



Universidad Autónoma  
del Estado de México



# Orientación educativa II

---

Libro de texto basado en competencias

---

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

**2°**  
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  
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**

Doctor en Ciencias Sociales  
Luis Raúl Ortiz Ramírez  
**Secretario Técnico de la Rectoría**

Licenciada en Comunicación  
Ginarely Valencia Alcántara  
**Directora General de Comunicación Universitaria**

Doctor en Ciencias Sociales  
Luis Raúl Ortiz Ramírez  
**Director de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales  
Región A y Encargado del Despacho Región B**

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

# **Orientación Educativa II**

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 II

Libro de texto basado en competencias

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



Universidad Autónoma  
del Estado de México

Primera edición, febrero 2022

## ORIENTACIÓN EDUCATIVA II

Libro de texto basado en competencias

### Autores

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

Guillermo Alberto Gutiérrez Millán

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada" 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: 978-607-633-407-2

Impreso y 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 Alpizar



# 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

INTRODUCCIÓN

8

Establezco prioridades en mis relaciones interpersonales

Resumen

1.1. La familia, un pilar para mi formación académica 13

1.2. Mis relaciones interpersonales en el uso de redes sociales 19

1.3. ¿Cómo establezco prioridades en el uso de redes sociales y en la interacción con los demás? 23

Desarrollando habilidades y estrategias para el aprovechamiento académico

Resumen

2.1. Acciones para promover las habilidades intelectuales 29

2.2. Optimización del tiempo 31

2.3. ¿Cuáles son las acciones que favorecen mi formación académica? 36

# Módulo 3

## Sana convivencia escolar

### Resumen

- 3.1. ¿Qué hago para fomentar una sana convivencia escolar? 41
- 3.2. Hacia una convivencia escolar sana y pacífica 46

# 4

## Diseñando mi plan de vida y carrera: importancia de mis elecciones

### Resumen

- 4.1. Identifico mis intereses, aptitudes, valores, habilidades, destrezas y rasgos de personalidad 57
- 4.2. ¿Qué profesiones puedo estudiar con mi trayectoria vocacional? 70

### Fuentes

73

# Módulo

# Presentación

El Currículum del bachillerato ofrece al joven universitario una formación integral, reflexiva, crítica y creativa basada en el desarrollo de competencias genéricas y disciplinares que le permitan ser capaz de desarrollarse en tres dimensiones: en el conocimiento, en lo humano y en lo social.

El libro de Orientación educativa de segundo semestre pretende favorecer las relaciones interpersonales del estudiante dentro y fuera del hogar y la escuela; al mismo tiempo, le proporciona herramientas que contribuyen a mejorar su rendimiento académico, así como los elementos necesarios para que elabore o ajuste su plan de vida y carrera. Por lo anterior, este libro está encaminado al desarrollo de las siguientes competencias genéricas y atributos:

- 1.** Se conoce y valora a sí mismo, y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
  - 1.3.** Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
  - 1.4.** Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.
  - 1.5.** Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.
- 3.** Elige y practica estilos de vida saludables.
  - 3.2.** Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.
  - 3.3.** Cultiva relaciones que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
- 7.** Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
  - 7.2.** Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

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

**8.1.** Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

**8.2.** Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

El libro se integra por cuatro módulos. El módulo 1, “Estableciendo prioridades en mis relaciones interpersonales”, aborda los aspectos relevantes para que el estudiante de Nivel Medio Superior priorice los ámbitos que acompañan los procesos de formación académica, para actuar con disciplina y responsabilidad, así como las formas de organización del trabajo académico que habrán de fortalecer el desarrollo de habilidades y estrategias para el aprovechamiento académico.

El módulo 2, “Desarrollando habilidades y estrategias para el aprovechamiento académico”, contiene actividades que ayudan a diagnosticar las habilidades académicas que el alumno empleará para definir estrategias de estudio; a través de la práctica los alumnos obtendrán mejores resultados en el aprovechamiento académico.

El Módulo 3, “Sana convivencia escolar”, pretende que el alumno desarrolle, de manera asertiva, la comunicación y sana convivencia escolar al interior de la Institución, del aula y con los que lo rodean.

Por último, en el módulo 4, “Diseñando mi plan de vida y carrera: importancia de mis elecciones”, se diseñará un plan en función de los propósitos de la asignatura y de los contenidos de cada módulo descrito.

El semestre pretende fortalecer las relaciones interpersonales, el uso de estrategias que favorezcan el aprovechamiento escolar, y la creación de un plan de vida y carrera que garantice la permanencia y culminación de los estudios de bachillerato.

# "LA VIDA ES DISCIPLINA, ORDEN Y SACRIFICIO"

## IMPORTANTE

### LINEAMIENTOS DE TRABAJO

1. El portafolio de evidencias (Antología) 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 parcial del 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 de ser oficiales o emitidas por autoridades del plantel y entregarlo con máximo 3 días hábiles después de la inasistencia.
5. Los alumnos deben conservar el orden, disciplina y respeto en el aula.
6. El salón debe permanecer limpio y con butacas ordenadas y 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", de otra manera serán recogidos y entregados al final del semestre.
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 Academia de Orientación Educativa.



FIRMA DEL ALUMNO

NOMBRE DEL PADRE O TUTOR

"La familia es la base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por vez primera los valores que les guían durante toda su vida"

Juan Pablo II



# Módulo 1

Establezco prioridades en mis relaciones interpersonales

# Febbraio

[illegible]

## Resumen

Al término del módulo podrás establecer prioridades en tus relaciones interpersonales, reconociendo la importancia de la familia en tu formación académica; asimismo, podrás tomar en cuenta la responsabilidad y el compromiso que implica el uso de las redes sociales en tu interacción con los demás para no afectar tu aprovechamiento académico.

### Antes de iniciar

Como estudiante universitario es importante que consideres que la familia es la institución y base de la sociedad en la que se forman hombres y mujeres con principios y valores.

La familia juega un papel primordial en el desarrollo social de los adolescentes; la relación que establezcan fundamentará las bases sobre las que se edificarán los cimientos de su conducta; sin embargo, en la actualidad las relaciones familiares se han visto afectadas por la tecnología que invade principalmente a los jóvenes, quienes, inmersos en ese mundo, han empezado a dejar de lado la comunicación e integración familiar.

En este módulo encontrarás información y ejercicios que te permitirán reconocer la importancia de la familia en tu formación académica. Deberás ser responsable y comprometerte en el uso de las redes sociales y en tu interacción con los demás para no afectar tu aprovechamiento académico.

# La familia: un pilar para mi formación académica 1.1

## Dominio de los aprendizajes

### Conceptual

Reconoce que la influencia de su familia sigue siendo importante para su formación académica.

### Procedimental

Analiza las experiencias en su relación familiar como soporte en su vida académica.

### Actitudinal

Interioriza el valor descubierto de su familia y lo que esta brinda a su formación académica.



En la mayoría de los casos, la familia es la primera institución social que nos recibe cuando llegamos a este mundo, no importa quiénes sean, cuántos sean sus miembros o si existe un lazo sanguíneo, las personas con las que vivimos se convierten en nuestra familia; con ella aprendemos diferentes valores y situaciones que nos van marcando a lo largo de la vida. Formamos lazos y conexiones con cada miembro que incluso podemos estar inmersos en deseos, aspiraciones y metas de nuestros padres o hermanos; sin darnos cuenta, aquellos proyectos que ellos no realizaron nosotros los consideramos para nuestras vidas, incluso las llevamos a cabo. Todos estos aspectos respaldan nuestro proyecto de vida (Espino, 2014).

Durante la formación académica, la familia se convertirá en uno de los pilares básicos; sus integrantes facilitan los recursos, apoyan las decisiones, establecen límites, controlan y dan ejemplos de vida. La relación de la familia con la vida escolar requiere de comunicación, seguridad, trabajo y buenos principios, en virtud de que se trata de un núcleo compuesto por relaciones afectivas y de parentesco. Por lo tanto, reconocer que la educación es asunto de todos es un compromiso.



## Actividad 1

Identifica situaciones o problemáticas que se presentan al interior de algunos tipos de familia y relaciona las posibles alternativas de solución. Coloca en el paréntesis el número que le corresponda

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Víctor, de 16 años, dice que durante los periodos intersemestrales sus padres le piden los apoye en el negocio familiar, sin recibir un salario.                                                                                                                                                              | ( ) | La abuela le explicó desde pequeña a su nieta lo que había pasado con su mamá; la actitud de la joven no debe ser de rebeldía, negación, resentimiento o indiferencia, al contrario, debe ser de aceptación, agradecimiento y de superación personal.                                             |
| 2. Con regularidad, los padres de Mitzi discuten sobre sus condiciones económicas y sobre la falta de tiempo y de responsabilidad en la educación de sus hijos, incluso han hablado del divorcio. Mitzi ha llegado a pensar que la vida no es justa y que no vale la pena.                                       | ( ) | El uso de redes sociales representa un problema para los estudiantes mientras hacen tarea. La mamá no está siendo engañada, es su hijo quien debe asimilar que la mentira está detrás de lo que él publica; su belleza no tiene nada que ver con su autoestima ni con su valoración personal.     |
| 3. Sandra piensa que estar en la preparatoria es una pesadilla, pues cursa el tercer semestre y ya tiene diez materias reprobadas. Afirma que los únicos culpables son sus papás porque la inscribieron a la prepa que ellos eligieron.                                                                          | ( ) | Apoyar a nuestros padres en las tareas del hogar es también un compromiso que tenemos como miembros de la familia.                                                                                                                                                                                |
| 4. Jacinto piensa que el trabajo de su padre no justifica su ausencia en la familia; a veces los visita cada ocho días; su jornada laboral como chofer le exige que así sea, ya que en ocasiones sale del Estado. Jacinto dice que le hace falta la presencia de su padre para comprometerse más con la escuela. | ( ) | ¿Novios formales a esta edad? Los papás podrán estar de acuerdo, pero ¿qué es la más importante? Adquirir madurez y aprender por cuenta propia a tomar decisiones antes de depender de las de alguien más. Es bonito estar enamorados, pero eso no limita ni bloquea la capacidad de aprendizaje. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Juan es el chico más guapo de la prepa; regularmente, cuando "hace tarea", se conecta a redes sociales; si su mamá le pregunta "¿qué haces?", él siempre responde "tarea, mucha tarea". En realidad él se la pasa publicando fotos e imágenes y enviando mensajes.                                                                                                                                                                   | ( ) | La presencia o ausencia de papá tiene que ser motivo de compromiso, él no dejará de proveer los recursos para la familia. Por lo tanto, debo trabajar en la escuela como él lo hace durante jornadas largas para ganarse un salario digno.                                                                                                                                    |
| 6. Valeria es hija única, solo vive con su abuela materna, quien le dio todo lo que su nieta le pidió cuando era pequeña, como llevarla a escuelas privadas. Ahora que Valeria estudia en la universidad se avergüenza de su abuela y la niega; a sus compañeras de la escuela les dice que vive con su abuela, ya que su mamá falleció cuando ella nació. Regularmente se queja de esta situación y no se compromete con la escuela. . | ( ) | Cuando los padres piensan en el divorcio, los hijos somos los más afectados, pero debo estar consciente de que no es mi responsabilidad intervenir para encontrar la solución. Es decisión y cuestión de madurez, por lo tanto, les toca a ellos actuar. Yo, como hija, hermana y compañera de hogar me debo comprometer con mis estudios mientras ellos llegan a un acuerdo. |
| 7. Rebeca y Juan estudian en la prepa, son novios desde la secundaria y sus familias apoyan la relación. En la escuela casi siempre están juntos, a pesar de que no están inscritos en el mismo grupo; sin embargo, les han llamado la atención por sus efusivas muestras de cariño.                                                                                                                                                    | ( ) | Valorar la oportunidad de estudiar es lo que hace falta. Los papás no harían algo así por perjudicarte o como castigo. Mejor establece un compromiso personal y cambia la actitud, eso evitará que sigas reprobando. Deja de evadir responsabilidades y justificar condiciones escolares.                                                                                     |

Lo importante es identificar que la posible solución no siempre depende de ti; considera que uno de los pilares y tesoros que te acompañarán en tu formación académica es tu FAMILIA, cuídala, valora todo lo que hace por ti y no veas ni juzgues defectos; tú tendrás la oportunidad de evitarlos en el futuro.

