Universidad Autónoma
del Estado de México

Orientación educativa III

Libro de texto basado en competencias

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

3er Semestre

Directorio

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctor en Ciencias Computacionales
José Raymundo Marcial Romero
Secretario de Docencia

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

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

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

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

Doctor en Educación
Octavio Crisóforo Bernal Ramos
Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Económico Administrativas
Eréndira Fierro Moreno
Secretaria de Administración

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

Doctora en Derecho
Luz María Consuelo Jaimes Legorreta
Abogada General

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

Licenciada en Comunicación
Ginarely Valencia Alcántara
Directora General de Comunicación Universitaria

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

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

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

Orientación Educativa III

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 III

Libro de texto basado en competencias

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

Universidad Autónoma
del Estado de México

Primera edición, julio 2021
Primera reimpresión, julio 2023

ORIENTACIÓN EDUCATIVA III
Libro de texto basado en competencias

Autores
Mónica Garduño Suárez
Plantel "Isidro Fabela Alfaro" de la Escuela Preparatoria de la UAEM
Beatriz Moreno Guzmán
Plantel "Lic. Adolfo López Mateos" 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: 978-607-633-312-9

Hecho en México

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

Mensaje

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

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

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

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

Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Índice

Presentación 11

Módulo 1

Reconociendo situaciones y conductas de riesgo

Resumen 17

1.1. Identificar las conductas de riesgo más frecuentes en jóvenes de mi edad 17

Módulo 2

Ámbitos de superación personal

Resumen 33

2.1. Desarrollo integral para lograr la autorrealización 33

2.2. ¿Cómo evitar comportamientos pesimistas, apáticos o conformistas en mi plan de vida? 38

Módulo

3 Conociendo la oferta educativa de la UAEM y de otras instituciones públicas

Resumen 45
3.1. Mis alternativas de estudio en la UAEM 45
3.2. Otras alternativas públicas y privadas 48

4 Mi vocación y el contexto social para elegir mi carrera

Módulo

Resumen 53
4.1. Simular la participación como profesionista en grupos minoritarios 53
4.2. ¿Qué necesita el entorno inmediato para el ejercicio de una licenciatura? 56
4.3. ¿Consideré todos los factores de mi plan de vida para elegir la carrera? 57

Fuentes 60

Presentación

El currículo del bachillerato ofrece al joven universitario una formación integral, reflexiva, crítica y creativa, apoyada en un desarrollo de competencias genéricas y disciplinares que le permiten ser capaz de formarse en tres dimensiones: de conocimiento, humana y social.

El libro *Orientación Educativa III* se enfoca en mejorar las relaciones interpersonales del adolescente en la escuela y dentro y fuera de su hogar; 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, el libro de Orientación Educativa de tercer semestre está encaminado al desarrollo de las siguientes competencias genéricas y atributos[1]:

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

    1.3. Elige alternativas y cursos de acción con base a criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.

    1.4. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

    1.6. Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

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

    7.2. Identifica las actividades que le resultan de menor o 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.

1. Para mayor referencias de las competencias genéricas y atributos ver: http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/63244

Competencia de la dimensión (perfil de egreso)

A. Humana. Formación personal social	Actúa de forma creadora e imaginativa apoyado en el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, el interés y el esfuerzo para trabajar en un grupo con la disposición de saber valorar, en un proyecto común, las aportaciones y los puntos de vista de los otros, previendo conflictos personales, familiares y sociales a través de la resolución pacífica y asertiva.
B. Intelectual. Cultura- ciencia- tecnología- humanidades	Utiliza los conocimientos y actitudes de la sociedad en sus diferentes perspectivas (dinámica, cambiante y compleja) para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos diversos, tomar decisiones, resolver conflictos e interactuar con otras personas y grupos conforme a normas cívicas basadas en el respeto mutuo.
C. Compromiso social. Integración y aplicación responsable del saber	Participa de manera constructiva en las actividades de la comunidad y en la toma de decisiones para ejercer una ciudadanía con una conciencia cívica responsable y para promover la construcción de una sociedad justa y equitativa que favorezca la sostenibilidad.

"LA VIDA ES DISCIPLINA, ORDEN Y SACRIFICIO"

IMPORTANTE

LINEAMIENTOS DE TRABAJO

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

2. Cubrir un 80% mínimo de asistencias para tener derecho a evaluación ordinaria, 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 ser oficiales, es decir, expedidos por instituciones públicas, o por autoridades del plantel y entregarlo con máximo tres días hábiles después de la inasistencia.

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

6. El salón debe permanecer limpio y con las butacas ordenadas antes 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".

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

"Quien se acerca a la desgracia (…)
corre el riesgo de contagiarse".

Luis Mateo Diez

Módulo 1

Reconociendo situaciones y conductas de riesgo

M1
Basado en Competencias

Agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Resumen

Al finalizar el módulo podrás analizar conductas de riesgo más frecuentes en la adolescencia que propician el abandono escolar.

Dominio de los aprendizajes

Conceptual Identifica las condiciones de riesgo de su entorno inmediato.
Procedimental Representa las conductas de riesgo que pueden ser motivo de abandono escolar.
Actitudinal Asume una actitud responsable para evitar conductas de riesgo.

Antes de iniciar

La etapa de vida por la que transitas se caracteriza por una serie de conductas que los adultos definen 'de alto riesgo', pues a los adolescentes les encanta explorar, experimentar nuevas sensaciones, mantenerse activos, relacionarse con sus pares y conocer gente nueva; todos estos aspectos, sin duda, llevan al individuo a la maduración y a la autonomía; sin embargo, en el transcurso de este periodo pueden presentarse situaciones que, de no manejarse adecuadamente, pueden conducir a tomar decisiones erróneas, marcando tu futuro y tu vida.

