniciar

La planeación de vida y carrera es, sin duda, una de las herramientas más importantes para que una persona pueda alcanzar el éxito, no solo en su vida personal, también en su vida profesional y laboral.



Para ti que solo te preocupas por el aquí y el ahora puede resultar estresante, difícil y laborioso; sin embargo, en este momento de tu vida es importante reflexionar sobre lo que deseas para tu futuro, saber qué necesitas para conseguirlo y cómo lo vas a hacer, esto te permitirá ser dueño de ti mismo.

En este módulo encontrarás información que te permitirá considerar los elementos para la elaboración de tu plan de vida a través de la reflexión y el conocimiento de ti mismo, reconociendo y adquiriendo habilidades personales y sociales que te permitan establecer metas claras para alcanzar un futuro exitoso.

4.1 Expectativas de vida

El plan de vida es un procedimiento detalladamente elaborado que indica hacia dónde se pretende ir, con qué recursos se cuenta y las estrategias a seguir para conseguirlo. Incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y ofrece la oportunidad de reflexionar sobre ideas que se tienen con respecto al futuro, con miras a generar una visión y misión personales (Flores, 2014). Se funda en el concepto que tienes de ti mismo, aquello que consideras que te distingue de los demás y te hace único; cuáles son tus fortalezas, debilidades, gustos, intereses, aficiones, lo que te desagrada. Esto te permitirá dar respuesta a las preguntas.



4.1.1 Misión

Es tu cometido en la vida, tu razón de ser, tu propósito de vida; responde a la pregunta: ¿quién soy?

Ejemplo de misión: soy una persona responsable y ética, mi misión es prepararme para llegar a ser uno de los mejores químicos y contribuir con mis conocimientos a la ciencia, cumpliendo cabalmente con lo que me exige mi profesión y mi familia.

Redacta tu misión:

_____
_____
_____
_____

4.1.2 Visión

La visión se forma con tus sueños, ideales y aspiraciones, es cómo te ves en el futuro; responde a la pregunta: ¿a dónde quiero llegar?

Ejemplo de visión: me veo siendo un gran químico, trabajando en una empresa de medicamentos muy reconocida, innovando fórmulas y contribuyendo a la sociedad con mis conocimientos. Asimismo, me observo con mi familia viajando y conociendo lugares, satisfecho con lo que he logrado como persona y profesionista.

Redacta tu visión:

_____
_____
_____
_____

Planteamiento de metas

4.1.3 Metas

Son los resultados que se buscan. Señalan la dirección a la cual debe apuntarse las decisiones y las acciones. Existen diferentes tipos de metas.

Metas a corto plazo. Buscan un refuerzo inmediato del ambiente. Su tiempo de realización es menor a un año.



Ejemplos de metas a corto plazo:

*Terminar el semestre con promedio de 8.0.
*Realizar una actividad extracurricular (natación) por la tarde, los días martes y jueves a partir de (fecha).
*Iniciar un curso de inglés el día (fecha), asistiendo solo los sábados.

Metas a mediano plazo. Su función es ser intermedia entre los logros futuros e inmediatos. Su periodo es de uno a tres años.

Ejemplos de metas a mediano plazo:

*Terminar la preparatoria con promedio de 8.0.
*Dominar todos los estilos de natación.
*Obtener una certificación en inglés en dos años.

Metas a largo plazo. Desarrolla la facultad de postergar el efecto del esfuerzo. Se proyectan a un tiempo mayor a tres años.

Ejemplos de metas a largo plazo:

*Terminar la Licenciatura en Nutrición.
*Poner un consultorio de nutrición (Tovar, 2011).

Actividad 16

Actividad

¿Cómo te visualizas a futuro?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué harás para lograrlo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____



Ahora plantea por lo menos cinco metas a corto, mediano y largo plazo; recuerda que deben ser medibles y alcanzables. No olvides especificar el tiempo para lograrlas.

Corto plazo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mediano plazo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Largo plazo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4.1.4 Recursos

Son los medios de los que dispones para conseguir tus metas; existen recursos internos y externos.

Recursos internos. Se manifiestan de manera individual y constituyen a la persona: los hábitos, las habilidades, las aptitudes, los conocimientos, la creatividad, la valentía, la tenacidad, la perseverancia, la autoestima, entre otros.

Recursos externos. Son los recursos que la persona posee, tales como el dinero y los bienes materiales, aunque también se considera a las personas (amigos, conocidos, familiares, etcétera) (Castañeda, 2006).

En la siguiente tabla menciona cuáles son tus recursos internos y externos:

Recursos internos	Recursos externos

Mi historia de vida vocacional 4.2

Desde pequeños podemos mostrar algunos talentos que se relacionan con la vocación, esto puede marcar una historia; podemos observar cómo una niña muestra interés por observar insectos, coleccionarlos, analizarlos y, más tarde, dedicar su vida profesional a estudiarlos.





Actividad

Actividad 17

Ahora, con ayuda de tus familiares más cercanos, rememora a qué te gustaba jugar en tu infancia, cuáles eran tus actividades preferidas, qué intereses compartías con tus amigos y primos, cómo eras con tus compañeros del salón de clase, en cuántos concursos participaste, quién era tu profesor preferido y por qué. Busca en casa fotos o imágenes que representen diferentes épocas, ciclos escolares o etapas de tu vida que ilustren y den respuesta a las interrogantes.