## Actividad 2



### Actividad

Sigue las indicaciones de tu docente para realizar un debate con tus compañeros.

El grupo se dividirá en dos subgrupos y defenderán las siguientes posturas:

En la primera etapa del debate actuarán como padres de familia o tutores.

**Grupo A:** ¿Cuáles son las formas de apoyo que una familia debe otorgar a un hijo?

**Grupo B:** ¿Cuáles son las formas de apoyo que la familia debe evitar con un hijo?

Para el cierre se realiza un ejercicio de diálogo como hijos, asumiendo el compromiso de actuar con responsabilidad, crear hábitos para construir un proyecto de vida.

Concepto clave:  
**Moraleja:** lección o enseñanza que se deduce de un cuento, fábula, ejemplo, anécdota.  
 \*Diccionario Real Academia Española.

M  
1Basado en  
Competencias

Actividad

### Actividad 3

Lean en grupo el siguiente texto, al final contesten, a manera de reflexión, la moraleja y la analogía.

#### “El niño y el árbol de manzanas”

Había una vez un enorme árbol de manzanas, un pequeño niño lo amaba y solía ir a jugar alrededor de él todos los días. Se subía hasta la cima del árbol, comía sus manzanas y luego tomaba una larga siesta bajo su sombra. Al niño le encantaba el árbol y al árbol le encantaba el niño, y disfrutaba jugar con él.

El tiempo pasó; el pequeño niño creció y llegó un día en que ya no jugó más alrededor del árbol como solía hacerlo.

Un soleado día el muchacho volvió y encontró que el árbol parecía triste.

—Ven, juega conmigo —pidió el árbol al muchacho—.

—Ya no soy un niño pequeño, he crecido, y ya no juego alrededor de los árboles —respondió el muchacho—.

—Quiero juguetes bonitos, ¿puedes darme dinero para comprarlos? —cuestionó—.

—Lo siento, no tengo dinero, pero puedes tomar todas las manzanas de mis ramas y venderlas. Así conseguirás dinero —contestó el árbol—.

El muchacho estaba feliz y ansioso. Rápidamente sacó todas las manzanas del árbol y corrió al mercado.

El muchacho no regresó luego de tomar las manzanas y el árbol se puso muy triste. Un día el muchacho regresó y el árbol estaba muy feliz y emocionado.

—Ven, juega conmigo —dijo el árbol—.

—No tengo tiempo para jugar. Tengo que trabajar para mi familia. Necesitamos una casa. ¿Me puedes ayudar a conseguir una?

—Lo siento, no tengo una casa. Pero puedes cortar mis ramas para construir una casa para tu familia.

Entonces, el muchacho cortó todas las ramas del árbol y se fue satisfecho y feliz.

El árbol estaba contento de verlo así; sin embargo, el muchacho se alejó. Otra vez el árbol estaba solo y triste.

Un caluroso día de verano, el muchacho regresó y el árbol estaba feliz con su presencia. —¿Quieres venir a jugar conmigo? —preguntó el árbol—.

—Estoy triste con mi vida y me estoy haciendo muy viejo.

—¿Por qué no vienes a jugar conmigo? —dijo el árbol—. Quiero ir a navegar para relajar mi mente. ¿Puedes darme un bote para navegar en él?

—Usa mi tronco para construir un bote. Puedes navegar lejos y estar relajado y feliz.

Así que cortó el tronco del árbol para hacer un bote y se fue al mar a navegar, y no regresó al árbol por mucho tiempo. Finalmente, el hombre regresó después de muchos años.

—Lo siento mi amigo, pero no tengo nada más para darte. No quedan más manzanas en mis ramas —dijo el árbol—.

—Yo no tengo ningún diente para morder —respondió el ahora anciano—.

—¡Ya no tengo tronco para que subas por él y juegues! —exclamó el árbol—.

—Ahora soy demasiado viejo para esas cosas —dijo el anciano—.

—Realmente no puedo darte nada, todo lo que me queda son mis raíces casi muertas — dijo el árbol con lágrimas de tristeza—.

—Realmente no necesito mucho ahora, solo un lugar para dormir y descansar. Estoy cansado después de todos estos años —dijo el anciano—.

—¡Bien! Las raíces de un árbol viejo son el mejor lugar para descansar. Ven, ven aquí y siéntate conmigo y descansa.

El anciano se sentó y el árbol se puso feliz, sonrió y lloró de alegría.

(Adaptado de <https://bit.ly/2OfmxYR>)

¿Qué moraleja te deja la lectura? ¿Con quiénes podemos comparar el árbol?

Concepto clave:  
Analogía: relación  
de semejanza entre  
cosas distintas  
\*Diccionario  
Real academia  
española. [https://  
www.rae.es/](https://www.rae.es/)

## Actividad 4

Realiza una carta para tu familia, si bien es complicado escribir una, debes saber que servirá para que nuestros padres, hermanos, hermanas y abuelos conozcan cuánto los queremos y lo agradecidos que estamos de que formen parte de nuestro día a día.



## Actividad



Realiza un escrito en donde interiorices el valor de la familia que descubriste con la carta y lo que ello te brinda para tu formación académica.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Actividad 5

Juguemos:

En la sopa de letras busca las siguientes palabras relacionadas con la armonía familiar:

- Tolerancia
- Respeto
- Cooperación
- Disposición
- Amor
- Comprensión
- Responsabilidad
- Apoyo
- Convivencia
- Comunicación
- Límites

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | H | A | I | C | N | A | R | E | L | O | T |
| A | O | O | T | E | P | S | E | R | Y | Y | D |
| C | B | M | L | C | B | Y | S | N | L | O | I |
| J | K | B | U | O | T | C | P | B | U | P | S |
| N | D | J | R | N | A | Z | O | W | S | A | P |
| Ó | X | E | D | V | I | C | N | R | F | V | O |
| I | U | N | P | I | H | C | S | B | M | L | S |
| S | B | O | V | V | J | O | A | L | N | G | I |
| N | F | D | I | E | Ñ | O | B | C | L | D | C |
| E | V | R | F | N | B | P | I | Y | I | H | I |
| R | N | I | K | C | L | E | L | O | M | O | O |
| P | Q | A | V | I | Z | R | I | W | I | S | N |
| M | X | N | E | A | D | A | D | C | T | R | F |
| O | O | J | M | I | K | C | A | L | E | P | O |
| C | A | S | X | E | D | I | D | M | S | C | R |
| F | V | Y | H | N | K | O | L | P | O | Ñ | A |
| C | O | O | R | H | E | N | M | R | D | R | N |





M  
1

Basado en  
Competencias

**Concepto clave**  
**Interpersonal:**  
Que existe o  
se desarrolla  
entre dos o más  
personas.

## Actitudinal

Valora la importancia de actuar con respeto ante el uso de redes sociales en la interacción con los demás.

"Yo pasé mucho tiempo pensando cómo construir esto y no cómo lograr éxito.  
Yo pienso que esa es la labor más interesante que cualquier otra labor".

*Mark Zuckerberg*

Ser un integrante de la comunidad universitaria te permitirá relacionarte con un sinnúmero de individuos; sin embargo, a pesar de que la opción de aumentar tu círculo de amigos es atractiva, debes tener en cuenta ciertos aspectos que se presentan en esta nueva etapa de tu vida.

Para hacer consciente tu experiencia de trabajo en las redes sociales, primero debes comprender cómo se maneja una red social.

En nuestra vida diaria continuamente formamos, generamos y construimos redes sociales. En diversas situaciones usamos como referencia de nuestra conducta a otros, asimismo, los demás nos usan como referencia de sus actuaciones. Cuando nacemos (inicio del proceso de socialización e incorporación a los grupos sociales primarios) comenzamos a formar parte del entramado de más de una red social: a la que pertenecen nuestros padres, los parientes de nuestros padres, que son, a su vez, nuestros parientes, y los amigos de nuestros parientes, que muchas veces son nuestros amigos (Noguera et al., 2011, pág. 11).

Para entender lo que haces en tu vida diaria debes comprender el trasfondo que tienen las redes sociales e internet, de esta manera serás consciente sobre el uso que le das a la información y que esta sea funcional en tus actividades personales y escolares.



**Actividad**

## Actividad 7

Responde las siguientes preguntas:

| ¿Utilizas redes sociales? | Cuántas horas al día le dedicas? | ¿Cuántos contactos o amigos tienes agregados? | Aproximadamente, ¿cuántas fotografías tienes? | ¿Tienes acceso a internet en tu celular? | ¿En tus redes sociales participa tu familia? | ¿cuánto tiempo tardas en hacer tarea? |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
|                           |                                  |                                               |                                               |                                          |                                              |                                       |

**¿Sabías que?**  
Más de 350 millones de usuarios padecen el Síndrome de Adicción a Facebook.

**Referencia**  
<https://www.20minutos.es/tecnologia/estudio-facebook-revela-millones-usuarios-adictos-compulsivos-esta-red-social-4882477>

Compara tus respuestas con las de tus compañeros y entre todos elaboren una tabla en donde concentren las respuestas. Después determinen el promedio de los datos. Posteriormente analicen individualmente las respuestas y respondan lo siguiente:

¿Cómo establezco prioridades en el uso de redes sociales y en la interacción que tengo con los demás?

---



---



---

Escribe tres aspectos importantes que deben conocer los que conviven e interactúan contigo a través de las redes sociales.

1. 

---
2. 

---
3. 

---

Ahora que ya tienes mayor consciencia sobre el uso de redes sociales observa detalladamente tu participación como cibernauta, en función de las publicaciones que realizas: a qué publicaciones das "me gusta" o alguna otra reacción (me divierte, me enoja, me entristece, me sorprende), qué clase de contenidos te gusta compartir, qué tipo de personas agregas y cómo pasas el tiempo en las redes sociales.

### Actividad 8



Actividad

Describe la imagen de perfil que regularmente empleas en las redes sociales, recuerda qué características tiene e incluye los aspectos más importantes al convivir o interactuar con los demás en las redes sociales.

Foto de portada  
(características)

Foto de perfil

Estado: ¿cuál es y con qué  
frecuencia lo cambias?



M  
1

Basado en  
Competencias

¿Qué información personal incluyes en tus redes sociales?

---

---

---

A qué tipo de publicaciones  
reaccionas normalmente

Últimos videos que  
compartiste

Grupos a los que  
perteneces

Describe la última imagen que compartiste  
y explica por qué

Motivo: ¿por qué la compartiste?

Por último, reúnete en equipo con tres de tus compañeros y dialoga sobre la importancia del respeto hacia los demás cuando usamos las redes, además de las consecuencias del mal uso (ciberacoso, extorsión sexual, ningufoneo y *selfie*).  
Escribe una conclusión

"Hay un ser  
humano detrás de  
cada tweet, blog y  
correo electrónico.  
Recuérdalo"

-Chris Brogan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Actividad 9



Actividad

Anota en el siguiente espacio cinco riesgos y cinco beneficios que consideres posee el uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales.

| Riesgos | Beneficios |
|---------|------------|
|         |            |

## ¿Cómo establezco prioridades en el uso de redes sociales y en la interacción con los demás?

1.3

Dominio de los aprendizajes

## Conceptual

Define criterios para establecer relaciones interpersonales, estableciendo como prioridad la convivencia familiar y su formación académica.

## Procedimental

Enlista los elementos para jerarquizar las prioridades en sus relaciones interpersonales sin afectar su formación académica.

## Actitudinal

Actúa con responsabilidad ante los criterios de prioridad familiar y académica.

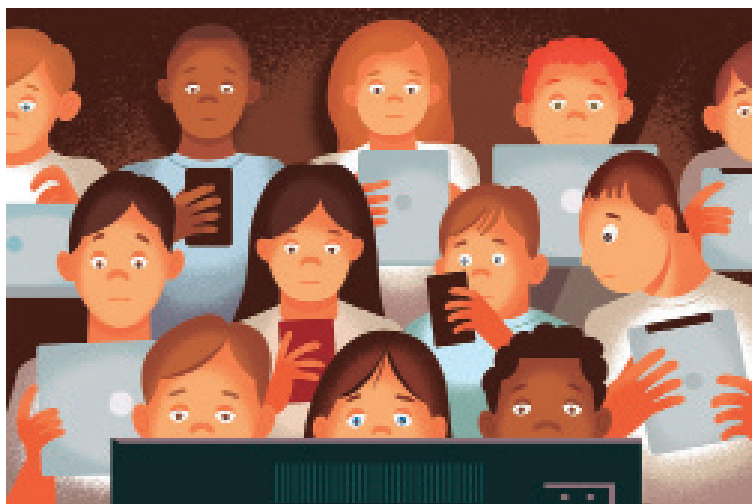
Una vez tratado el tema de la responsabilidad en el uso de redes sociales, es momento de eliminar aquellos elementos que se manifiestan como ladrones de tiempo, por ejemplo: 'amigos' o 'contactos', siempre pensando en qué es lo más importante para ti.



Visita también



Cada día, las actividades establecidas en tu horario tienen diferentes grados de importancia. El establecimiento de prioridades para dichas actividades mejora el éxito en la planeación de dos formas. Primero, te ayudará a identificar las tareas más importantes y dirigir el grueso de tu energía y tu tiempo hacia ellas. Segundo, te ayudará a planear en qué momento del día las debes utilizar. Puesto que muchas actividades de mayor prioridad (clases, trabajos) ocurren en tiempos establecidos, darles prioridad te servirá para centrarte en dichas actividades y programar las actividades menos urgentes en torno a ellas (Carter et al., 2006, pág. 2).



## Actividad

### Actividad 10

Lee y analiza detenidamente la siguiente historia; rescata los elementos más significativos y después completa el cuadro.

| Actividades                                 | Tiempo de realización | Jerarquiza del 1 al 6 qué actividades deben ser primero, colocando 1 para la de mayor importancia | Distractores y ladrones del tiempo | ¿Por qué es importante para ti? |
|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Platicar con amigos                         |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Uso de redes sociales                       |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Realización de tareas y trabajos            |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Repaso de clases                            |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Tiempo familiar                             |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Actividades deportivas o artísticas         |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Clases extra (idiomas, cocina, matemáticas) |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |
| Otras                                       |                       |                                                                                                   |                                    |                                 |

La historia comienza con un chico que estudia el segundo semestre de preparatoria en la UAEMéx.; sus calificaciones siempre están por debajo del 8.0 y arriba de 6.0. Al concluir el primer semestre no presentó evaluaciones en extraordinario ni a título de suficiencia; sin embargo, siempre se cuestiona por qué no puede subir sus notas.

Dos semanas antes de los exámenes decidió mejorar su promedio y, al salir de clases, se dirigió a su casa e hizo su tarea de Álgebra, pero tenía mucha hambre, por lo que decidió posponer sus ejercicios e ir a comer.

Posteriormente, uno de sus compañeros se comunicó con él y le comentó que en la escuela había rumores sobre ellos, además le recordó que tenían que entregar el avance de su proyecto integrador; inmediatamente se conectó a su red social favorita para indagar los rumores, pero dedicó demasiado tiempo a eso.

Cuando retomó su trabajo ya estaba muy cansado y nuevamente pospuso su tarea; más tarde, sus padres lo invitaron al cine y aceptó ir; sin embargo, recordó que quería cambiar sus actitudes, por lo que consideró que al regreso podría hacer su tarea sin ninguna complicación. Cuando terminó la función de cine fueron a comer algo. Al regresar a casa, se quedó dormido y no pudo realizar sus tareas.

Describe cómo podría mejorar esta la historia, de manera que pueda concluir sus deberes:

---

---

---

---

---

---

---

---

Reúnete con tus compañeros de equipo y comparte lo que entendiste del relato. Al hacerlo, ten en mente tu situación personal: quiénes son las personas que más te han apoyado en tu formación escolar, quiénes te apoyan en este momento, a cuántos de tus contactos de alguna red social podrías considerar tus mejores amigos. Dialoga con tus compañeros de equipo y escribe una pequeña reflexión.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Actividad 11

En la presente incluye las actividades más relevantes en tu vida cotidiana, describe el tiempo que ello implica, describe algunos motivos y jerarquiza. Recuerda que puedes empezar a cambiarla y ser un mejor estudiante.

| Actividad | Tiempo que dedicas | Muy Importante | Poco importante | ¿Por qué? | Jerarquiza de acuerdo a tus prioridades |
|-----------|--------------------|----------------|-----------------|-----------|-----------------------------------------|
|           |                    |                |                 |           |                                         |
|           |                    |                |                 |           |                                         |
|           |                    |                |                 |           |                                         |

Establece una conclusión con base en tus respuestas:

[illegible]

"Aprender a aprender es la habilidad más importante de la educación, y debe ser explicada desde los primeros cursos"

John Seymour



# Módulo 2

Desarrollando habilidades y estrategias  
para el aprovechamiento académico

# Marzo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |

Emplea el planificador tomando en cuenta la agenda escolar para la estructura de tu proyecto.

**Nota:** puedes hacerlo en dimensiones más grandes y pegarlo en tu salón para recordar lo que tienes que planificar antes del término de la primera fase.

## Resumen

Al término del módulo podrás distinguir habilidades académicas para el uso adecuado de la información y la administración del tiempo que te permitirán mejorar tu desempeño académico a través de estrategias para el estudio.

### Antes de iniciar

Muchas de las dificultades académicas de los estudiantes se derivan de la falta de desarrollo en sus habilidades académicas; esto los lleva a circunstancias como el fracaso escolar, que incide en su proyecto de vida.

Estudiar es una habilidad porque se requiere del dominio de destrezas, las cuales solo se aprenden y fortalecen con la práctica; también es un compromiso porque exige disposición y disciplina, así como el conocimiento de estrategias. Las habilidades académicas son una necesidad real para obtener el rendimiento deseado.

En este módulo encontrarás información y ejercicios que te permitirán no solo reconocer la importancia de las estrategias para fortalecer las habilidades académicas, sino ponerlas en marcha.

# Acciones para promover las habilidades intelectuales 2.1

## Dominio de los aprendizajes

### Conceptual

Identifica las habilidades intelectuales que posee para establecer acciones remediales en caso necesario.

### Procedimental

Elabora plan de acción tomando en cuenta las acciones remediales, de acuerdo con su perfil de habilidades intelectuales, que le permitan mejorar su desempeño académico.

### Actitudinal

Valora el desarrollo de su perfil de habilidades para la mejora de su desempeño académico.

Recupera tu gráfica de habilidades intelectuales que contestaste en primer semestre. Identifica tus puntajes bajos e implementa acciones para un mejor desempeño académico.



M  
2

Actividad

## Actividad 1

Revisa los resultados obtenidos en las pruebas de habilidades intelectuales o de estrategias de estudio e identifica los puntajes que se encuentren por debajo de la media.

Partiendo de las ideas estratégicas define un plan de acción o plan de mejora de las áreas de tu perfil de habilidades intelectuales que requieran atención, ya que pueden estar afectando tu rendimiento académico.

### Plan de mejora

| Área | Estrategias ¿Qué debo hacer para mejorar? | ¿Cómo debo ponerlas en práctica? |
|------|-------------------------------------------|----------------------------------|
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |
|      |                                           |                                  |

Pide a un familiar que supervise tus estrategias. Recuerda que el compromiso es personal, sin embargo, en ocasiones necesitamos del apoyo de alguien para llevar a cabo ciertas actividades. Recaba firmas y fechas de la persona que supervisa (orientador y tutor académico).

|           |  |
|-----------|--|
| 1a semana |  |
| 2a semana |  |
| 3a semana |  |
| 4a semana |  |

#### Conoce más

La inteligencia tradicional se relaciona con el aprovechamiento académico; la inteligencia práctica se relaciona con el éxito en la vida; y la inteligencia emocional se relaciona con las habilidades emocionales.

# Optimización del tiempo

## 2.2

### Dominio de los aprendizajes

#### Conceptual

Identifica estrategias para el uso adecuado del tiempo.

#### Procedimental

Planifica actividades para optimizar el tiempo libre en el uso de técnicas para estudiar y aprender.

#### Actitudinal

Valora el uso adecuado del tiempo, para otorgar importancia a las actividades académicas.

A continuación te presentamos un texto tomado de *Yo no abandono 2* –manual para recibir a los nuevos estudiantes– de la Secretaría de Educación Pública, donde podrás encontrar algunas herramientas para que organices tu tiempo.

### “Organiza tu tiempo y aprende por ti mismo”

#### Organiza tu tiempo (autorregulación)

La autorregulación es la capacidad de una persona para planear y realizar su trabajo con la menor supervisión posible. En general, las actividades laborales más autorreguladas corresponden a posiciones de liderazgo en organizaciones: un empresario, una alta funcionaria, un líder político, un activista, etc. Por el contrario, en la medida en que una persona requiere mayores instrucciones y supervisión para asegurar que su trabajo se entregue con calidad y oportunidad, es más factible que se encuentre en las áreas operativas.

¿Cómo planear un trabajo? ¿Cómo organizar tu tiempo para lograr todo lo que quieres hacer? ¿Cómo aprovechar al máximo el tiempo y talento de cada persona cuando trabajamos en equipo? ¿De qué manera puedo anticipar que los resultados de mi trabajo cumplan con sus objetivos en cuanto a su calidad y tiempo de entrega? El desarrollo de la autorregulación en las personas ayuda a contestar todas estas preguntas.