Ejemplos:

De 4 a 6 años	
De 7 a 8 años	
De 9 a 11 años	
De 12 a 13 años	
De 14 o más	

De las historias y comentarios que acompañan las fotografías, analiza cuáles son elementos propios de tu personalidad actual.

Actividad 18



Utilizando la información de la actividad anterior, elabora una línea del tiempo que incluya tu historia de vida académica y personal, así como los intereses personales que tienes a futuro.

Elementos para integrar la línea del tiempo:

1. Ordena cronológicamente, en forma ascendente.
2. Utiliza fotografías.
3. Usa textos cortos.
4. Enfatiza momentos o logros importantes.

Actividad 19



Investiga la historia de dos personajes que consideres sobresalientes, por ejemplo, Beethoven, Sor Juana Inés de la Cruz, o bien un familiar a quien admires.

Trabajo colaborativo

Integren equipos de cuatro a cinco personas, comenten la historia de vida de los dos personajes y posteriormente respondan a las siguientes preguntas.

¿Por qué merecen tu reconocimiento los dos personajes que elegiste?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué aspectos relevantes se manifiestan es su historia de vida?

_____
_____
_____
_____
_____
_____



¿Cómo destacaron estos personajes en su vida desde pequeños?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué características positivas de su personalidad destacas?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Escribe tu opinión sobre el personaje:

_____
_____
_____
_____

4.2.1 ¿Quién soy? ¿Cómo soy?

Analiza, considerando todas las características de tu persona, ¿qué puedes llegar a ser? y ¿cómo lo vas a lograr? Redáctalo en las siguientes líneas:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué beneficios conlleva elaborar un plan de vida? 4.3

Menciona por lo menos cinco beneficios que podrás obtener al elaborar un plan de vida:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Comparte tus respuestas con el grupo.

Al elaborar tu plan de vida te darás cuenta que surge la necesidad de tomar decisiones importantes, esto es vital para la construcción de tu futuro en todas las áreas de tu vida; además, de ellas dependerá la claridad del camino que tomes (Casares, 2009).

Con la información que has recabado en este módulo diseña tu plan de vida inicial, recopilando tu visión, tu misión, tus metas, así como los recursos y las estrategias para alcanzarlas.

Iniciando mi plan de vida

Hemos llegado al final del libro y queremos compartirte la siguiente reflexión:

La vida consiste en atreverse, correr riesgos, alcanzar metas y lograr objetivos.

Para todo ello se requiere dirección en las acciones e identificar los recursos.

Tú eres lo que es el profundo deseo que te impulsa.

Tal como es tu deseo es tu voluntad.

Tal como es tu voluntad son tus actos.

Tal como son tus actos es tu destino.

Notas

Fuentes

AC, Coaching. (2012). *Acciones de desarrollo-Coaching*. "La disciplina" Recuperado de https://bit.ly/2XzZCNA

Acosta, J. M. (2013). *Dirigir*. Mexico: Alfaomega.

Alonso, José Luis. (2016). *Técnicas de Negociación*. Instituto Mediterráneo de Estudios Avanzados (CSIC-UIB). Recuperado de https://bit.ly/3gSuLU5

Casares, D. (2009). *Planeación de vida y carrera*. México: Limusa.

Castañeda, L. (2006). *Un plan de vida para jóvenes*. México: Trillas.

CBU, G. U. (2015). *Currículo del Bachillerato Universitario 2015*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

EnCuentos. (2018). *Literatura infantil y juvenil*. "La zorra y el chivo en el pozo". Recuperado de https://bit.ly/2XxMmJC

Flores, L. V. (2014). *Plan de vida y carrera*. México: Pearson.

N. Mirales, F. I. (2003). *Las doce destrezas de resolución de conflictos*. México. Recuperado de https://bit.ly/2zb9Zye

Pérez Porto, Julián y Ana Gardey. (2012). *Definición de aprendizaje*. Recuperado de https://bit.ly/3hp8UDY

Pérez Porto, Julián y María Merino. (2008). Definición de estrategia. Recuperado de https://bit.ly/2AxJWSi

Pozo, J.; Monereo, C. y Castelló, M. (2001). "El uso estratégico del conocimiento". En Coll, C.; Palacios, J. y Marchesi, A. (coord.). *Psicología de la educación escolar*, pp. 211-258. Madrid: Alianza Editorial.

SEP. (2014). Yo no abandono. *Manual para recibir a los nuevos estudiantes en planteles de educación media superior*. México: Secretaría de Educación Pública.

Tovar, O. (2011). *Plan de vida y carrera*. México: Trillas.

Velasco, G. (2011). *Orientación y tutoria*. México: Kyron.

Planteles dependientes de la Escuela Preparatoria

Doctor en Tecnología e Innovación de la Educación
Arturo Mejía Zamora
Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Maestro en Ciencias de la Educación
Erick Vieyra Méndez
Plantel "Nezahualcóyotl"

Maestro en Administración Pública y Gobierno
Raúl Juárez Toledo
Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación
María del Rocío García de León Pastrana
Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Doctor en Ciencias de la Educación
Alejandro Morales Velázquez
Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Maestra en Ciencias de la Educación
Sofía Sandoval Trejo
Plantel "Texcoco"

Maestro en Docencia
Erick Rodolfo Sánchez Cortés
Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Maestra en Ciencias Ambientales
Janette Jaimes García
Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Doctora en Tecnología e Innovación en la Educación
Mónica Garduño Suárez
Plantel "Isidro Fabela Alfaro"

Licenciada en Comunicación
Ana Vianey Suárez Castro
Plantel "Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"