La autorregulación es una habilidad muy valiosa que te ayudará durante tu formación académica, en tus estudios, vida laboral y, desde luego, en tu vida personal. Verás que no se trata simplemente de conocimientos que se enseñen en una materia de la escuela, sino que es una habilidad que puedes desarrollar y practicar en cualquier ámbito de tu vida. De hecho es parte esencial de tu tránsito a la vida adulta: conforme creces vas adquiriendo responsabilidades y derechos que debes administrar para que puedan beneficiarte a ti, a tu familia y a tu comunidad.

Una clave para autorregularte es planear tu trabajo para tomar decisiones, saber qué pasos dar para completarlo y cómo usarás el tiempo disponible. En el proceso



de planeación también será necesario entender con claridad los criterios con los que valorarás tu trabajo para saber si tiene la calidad que requiere (SEP, 2014b, pág. 18).

Resulta fácil pensar en la optimización del tiempo a través de un proceso de autorregulación. Te invitamos a desarrollar las actividades que se proponen a continuación.



## Actividad 2

En equipos enlisten los principales factores internos y externos que son enemigos del manejo del tiempo; asimismo, anoten sugerencias para optimizarlo y verlo reflejado en su aprendizaje.

| Factores enemigos del tiempo | Sugerencias |
|------------------------------|-------------|
| 1.                           |             |
| 2.                           |             |
| 3.                           |             |
| 4.                           |             |
| 5.                           |             |

## Optimización del tiempo

Observa el siguiente cuadro, en él se encuentran incluidas algunas técnicas y estrategias de estudio para preparar evaluaciones parciales en cada una de las asignaturas de este semestre.

| Asignatura | Estrategias o técnica de estudio que emplearé para preparar el examen                                                                                  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Álgebra    | Formulario personal: usar diferentes colores para signos, variables y funciones.<br><br>Ejercicios adicionales incluidos en el libro de texto y otros. |
| Inglés     | Listado de verbos vistos en clase (transcribirlos con tinta de colores). Fichas de trabajo con la gramática vista en clase, puede incluir ejemplos.    |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Biología   | Esquemas vistos en clase, con espacios, sin nombres para completar. Glosario de conceptos tipo acordeón.                                                                                                                                                       |
| Filosofía  | Elaborar cuadro de resumen, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los filósofos presocráticos (filósofo, ideas principales, pensamiento, etc.).</li> <li>• Filosofía medieval, que incluya autor, teoría, aportaciones principales.</li> </ul> |
| Historia   | Línea del tiempo y glosario de conceptos tipo acordeón.                                                                                                                                                                                                        |
| Lenguaje   | Glosario de conceptos en fichas de resumen con ejemplos vistos en clase.                                                                                                                                                                                       |
| Desarrollo | Glosario de conceptos y ejemplos vistos en clase.                                                                                                                                                                                                              |

En el listado se encuentran incluidas algunas técnicas y estrategias de estudio para preparar evaluaciones parciales. Tú puedes establecer y definir las tuyas; para ello, necesitas pensar en el tiempo para llevarlas a cabo: ¿cuándo lo harás?, ¿a qué hora?, ¿a partir de cuándo? y ¿qué necesitas para lograrlo? Recuerda que una clave para autorregularse es planear tu trabajo y tomar decisiones.

Ahora llena la siguiente tabla con tus propias estrategias.

Para ello, necesitas pensar, ¿cuándo lo harás?, ¿a qué hora?, ¿a partir de cuándo? y ¿qué necesitas para lograrlo? Recuerda que una clave para autorregularse es planear tu trabajo y tomar decisiones.

| Asignatura | Estrategias o técnica de estudio que emplearé para preparar el examen |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |
|            |                                                                       |



Estructura un planificador de tiempo por semana, por ejemplo:

| Horario de trabajo | Lunes                                                                                                                                                                                                                    | Martes                                                                                                                           | Miércoles                                                                      | Jueves                                                                                                                                                                   | Viernes                                                                                                                                                                  | Sábado                                                                                          | Domingo                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 4:00 a 5:45 pm.    | <p>Filosofía</p> <p>Elaborar cuadro de resumen, por ejemplo: Los filósofos presocráticos (filósofo, ideas principales, pensamiento, etc.). Filosofía medieval, que incluya autor, teoría y aportaciones principales.</p> | <p>Biología</p> <p>Esquemas vistos en clase, con espacios y sin nombres para completar. Glosario de conceptos tipo acordeón.</p> | <p>Historia</p> <p>Línea del tiempo y glosario de conceptos tipo acordeón.</p> | <p>Inglés</p> <p>Listado de verbos vistos en clase (transcribirlos con tinta de colores). Fichas de trabajo con la gramática vista en clase, puede incluir ejemplos.</p> | <p>Álgebra</p> <p>Formulario personal: emplear diferentes colores para signos, variables y funciones. Ejercicios adicionales incluidos en el libro de texto y otros.</p> | <p>Lenguaje</p> <p>Glosario de conceptos en fichas de resumen con ejemplos vistos en clase.</p> | <p>Desarrollo</p> <p>Glosario de conceptos y ejemplos vistos en clase.</p> |

Como se recomienda en el libro *Yo no abandono 2* puedes estructurar un cronograma que te ayude a “identificar las partes de un proceso y especificar en qué momento debe ocurrir cada una de esas partes y a cargo de quién está. Es fundamental para planear un trabajo complejo cuya realización sea de varios días, semanas, meses o años” (SEP, 2014b, pág. 41). Imaginemos que son pocos los días previos a las evaluaciones parciales, organiza las técnicas que emplearás y establece qué harás y cuándo lo pondrás en práctica.

|                                                                                                                                                                                                                                                     | Marzo |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Actividades                                                                                                                                                                                                                                         | 14    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| <b>Álgebra</b><br>Formulario personal:<br>emplear diferentes<br>colores para signos,<br>variables y funciones.<br>Ejercicios adicionales<br>incluidos en el libro de<br>texto y otros.                                                              |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Inglés</b><br>Listado de verbos vistos<br>en clase (transcribirlos<br>con tinta de colores).<br>Fichas de trabajo con la<br>gramática vista en clase,<br>puede incluir ejemplos.                                                                 |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Biología</b><br>Esquemas vistos en clase,<br>con espacios, sin nombres<br>para completar.<br>Glosario de conceptos<br>tipo acordeón.                                                                                                             |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Filosofía</b><br>Elaborar cuadro de<br>resumen, por ejemplo:<br>• Los filósofos<br>presocráticos (filósofo,<br>ideas principales,<br>pensamiento, etc.).<br><br>• Filosofía medieval,<br>que incluya autor, teoría,<br>aportaciones principales. |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Historia</b><br>Línea del tiempo y<br>glosario de conceptos,<br>tipo acordeón.                                                                                                                                                                   |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Lenguaje</b><br>Glosario de conceptos<br>en fichas de resumen con<br>ejemplos vistos en clase.                                                                                                                                                   |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Desarrollo</b><br>Glosario de conceptos y<br>ejemplos vistos en clase.                                                                                                                                                                           |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

De lo anterior se desprende una interrogante muy importante: ¿Cómo estudiar? A continuación se incluyen algunas técnicas o estrategias tomadas de *Yo no abandono 2* que puedes emplear en la organización de tu tiempo para preparar exámenes.



M  
2

Basado en  
Competencias



Actividad

### Actividad 3

#### Trabajo independiente

Planifica tu tiempo y estructura horarios de estudio para los próximos exámenes parciales.

Sigue las instrucciones y desarrolla la siguiente actividad

#### Horario Personal de Actividades (HPA)

| Hora | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|      |       |        |           |        |         |        |         |
|      |       |        |           |        |         |        |         |
|      |       |        |           |        |         |        |         |
|      |       |        |           |        |         |        |         |
|      |       |        |           |        |         |        |         |
|      |       |        |           |        |         |        |         |
|      |       |        |           |        |         |        |         |



Actividad

### Actividad 4

En equipo estructuren una conclusión de lo que aprendieron en la planificación de actividades y la importancia que tiene el uso de estrategias para optimizar el tiempo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Cuáles son las acciones que favorecen mi formación académica?

## 2.3

### Técnicas de estudio

La forma más efectiva y simple de comenzar a estudiar es poner atención en las clases; ese es el momento apropiado para entender los temas y preguntar sobre aquello que no haya quedado claro. La atención que pongas en clase será tu mejor inversión porque la información te llega de manera visual (el pizarrón y los libros), auditiva (la explicación del maestro y los comentarios de tus compañeros) e interactiva (tus participaciones en clase). Si eso lo complementas con apuntes de la clase habrás hecho una mejor comprensión del tema.

Estudiar es reafirmar lo que aprendiste, además te ayuda a identificar tus dudas. Aprender a estudiar te será útil cuando termines la escuela, pues el estudio es una práctica constante de cualquier profesionista, empresario o empleado que pretenda hacer bien su trabajo, superarse continuamente y aspirar a mejores posiciones.

¿Cómo se estudia? ¿Cuánto tiempo es necesario? ¿Cómo puedo saber si lo que hago es correcto? ¿Qué podemos hacer para que el tiempo que dedicamos al estudio tenga mejores resultados?

### ¿Cómo estudiar?

#### Lectura

La forma más común de estudiar es leer tus libros de texto o los apuntes de la clase (por eso es importante tomar buenos apuntes). Para que esas lecturas sean enriquecedoras puedes reforzarlas de varias maneras:

- En voz alta. La lectura en silencio hace que la información sea exclusivamente visual. Cuando lees en voz alta la información también te llega de manera auditiva y a muchas personas les ayuda a incrementar la comprensión de los textos.

- Subrayar o resaltar lo más importante. Esto te permite distinguir las ideas centrales del texto. Resalta únicamente aquello que creas indispensable (si subrayas la mayoría del texto el ejercicio pierde utilidad) y lee varias veces lo subrayado para asegurarte de que lo has entendido.

- Hacer anotaciones al margen del libro o cuaderno. Algunas personas agregan notas manuales para hacer comentarios específicos, de esa manera te aseguras de registrar las ideas que tuviste durante la lectura.



## Resumen

Resumir un texto es identificar las ideas principales y organizarlas en un escrito. Puedes o no agregar tus comentarios al respecto, pero siempre deja clara la diferencia entre aquello que expresa el texto (puedes escribir “el autor señala que...” y lo que constituye tu opinión personal (“al respecto, considero que...”). Este trabajo será más útil cuando intercambies, en forma verbal o escrita, resúmenes con algún compañero, de manera que puedan comparar qué les pareció más importante a cada uno e identifiquen aquello que hayan omitido.

## Ordenadores gráficos

Los ordenadores gráficos nos ayudan a analizar información con apoyo visual para entenderla mejor. Hay una gran cantidad de ordenadores, aquí te ofrecemos tres que nos parecen especialmente útiles:

## Mapa conceptual

Se trata de una serie de palabras u oraciones que se colocan dentro de cuadros u óvalos para poder ser relacionadas entre sí por medio de líneas y flechas. El objetivo es que tengas clara la idea general del tema, lo cual conseguirás si comprendes el nivel de importancia de cada concepto (jerarquía) y el tipo de relación que guarda con los demás conceptos. Para diseñar un mapa conceptual te sugerimos hacerlo en una computadora o bien con pedazos de papel. Para elaborarlo te proponemos los siguientes pasos:

1. Selecciona los conceptos más importantes del tema.
2. Agrupar los conceptos según el tema.
3. Ordenar los conceptos al interior de cada grupo según su nivel de importancia: hay que separar los conceptos más generales de aquellos muy específicos.
4. Conectar los conceptos según la relación que tengan con los demás elementos de su grupo y del mapa en general
5. Comprobar que la organización y las conexiones son correctas, o bien realizar las modificaciones necesarias.

### Concepto clave

Estrategia:  
En un proceso regulable, un conjunto de reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento (Diccionario de la Lengua Española).

## Cuadro sinóptico

Ofrece una forma simple de organizar conceptos e ideas para identificar con claridad la relación entre ellos. Los conceptos se agrupan de lo general a lo específico (SEP, 2014b, págs. 39-40).

## Actividad 5



Actividad

En equipos presenten estrategias de mejora en el ámbito académico para integrar su plan de acción.

### Estrategias de mejora

"Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces; pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos"

Martin Luther King



# Módulo 3

Sana convivencia escolar

# Abril

[illegible]

Emplea el planificador tomando en cuenta la agenda escolar para la estructura de tu proyecto.



## Resumen

Al final del módulo podrás reconocer la importancia de la sana convivencia escolar; además elaborarás un plan de acción que te permitirá mejorar tu aprovechamiento académico.

### Antes de iniciar

La convivencia se relaciona con nuestra capacidad como seres humanos para relacionarnos con otros a través de la aplicación de valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, entre otros.

La convivencia escolar tiene que ver con las relaciones que se dan en una institución educativa y que generan un ambiente cordial entre los integrantes, incidiendo en los resultados académicos de manera favorable.

Aprender a convivir es un valor fundamental para desarrollar y contribuir a una cultura de paz.

## 3.1 ¿Qué hago para fomentar una sana convivencia escolar?

### Dominio de los aprendizajes

#### Conceptual

Identifica los criterios, normas y principios establecidos para la convivencia escolar.

#### Procedimental

Define acciones para convivir sana y pacíficamente de manera cotidiana.

#### Actitudinal

Actúa con respeto y tolerancia ante la convivencia que se presenta en el ámbito escolar.

¿Recuerdas la última vez que viste un arcoíris? Te podemos asegurar que, al observarlo, tus ojos quedaron maravillados por la complejidad de sus colores; esta imagen seguramente quedó en ti como un recuerdo. A partir de esa experiencia responde las siguientes preguntas:

## Actividad 1



### Actividad

¿Cuántos colores tenía?

---

---

---

¿Cuáles eran los colores?

---

---

---

¿Todas las franjas de color tenían las mismas dimensiones? ¿Por qué?

---

---

---

¿Algún color destacaba más que otro? ¿Por qué?

---

---

---

Realiza una reflexión sobre la diversidad y cómo se interrelaciona con la sana convivencia.

---

---

---

---

---

Comparte tus respuestas con tus compañeros del grupo.

Así como el arcoíris está formado por diferentes colores, una comunidad está integrada por individuos que piensan, sienten, tienen necesidades, intereses, valores, capacidades, habilidades, gustos y opiniones diversos. Eso hace que cada persona o grupo aporte algo valioso a los demás. Cuando esa diversidad se reconoce y se aprecia, la convivencia se enriquece (SEP, 2014a, pág. 34).

"Comprensión y respeto, eso es lo importante para convivir con los demás y sobre todo ¿sabes qué? No creer que uno es mejor que nadie."

Mafalda

## Actividad 2



### Actividad

En parejas observen las siguientes imágenes y contesten las preguntas que se plantean al final.



1. ¿Cómo crees que sea la relación interpersonal entre las personas de las imágenes?

---

---

---

---

---

2. ¿Cómo se percibe el ambiente en el que se encuentran estas personas?

---

---

---

---

---

3. ¿Qué haces para generar una sana convivencia en tu escuela?

---

---

---

---

---

### Trabajo extraclase

Para la siguiente clase trae una fotografía, tamaño postal, pegada en el recuadro que se encuentra en la parte inferior; en el recuadro de la izquierda escribe al menos cinco rasgos físicos que te identifiquen, por ejemplo: color de tu cabello, color de piel, estatura, entre otros; del lado derecho anota las diferencias que tienes con tus amigos.

Mis rasgos físicos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Fotografía

Diferencias:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Trabajo colaborativo

Intégrense en equipos y muestren sus fotografías a sus compañeros, después respondan lo siguiente:

¿Cuáles son las principales diferencias entre ustedes?

---

---

---

---

¿Hay algún parecido en sus características físicas?

---

---

---

---

¿Por qué es importante respetar las diferencias?

---

---

---

---

A manera de conclusión, responde la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante aceptarte, aceptar a otras personas y respetarlas como son?

---

---

---

---

---



Fuente: <https://www.rionegro.com.ar/innovacion-y-trabajocolaborativo-1030105/>



### Actividad

## Actividad 3

En el siguiente cuadro escribe o realiza un dibujo en el que expreses la forma en que fomentas las normas y principios con los seres humanos (escuela, familia, amigos, comunidad, etc.).

**Dato curioso**  
El 15 % de "la población en México ha sentido que sus derechos no han sido respetados debido a su color de piel".  
Conapred (2011)



### Actividad

## Actividad 4

Reúnanse en equipos y diseñen un escudo en el que retomen algunos dibujos o símbolos que incluyan formas y características de una sana convivencia en su entorno escolar. Escriban un eslogan y una breve conclusión.

Explica brevemente qué significa para ti y para tu equipo el escudo:

---

---

---

---

---

Realiza una conclusión personal contestando la siguiente pregunta, ¿por qué es importante que se realicen distintas actividades que fortalezcan la sana convivencia en tu entorno escolar?

---

---

---

---

---



Visita también

# Hacia una convivencia escolar sana y pacífica

## 3.2

### Dominio de los aprendizajes

#### Conceptual

Identifica los factores que fortalecen las relaciones interpersonales con los demás.

#### Procedimental

Redacta las normas y principios para convivir con los demás en una sana convivencia.

#### Actitudinal

Muestra una actitud de respeto ante las diferencias y las formas de convivir.

Al estar dentro de un vínculo social, en pleno desarrollo de tus habilidades para relacionarte con los demás, debes saber que lo importante es dejar atrás los pensamientos que generan conflicto, dentro y fuera del aula.

### Actividad 5

En el siguiente recuadro menciona qué deporte te agrada o prácticas y escribe sus reglas.



| Deporte | Reglas |
|---------|--------|
|         |        |

#### Frases

He fallado una y otra vez en mi vida en mi vida, por eso he conseguido el éxito

Michael Jordan

No te rindas, sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón

Muhammad Ali



¿Crees que en la escuela mejoraría la convivencia si cada uno respetara las reglas? ¿explica por qué?

---

---

---

---

---

Recuerda que debes tratar a los demás como te gustaría que te trataran; por lo tanto, es momento de hacer conciencia y madurar. La mayoría de los conflictos en la comunidad universitaria se presenta de manera irracional, por creer que la gente está en nuestra contra.



Actividad

### Actividad 6

| Cosas que me disgustan de los demás | Explica por qué |
|-------------------------------------|-----------------|
|                                     |                 |
|                                     |                 |
|                                     |                 |

Una vez que hayas respondido el cuadro, cuestionate y reflexiona las siguientes preguntas: ¿qué cosas te disgustan de los demás? ¿crees que esas cosas que te molestan de los demás también forman parte de tu persona y por eso tratas de evitarlas? Si te molestan algunas características o comportamientos de otros es porque también están presentes en ti y te cuesta lidiar con ello; identificarlos en otros y no corregirlos en ti genera que trates de alejarlos. De ahora en adelante cada vez que te moleste algo de otras personas deberás analizar por qué te disgusta.

Escribe lo que te dejó el ejercicio anterior y cómo reaccionarás ahora que eres más consciente de la situación

---

---

---

---

---



Actividad

### Actividad 7

¿Qué sucede cuando en tu escuela las personas utilizan algún tipo de violencia (hacia ti o hacia alguno de tus compañeros)?; retoma los elementos más importantes de esa experiencia y lee lo siguiente.

Cuando Anuar era muy pequeño su familia lo cuidaba mucho. Cuando cumplió cinco años nació su hermano y él se sintió desplazado. Anuar es muy bueno en la escuela y en los deportes, pero él dice que quiere ser médico. Su hermano es todo lo contrario: no practica ningún deporte porque se le dificultan y en la escuela es muy flojo. Cuando eran pequeños su hermano le pegaba y cuando Anuar se defendía sus padres lo castigaban; conforme fue creciendo se dio cuenta que todos apoyaban más a su hermano que a él.

Su entrega a la escuela le valió tener buen promedio durante la primaria y la secundaria; pero esto provocó que sus compañeros del salón lo molestaran mucho; nadie quería ser su amigo, esto lo llevó a abandonar la práctica de deportes, lo que causó que subiera de peso y que los demás niños de clase se burlaran de él. Al finalizar la secundaria sus calificaciones habían bajado considerablemente.

Cuando Anuar ingresó a la preparatoria su historia fue diferente, se propuso que nadie lo molestaría; cada vez que alguien se le acercaba, él lo alejaba porque pensaba que lo querían molestar. Había otros compañeros que hacían lo mismo que él y rápidamente su círculo social aumentó; sin embargo, causaban problemas en el salón. Los padres de Anuar creían que seguía siendo un buen chico y no supervisaban su rendimiento escolar; al contrario de sus padres, Anuar pensaba que no se interesaban en él.

Durante las clases tenía problemas con los profesores y con todas las figuras de autoridad, dichos enfrentamientos representaban un desahogo, él no entendía que esos conflictos se debían a que equiparaba la figura de los maestros con la de sus padres. Al finalizar el semestre Anuar había acumulado varias suspensiones e incumplimiento de tareas y trabajos, por lo que reprobó y abandonó sus estudios. Después decidió trabajar y, en la primera oportunidad, se fue de su casa.

Contesta las siguientes preguntas con base en la historia anterior.

¿Qué momentos fueron los que determinaron que Anuar cambiara su forma de ser?

---

---

---

---

---

---

---

Redacta una nueva historia para Anuar en donde incluyas una sana convivencia escolar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

¿Cómo puedes mejorar la convivencia escolar en tu aula?

---

---

---

---

---

---

---

### Factores que fortalecen las relaciones interpersonales con los demás

Entre los factores que fortalecen las relaciones interpersonales se encuentran la comunicación y el buen trato.

En su libro *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* Carnegie (1996) plantea algunas sugerencias para tratar a las personas, que además favorecen la sana convivencia.

#### No critiques, no condenes ni te quejes

Las críticas son como palomas mensajeras, siempre vuelven al nido. No juzgues si no quieres ser juzgado.

#### Demuestra aprecio honrado y sincero

Piensa en las cualidades de la otra persona olvidándote de la adulación. Sé generoso en el elogio sincero y la gente acogerá con cariño tus palabras y las atesorará toda su vida.

#### Despierta en los demás un deseo vehemente

El secreto para ganar amigos reside en la capacidad para apreciar el punto de vista del prójimo y ver las cosas desde ese punto de vista.

#### Interésate sinceramente por los demás

Si quieres agradar a los demás y tener amigos de verdad ayúdalos, con ello te ayudarás a ti mismo. Haz cosas por ellos, cosas que requieran tiempo, energía y altruismo.

#### Sé un buen oyente. Anima a los demás a que hablen de sí mismos

La persona que solo habla de sí misma denota que solo piensa en ella. Escucha a los demás.

#### Haz que la otra persona se sienta importante y hazlo sinceramente

Da a los demás lo que quieras recibir de ellos.

### La única forma de salir ganando en una discusión es evitándola

No se puede ganar una discusión porque alguien pierde, el que pierde puede sentirse inferior al otro, lastimas su orgullo.

### Demuestra respeto por las opiniones ajenas. Jamás digas a una persona que está equivocada

Si lo haces habrás asestado un duro golpe a su inteligencia, a su juicio, a su orgullo y a su respeto por sí mismo. Esto hará que quiera devolverte el golpe y, además, imposibilitarás el que cambie de opinión.

### Trata de ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona

Puede que el otro esté equivocado por completo, pero él no lo cree así. Siempre hay una razón por la que la otra persona piensa y actúa como lo hace. Descubre esa razón oculta y tendrás la llave de sus acciones.

### Muestra simpatía por las ideas y deseos de la otra persona

La mayoría de las personas que conocerás en tu vida tienen sed de simpatía. Dándoles esta simpatía ganarás su afecto.

### En lugar de censurar a la gente, compéndela

Entérate de por qué hacen lo que hacen. Eso es mucho más provechoso y más interesante que la crítica y, además, genera entendimiento, comprensión, tolerancia y bondad.

Responde la siguiente interrogante: ¿Cómo puedes mejorar la convivencia escolar en tu aula?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Actividad 8



### Actividad

Reúnanse en equipos, cada uno representará cinco estereotipos de alguna cultura o subcultura y actúen lo siguiente: cómo se organizarían para decidir a dónde ir a comer, qué película ver y cómo realizar una actividad que les guste a todos. Cada integrante elegirá el estereotipo pensando en la siguiente frase: "A mí nunca me gustaría ser..."

| Estereotipo    |  |
|----------------|--|
| Oriental       |  |
| Estadounidense |  |
| Africano       |  |
| Alemán         |  |



|          |  |
|----------|--|
| Hipster  |  |
| Gamer    |  |
| Ranchero |  |
| Gótico   |  |
| Rapero   |  |
| Nerd     |  |
| Rockero  |  |
| Fresa    |  |
| Otro:    |  |
| Otro:    |  |

Escribe las conclusiones sobre el ejercicio anterior.

---



---



---

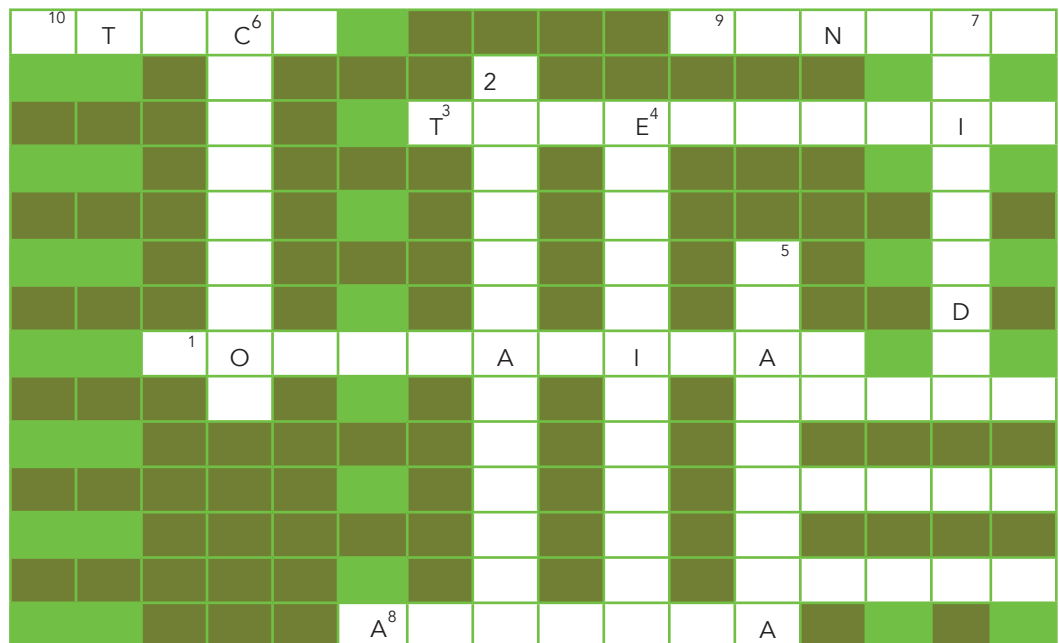


Actividad

## Actividad 9

Valores sobre una sana convivencia

Resuelve el siguiente crucigrama.



Fuente: elaborado por Diana Patricia Restrepo Osorio (2014).

## Horizontales

1. Muestra la ayuda altruista, generosa y desinteresada que surge del corazón a partir de la máxima que afirma que “hay que dar sin esperar nada a cambio”.
1. Saber respetar a las demás personas en su entorno, es decir, en su forma de pensar, de ver las cosas, de sentir.
8. Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores, como el humor o la jovialidad.
9. Calidad de bueno. Excelencia, realce. Natural inclinación a hacer el bien. Acción buena. Amabilidad de una persona respecto a otra.
10. Parte de la filosofía que trata de la moral y las obligaciones del hombre

## Verticales

2. Trabajo conjunto que se lleva a cabo entre dos o más agentes que obran en común.
4. Capacidad de una persona para actuar conforme a la razón, sin dejarse llevar alocadamente por las propias ideas o sentimientos.
5. Sinceridad y claridad al hablar.
6. Ternura provocada por los males de alguien.
7. Afecto personal, puro, desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Una vez que encuentres las palabras comenta con dos de tus compañeros por qué es importante aplicar los valores anteriores para una sana convivencia:

---

---

---

---

---

Recuerda: “La sana convivencia no es cuestión de algunas personas, es responsabilidad de todos”.

Ya estás casi a la mitad de la segunda etapa de tu proyecto integrador. Dedica tiempo a planificar tus actividades de manera semanal; recuerda seguir al pie de la letra las propuestas que realizas.

"Esta disposición para planear sobre uno mismo es quizá la fuente de toda virtud. Te arranca de la personalidad, lejos de retenerte en ella"

Gustave Flaubert



# Módulo 4

Diseñando mi plan de vida y carrera:  
importancia de mis elecciones

# Mayo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |
|       |        |           |        |         |        |

Emplea el planificador tomando en cuenta la agenda escolar para la estructura de tu proyecto.



## Resumen

Al finalizar el módulo analizarás información sobre las carreras de tu interés, así como características personales que integrarás a tu plan de vida y carrera.

### Antes de iniciar

La profesión más apropiada para ti y la que podrás disfrutar ejerciendo es aquella que se relaciona con tus rasgos de personalidad; descubrirlos no es tan sencillo, pero vale la pena hacerlo, pues la carrera que elijas influirá en tu estilo de vida. En este módulo encontrarás información y ejercicios que te permitirán identificar tus intereses, aptitudes, valores, habilidades, destrezas y rasgos de personalidad para conocerte más y acertar en la elección de tu carrera.

# 4.1 Identifico mis intereses, aptitudes, valores, habilidades y rasgos de personalidad

### Dominio de los aprendizajes

#### Conceptual

Reconoce sus intereses, aptitudes, habilidades y valores como parte integral y dinámica de su personalidad joven.

#### Procedimental

Genera su proyecto de vida y carrera a partir de la identificación de sus características personales.

#### Actitudinal

Aprecia los elementos de su trayectoria vocacional.

Conocerte bien no es una tarea fácil, pero es necesario hacerlo para una adecuada elección vocacional. Es importante que reconozcas tus habilidades y virtudes, pero también tus debilidades, pues cada carrera posee un perfil establecido y es necesario que lo compares con el tuyo.

## Actividad 1



### Actividad

Lo primero que debes considerar son tus intereses, pero ¿qué es un interés?

Anota tu respuesta en las siguientes líneas:

Define qué es interés:

---

---

---

---

¿Cómo se descubren los intereses?

---

---

---

---

Menciona 5 ejemplos de intereses

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

Para ser más objetivos en tus inclinaciones escolares te invitamos a que respondas el siguiente cuestionario propuesto por Jenipher R. Espino Espinosa et al. (2014).

## Actividad 2



### Actividad

#### Instrucciones

Los enunciados que vas a leer parten de una premisa base: "Me gustaría...". Las posibles respuestas son: Sí me gustaría (1) y No me gustaría (0).

Para contestar cada pregunta deberás asociar cada enunciado con la pregunta base y anotar en el cuadro de registro de respuestas el número que indique tu agrado o desagrado, por ejemplo: "Administrar centros vocacionales"; suponiendo que sí te gustaría administrarlo, entonces deberás anotar el número 1, en cambio, si no te gusta dicha actividad deberás anotar un 0.

Empieza a resolver el cuestionario, anota tus respuestas en el recuadro que se ubica enfrente frente a cada pregunta.



Basado en Competencias

1. ¿Administrar un centro vocacional?
2. ¿Trabajar en empresas agrícolas?
3. ¿Trabajar con plantas hidroeléctricas?
4. ¿Trabajar como orientador (a) en una escuela?
5. ¿Colaborar en un centro de investigación microbiológica?
6. ¿Trabajar en un centro comunitario?
7. ¿Participar en las actividades de una armadora de barcos?
8. ¿Trabajar en instituciones de investigación histórica?
9. ¿Formar parte del personal de un club deportivo?
10. ¿Colaborar en una oficina de diseño gráfico?
11. ¿Colaborar en el departamento administrativo de un puerto?
12. ¿Trabajar en una hortaliza?
13. ¿Laborar en una fábrica de automóviles?
14. ¿Ser maestro de una escuela?
15. ¿Realizar investigaciones en laboratorios?
16. ¿Trabajar en laboratorios dentales?
17. ¿Desempeñar actividades en una torre de control?
18. ¿Ayudar en los servicios que proporcionan los museos?
19. ¿Trabajar en un gimnasio?
20. ¿Intervenir en una obra de teatro?
21. ¿Formar parte del personal de un puerto marítimo?
22. ¿Laborar en una fábrica de fertilizantes?
23. ¿Participar en las tareas de un campo minero?
24. ¿Colaborar en una delegación política?
25. ¿Trabajar en un laboratorio clínico?
26. ¿Trabajar en clínicas dentales?
27. ¿Trabajar en centros de investigación matemática?
28. ¿Colaborar en un centro de investigación de culturas antiguas?
29. ¿Trabajar en centros deportivos?
30. ¿Pertenecer al personal de compañías productoras de películas?
31. ¿Elaborar programas de reforma a la administración pública?
32. ¿Supervisar el procesamiento industrial de la carne?
33. ¿Supervisar el buen funcionamiento de las máquinas de un taller?
34. ¿Analizar los canales sociales de una comunidad?
35. ¿Investigar las características de los organismos?
36. ¿Promover hábitos de higiene en una comunidad?
37. ¿Investigar nuevos procedimientos matemáticos?
38. ¿Impartir clases de literatura moderna en las universidades?
39. ¿Entrenar un equipo de béisbol profesional?
40. ¿Crear los efectos de sonido para un documental?
41. ¿Redactar cartas y documentos mercantiles?
42. ¿Experimentar con semillas mejoradas en la reproducción de granos?

[illegible]





Basado en Competencias

84. ¿Entrevistar a personas para conocer su medio familiar?
85. ¿Experimentar el efecto de las vacunas para prevenir las enfermedades?
86. ¿Fabricar aparatos para personas inválidas?
87. ¿Proyectar la construcción de una presa hidroeléctrica?
88. ¿Investigar las costumbres de los pueblos antiguos?
89. ¿Ser maestro de actividades de escuelas?
90. ¿Elaborar composiciones fotográficas y fílmicas?
91. ¿Calcular el costo de la distribución de una mercancía?
92. ¿Supervisar la cría y reproducción de ganado vacuno?
93. ¿Supervisar el funcionamiento de motores marinos?
94. ¿Hacer cuestionarios para conocer la opinión de las personas acerca del desempleo?
95. ¿Estudiar la composición química de los vegetales marinos?
96. ¿Ayudar a personas a realizar ejercicios de rehabilitación física?
97. ¿Estudiar la resistencia de los suelos para la construcción de presas?
98. ¿Dictar conferencias sobre la evolución de las ideas acerca del universo?
99. ¿Instruir a un grupo de niños en el juego de básquetbol?
100. ¿Seleccionar material fílmico para hacer un documento?
101. ¿Llevar el registro de producción de una fábrica?
102. ¿Hacer los registros de higiene en la industria de la carne?
103. ¿Elaborar reportes de calidad de los productos de una fábrica?
104. ¿Aplicar pruebas psicológicas en las escuelas?
105. ¿Emplear equipo de exploración marina?
106. ¿Trabajar con programas de salud?
107. ¿Emplear equipo de perforación petrolera?
108. ¿Emplear documentos históricos para investigar épocas pasadas?
109. ¿Seleccionar equipos deportivos?
110. ¿Usar modelos a escala y dibujo para publicidad?
111. ¿Calcular el número necesario de obreros para operar una máquina?
112. ¿Elaborar informes sobre la calidad de los granos cosechados?
113. ¿Trabajar con equipo electromecánico?
114. ¿Usar libros de texto para la enseñanza?
115. Trabajar con diversas especies?
116. ¿Emplear material médico?
117. ¿Emplear herramientas para reparar barcos?
118. ¿Utilizar equipos de piezas históricas?
119. ¿Trabajar con equipo de pesca deportiva?
120. ¿Utilizar equipo de dibujo?

[illegible]

| I       | II  | III | IV  | V   | V   | VII | VIII | IX  | X   |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8    | 9   | 10  |
| 11      | 12  | 13  | 14  | 15  | 6   | 17  | 18   | 19  | 20  |
| 21      | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28   | 29  | 30  |
| 31      | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 38   | 39  | 40  |
| 41      | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48   | 49  | 50  |
| 51      | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  | 57  | 58   | 59  | 60  |
| 61      | 62  | 63  | 64  | 65  | 66  | 67  | 68   | 69  | 70  |
| 71      | 72  | 73  | 74  | 75  | 76  | 77  | 78   | 79  | 80  |
| 81      | 82  | 83  | 84  | 85  | 86  | 87  | 88   | 89  | 90  |
| 91      | 92  | 93  | 94  | 95  | 96  | 97  | 98   | 99  | 100 |
| 101     | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108  | 109 | 110 |
| 111     | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118  | 119 | 120 |
| Totales |     |     |     |     |     |     |      |     |     |
| %       |     |     |     |     |     |     |      |     |     |

| Tabulador de porcentajes |    |
|--------------------------|----|
| 12                       | 10 |
| 11                       | 92 |
| 10                       | 83 |
| 9                        | 75 |
| 8                        | 67 |
| 7                        | 58 |
| 6                        | 50 |
| 5                        | 42 |
| 4                        | 33 |
| 3                        | 25 |
| 2                        | 17 |
| 1                        | 8  |



M  
4

Basado en  
Competencias

Identificación de cada columna: "Área de los intereses vocacionales"

I. Administrativa y comercial

III. Mecánica

V. Químico biológicas

VII Físico-matemáticas

IX. Deportivas

II. Agropecuaria y forestal

IV. Ciencias sociales

VI. Ciencias de la salud

VIII. Humanidades

X. Estéticas (artístico-plásticas)

Gráfica

|     |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|
| 100 |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 90  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 80  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 70  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 60  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 50  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 40  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 30  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 20  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
| 10  |   |    |     |    |   |    |     |      |    |   |
|     | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |

### Mis intereses vocacionales

Mis tres áreas predominantes de interés son (escribe las de mayor a menor porcentaje):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Me inclino más por el área \_\_\_\_\_, ya que realizaría las siguientes actividades:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

e) \_\_\_\_\_

Otro aspecto que tienes que considerar en la elección de tu carrera son las aptitudes. Reúnete con tres compañeros y discutan sobre qué son y la diferencia entre interés, aptitudes y habilidades; anoten su respuesta en las líneas que se encuentran enseguida:

¿Qué son las aptitudes?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Cuadro comparativo

| Intereses | Aptitudes | Habilidades |
|-----------|-----------|-------------|
|           |           |             |
|           |           |             |
|           |           |             |
|           |           |             |
|           |           |             |

¿Por qué es importante considerar estas diferencias en tu elección de carrera?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Actividad

Es necesario que conozcas tus aptitudes de manera objetiva, por lo que te invitamos a responder el siguiente cuestionario tomado del libro *Diseño de plan de vida* de Javier Espinoza (2014).

### Actividad 3

Para saber qué tan competente eres en la realización de actividades y determinar cuáles serían tus aptitudes predominantes es necesario que contestes cuidadosamente el siguiente instrumento. Lee con atención las instrucciones para contestarlo.

**Instrucciones:** anota uno de estos números en el cuadro del concentrado de resultados:

- 4: si te consideras muy competente
- 3: si te consideras competente
- 2: si te consideras medianamente competente
- 1: si te consideras poco competente
- 0: si te consideras no competente

Qué tan competente me siento para...

|                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Tratar y hablar con tino a las personas                                                 |  |
| 2. Ser jefe de un grupo o equipo                                                           |  |
| 3. Expresarte con facilidad en clase o platicar con tus amigos                             |  |
| 4. Dibujar casas, figuras humanas, etcétera                                                |  |
| 5. Cantar en un orfeón o grupo coral                                                       |  |
| 6. Llevar en forma ordenada y correcta los apuntes en clase                                |  |
| 7. Entender principios y experimentos de laboratorio                                       |  |
| 8. Ejecutar con rapidez y exactitud mecanizaciones aritméticas                             |  |
| 9. Armar y componer objetos mecánicos, como chapas, timbres, etc.                          |  |
| 10. Desarrollar actividades que requieren destreza manual                                  |  |
| 11. Ser miembro activo y útil en un club o sociedad                                        |  |
| 12. Organizar y dirigir festivales, encuentros deportivos, excursiones o campañas sociales |  |
| 13. Redactar composiciones o artículos periodísticos                                       |  |
| 14. Pintar paisajes                                                                        |  |
| 15. Aprender a tocar un instrumento musical                                                |  |
| 16. Ordenar y clasificar debidamente los documentos de una oficina                         |  |
| 17. Entender leyes y experimentos de física                                                |  |
| 18. Resolver problemas de aritmética                                                       |  |

|                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 19. Desarmar, armar y componer objetos complicados                                                     |  |
| 20. Manejar con habilidad herramientas                                                                 |  |
| 21. Colaborar con otros para el bien de la comunidad                                                   |  |
| 22. Convencer a otros para que hagan lo que tú crees que deben hacer                                   |  |
| 23. Componer versos serios y jocosos                                                                   |  |
| 24. Decorar artísticamente un salón, corredor, escenario o patio para festival                         |  |
| 25. Distinguir cuando alguien desentona en las canciones o piezas musicales                            |  |
| 26. Redactar correctamente oficios y cartas                                                            |  |
| 27. Entender los experimentos de química                                                               |  |
| 28. Resolver rompecabezas numéricos                                                                    |  |
| 29. Resolver rompecabezas de alambre                                                                   |  |
| 30. Manejar con habilidad herramientas mecánicas como pinzas, llaves de tuercas, etc.                  |  |
| 31. Saber escuchar a otros con paciencia y comprender su punto de vista                                |  |
| 32. Dar órdenes con seguridad y naturalidad                                                            |  |
| 33. Escribir cuentos, narraciones o historietas                                                        |  |
| 34. Modelar con barro, o grabar en madera                                                              |  |
| 35. Entonar las canciones de moda                                                                      |  |
| 36. Anotar y manejar con exactitud y rapidez nombres, números, etc.                                    |  |
| 37. Entender principios y hechos económicos y sociales                                                 |  |
| 38. Resolver problemas de álgebra                                                                      |  |
| 39. Armar y componer muebles                                                                           |  |
| 40. Manejar con habilidad pequeñas piezas y herramientas como agujas, joyas, piezas de relojería, etc. |  |
| 41. Conversar en las reuniones con acierto y seguridad                                                 |  |
| 42. Dirigir un grupo o equipo en situaciones peligrosas                                                |  |
| 43. Saber distinguir y apreciar la buena literatura                                                    |  |
| 44. Saber distinguir y apreciar la buena pintura                                                       |  |
| 45. Saber distinguir y apreciar la buena música                                                        |  |
| 46. Encargarte de recibir, anotar, y dar recados sin olvidar detalles                                  |  |
| 47. Entender las causas que determinan los acontecimientos históricos                                  |  |
| 48. Resolver problemas de geometría                                                                    |  |
| 49. Aprender el funcionamiento de ciertos mecanismos complicados, como motores, relojes, bombas, etc.  |  |



|                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 50. Hacer con facilidad trazos geométricos con la ayuda de escuadras, la regla "T" y el compás |  |
| 51. Actuar con "desinterés y condolencia"                                                      |  |
| 52. Corregir a los demás sin ofenderlos                                                        |  |
| 53. Exponer juicios públicamente sin preocupaciones de la crítica                              |  |
| 54. Colaborar en la elaboración de un libro sobre el arte en la arquitectura                   |  |
| 55. Dirigir un conjunto musical                                                                |  |
| 56. Colaborar en el desarrollo de métodos más eficientes de trabajo                            |  |
| 57. Realizar investigaciones científicas, teniendo como finalidad la búsqueda de la verdad     |  |
| 58. Enseñar a resolver problemas de matemáticas                                                |  |
| 59. Inducir a las gentes a obtener resultados                                                  |  |
| 60. Participar en un concurso de modelismo, de coches, aviones, etc.                           |  |

Continúa con las siguientes instrucciones:

1. En el cuadro de concentrado de resultados, suma los números de cada columna y anota el resultado.
2. Enseguida transforma ese número de acuerdo a la Tabla de conversiones; anota la cifra que corresponde al porcentaje, anótala abajo del número de la suma.
3. En el cuadro de la gráfica llena con tu lápiz cada columna, desde la base hasta la línea que corresponde a su porcentaje.
4. Determina las tres aptitudes de mayor porcentaje y completa las frases respectivas.

**Observaciones:** las letras (claves) que se encuentran dentro de los cuadritos numerados representan las siguientes aptitudes:

|    |              |    |                        |
|----|--------------|----|------------------------|
| SI | Sociabilidad | L  | Liderazgo              |
| V  | Verbales     | AP | Artes Plásticas        |
| Ms | Musicales    | TA | Trabajo Administrativo |
| Ct | Científicas  | CL | De cálculo             |
| Mc | Mecánicas    | DT | Destrezas Técnicas     |

## Concentrado de resultado

| SI   | L  | V  | AP | Ms | TA | Ct | CI | Mc | DT |    |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|      | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|      | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| Suma | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| %    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## Tabla de conversiones en porcentaje (%)

| %   | SI | L | V | AP | Ms | TA | Ct | CI | Mc | DT |
|-----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 100 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 90  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 80  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 70  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 60  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 50  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 40  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 30  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 20  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 10  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| 0   |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |

Entrega a tu docente este ejercicio para que te lo revise y evalúe; quizá sea necesario que también proporciones dicha información al orientador educativo como parte de las actividades que están programadas para tu orientación vocacional.

Es importante que antes de planear tu carrera consideres cuáles son tus valores, pues estos registrarán tu comportamiento.

Tovar (2011) afirma que descubrir tus valores y principios te orientarán en cada una de las decisiones que tomes a lo largo de tu vida, de manera que constituyan las leyes de vida que sustentarán y darán sentido y congruencia a todas tus acciones.



## Actividad 4

De los siguientes valores elige los cinco más importantes para ti, en el cuadro siguiente anota tus motivos personales y profesionales; puedes incluir otros que no estén en la lista.

| Voluntad          | Verdad      |              |
|-------------------|-------------|--------------|
| Familia           | Fe          | Planeación   |
| Trabajo en equipo | Justicia    | Amistad      |
| Perseverancia     | Respeto     | Bondad       |
| Exactitud         | Tolerancia  | Conocimiento |
| Orden             | Sinceridad  | Creatividad  |
| Valentía          | Paz         | Trabajo      |
| Solidaridad       | Disciplina  | Amor         |
| Autenticidad      | Puntualidad | Libertad     |

| Núm. | Valor | ¿Por qué es valioso en mi vida personal y profesional? |
|------|-------|--------------------------------------------------------|
| 1    |       |                                                        |
| 2    |       |                                                        |
| 3    |       |                                                        |
| 4    |       |                                                        |
| 5    |       |                                                        |

## Rasgos de personalidad

Los rasgos de personalidad son el conjunto de características y pautas de conducta que le permiten a una persona adaptarse a diferentes ambientes. Es importante que los tomes en cuenta al momento de tu elección de carrera.



## Actividad

## Actividad 5

Para conocer qué tipo de personalidad tienes te invitamos a que realices el siguiente test de personalidad que ha diseñado la Secretaría de Educación Pública (SEP) y que se encuentra en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2XD6Oa4>

Después de contestarlo anota tu tipo de personalidad, las características y la carrera(s) que puedes estudiar.

| Tipo de personalidad | Características | Carreras |
|----------------------|-----------------|----------|
|                      |                 |          |
|                      |                 |          |
|                      |                 |          |

## ¿Qué profesiones puedo estudiar con mi trayectoria vocacional?

# 4.2

Dominio de los aprendizajes

### Conceptual

Identifica y compara los perfiles de ingreso de las carreras de su interés con su perfil vocacional.

### Procedimental

Analiza la información necesaria de las carreras de su interés, así como sus características personales para integrarlas a su plan de vida y carrera.

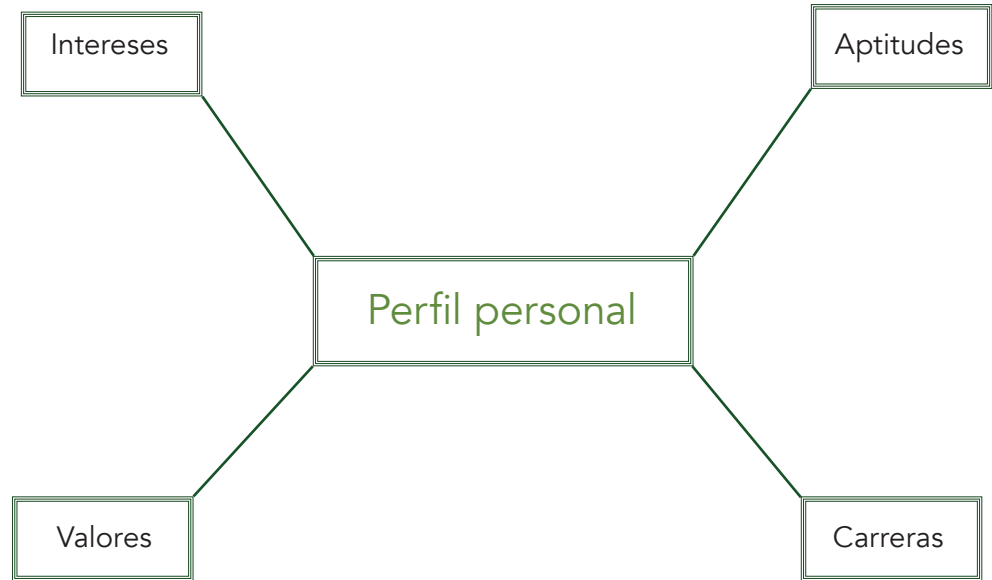
### Actitudinal

Valora la importancia de considerar su perfil vocacional al momento de elegir una carrera.

Después de conocer cuáles son tus intereses, aptitudes, valores y rasgos de personalidad, menciona qué carreras puedes estudiar.

### Trabajo extra clase

Investiga por lo menos tres carreras que coincidan con tu perfil y complementa el siguiente mapa:



Justifica por qué las carreras que mencionas se relacionan con tu perfil vocacional.

### Carrera 1

Justificación

---

---

---

---

---

### Carrera 2

Justificación

---

---

---

---

---

### Carrera 3

Justificación

---

---

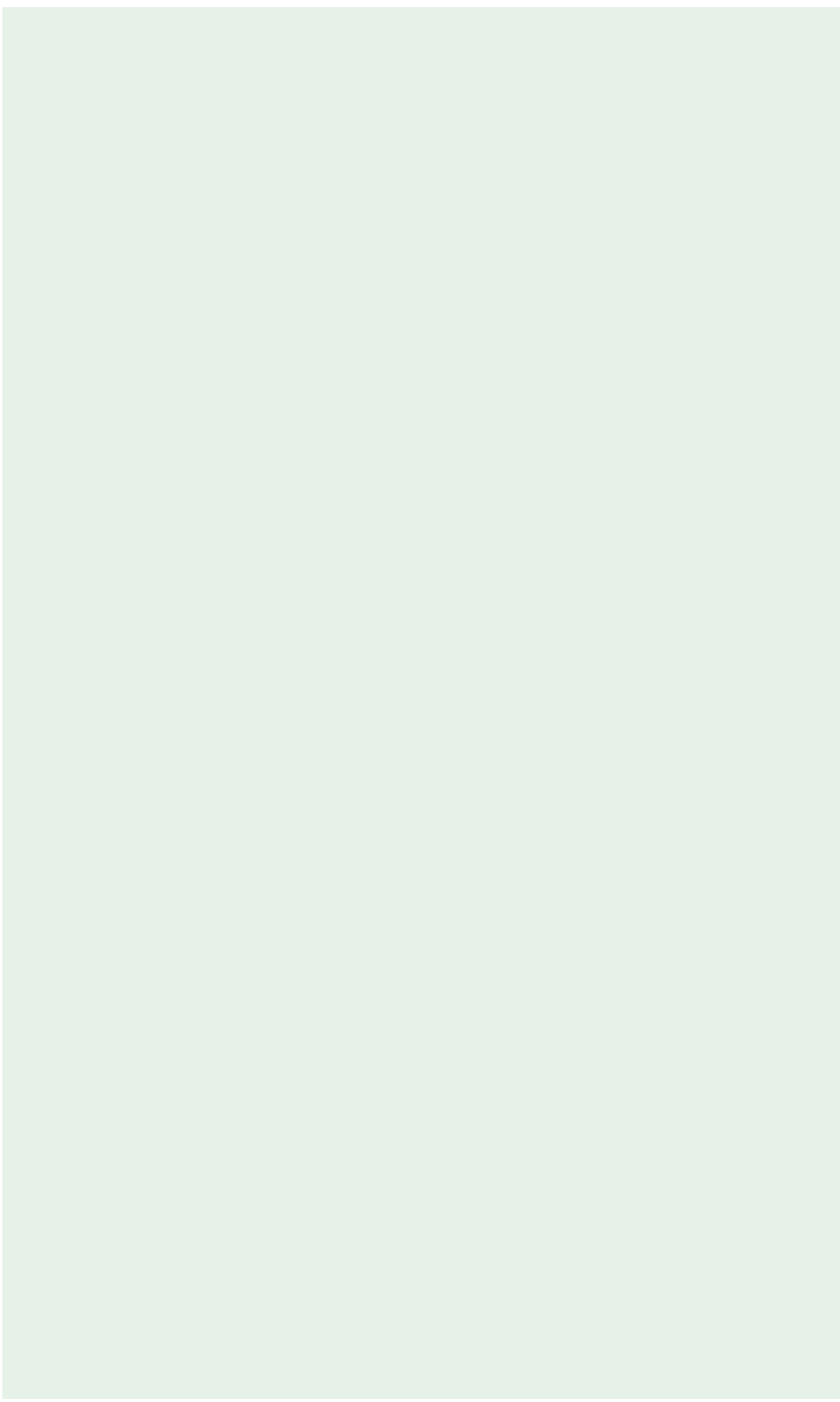
---

---

---

Hemos llegado al final del recorrido, no olvides el compromiso de decidir con responsabilidad.

# Notas



# Fuentes

\* Carnegie, D. (1996), *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*. Argentina: Biblioteca del nuevo tiempo.

\* Carter, Carol et al. (2006), *Orientación educativa: cómo alcanzar tus metas*. 5a ed. México: Pearson.

\* Cázares González, Yolanda Ma. (2007), *Orientación vocacional*. México: Santillana.

\* De los Montero Cárdenas, Javier Espinoza (Dir.). (2014). *Diseño de Plan de Vida*. México: Umbral.

\*Mass live. (2016). *"El árbol de manzanas"*. Recuperado de <https://bit.ly/2OfmxYR>.

\* Restrepo Osorio, Diana Patricia. (2014). *"Valores, una sana convivencia"*. Recuperado de <https://goo.gl/k8lpkG>

\* SEP (Secretaría de Educación Pública) (2014a), *Proyecto a favor de la convivencia escolar (Pace). Cuaderno de actividades para el alumno*. Tercer grado. México: Subsecretaría de Educación Básica.

\* SEP (Secretaría de Educación Pública) (2014b), *Yo no Abandono 2. Manual para recibir a los nuevos estudiantes. Movimiento contra el abandono escolar en la Educación Media Superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior.

\* Valdés Salmerón, Verónica. (2014). *Orientación profesional*. México: Pearson.

# 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"**

Maestro en Educación con Orientación en Innovación  
y Tecnología Educativa  
Sergio Luis Roldán Vásquez  
**Plantel "Texcoco"**

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

Química Farmacéutica Bióloga  
Janette Jaimes García  
**Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel  
"Dr. Pablo González Casanova"**

Doctora en Educación  
María del Rosario Sotelo Hurtado  
**Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel  
"Isidro Fabela Alfaro"**

Licenciada en Comunicación  
Ana Vianey Suárez Castro  
**Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel  
"Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"**