En este módulo encontrarás información y ejercicios que te permitirán reflexionar y actuar sobre las situaciones de riesgo que te pueden llevar al abandono escolar o conducirte por caminos inadecuados, afectando tu salud física y emocional.

1.1 Identificar las conductas de riesgo más frecuentes en jóvenes de mi edad

Una conducta de riesgo se define como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Dicha conducta es diferente de las acciones peligrosas o arriesgadas que se realizan cuando las circunstancias lo exigen, es decir, reflejan una atracción por el peligro y, en especial, por las sensaciones fuertes; se relacionan con el enfrentamiento a algún tipo de daño, ya sea físico, moral o psicológico. Las situaciones de riesgo varían según la edad y el tipo de sociedad en la que se vive (Adés y Lejoyeux, 2004).

M 1
Basado en Competencias

Actividad

Actividad 1

Instrucciones. Investiga cuáles son las conductas de riesgo más frecuentes en jóvenes de tu edad. Con la información elabora un mapa mental sobre las mismas, incluye una conclusión sobre el tema.

Actividad

Actividad 2

Instrucciones. En equipos de cuatro o cinco personas integren en la tabla cuáles son las conductas de riesgo más comunes entre los adolescentes de su entorno y describan los factores que las determinan.

Conducta	Factores de riesgo de dicha conducta

Después de trabajar en equipo obtengan una conclusión y comenten, en grupo, cuáles son las conductas de riesgo más comunes en los adolescentes y las consecuencias de estas:

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

Actividad 3
Lectura dirigida

Actividad

Participa en la lectura de comprensión con tu grupo, en voz alta, fuerte y clara.

Todo comienza con un alumno, quien, al escuchar a sus padres y familiares hablar de la niñez, recordaba con nostalgia todas las promesas realizadas, la inquietud, la necesidad por hacer cosas; desde pequeño nuestro protagonista siempre fue muy atento a lo que su entorno le proponía, ya que era inquieto, le aburría jugar con niños de su edad; normalmente quería ver programas para niños más grandes o involucrarse en juegos que implicaran un alto nivel de dificultad.

Cuando ingresó a la primaria adquirió rápidamente un gran número de amigos, siempre lograba ser el centro de atención y, al ser muy audaz, ganaba las miradas, incluso de alumnos de otros grados. Los profesores platicaban del gran potencial que tenía. Sus padres se sentían orgullosos, simplemente no tenía comparación.

Su padre siempre viajaba una vez al mes a Tijuana, se dedicaba al comercio y allí encontraba los mejores precios; pero un día, cuando nuestro protagonista estudiaba la secundaria, su padre no regresó, el autobús en el que viajaba tuvo un accidente y perdió la vida. Nuestro estudiante siempre había tenido una relación de confianza con sus padres, por lo que su primer pensamiento fue: 'qué pasaría con su madre', él creía que era capaz de hacerlo todo; sin embargo, sus intentos por sacar adelante a su madre fueron poco útiles. Recordemos que la mayoría de las personas enfrentan sus duelos de manera diferente; él creyó que lo único que quería hacer bien era lograr que su madre fuera feliz.

A partir de esta situación dejó de tratar de ser el mejor y evitó todo lo que tuviera que ver con triunfar; decidió apagar esa llama que inspiraba una gran motivación

para hacer las cosas; creyó que no tenía ningún sentido hacer las cosas porque, de cualquier manera, la vida se podía ir en cualquier momento.

Ya en la preparatoria, sus calificaciones eran bajas, él continuaba estudiando solo por inercia. Sus compañeros del salón lo invitaban a jugar, pero solo se le veía con su celular buscando fiestas y eventos en masa para poder beber alcohol, esperando a que pasara un día más de su vida.

Su madre lo esperaba siempre en casa, contenta y con la expectativa de que su hijo superara su duelo. Para él era una traición que su madre no llorara más por su padre, por lo que dejó de tener un vínculo estrecho con ella.

Un día, saliendo de su casa, un tipo se acercó a él, era dos años más grande y al verlos caminar los movimientos de ambos estaban perfectamente coordinados, los dos expresaban su sentir al caminar. Su nuevo amigo había sufrido la pérdida de sus dos padres no hace mucho tiempo, por lo que, al ser reubicado, lo mandaron con su tío, su único familiar cercano; el nuevo amigo de nuestro protagonista era alcohólico y muy violento, además gustaba de amistades no tan convencionales y para nada buenas.

Sus amistades oscilaban en edades de 25 a 30 años, por lo que el chico de nuestra historia, más que un amigo, era visualizado como un gran consumidor de su industria. Rápidamente, el nuevo "amigo" lo introdujo en el consumo de mariguana, lo que le pareció bueno porque, según él, se sentía relajado y olvidaba por un momento sus problemas; pero no los olvidaba, sino que, al consumir cualquier tipo de sustancia nociva, lo que le sucedía en realidad era una especie de envenenamiento y una perdida neuronal significativa, poco a poco estaba matando su cerebro.

Tuvo muchos seguidores que no tenían una noción clara de lo que querían hacer con su vida. Nuestro protagonista decidió no entrar más a clases, solo quería disfrutar su vida. Sus "amigos" más grandes vieron potencial en él y lo convencieron de hacer más amistades jóvenes, de modo que entraba a clases solo para tener contacto con los nuevos integrantes de su círculo social, pero los docentes en turno lo sacaban del salón por mala conducta o por incumplimiento de tareas y trabajos.

Dilapidaba todo ingreso conseguido con mucho esfuerzo por su madre al no entrar a clases y comprar alcohol, cigarros y mariguana. Su madre conocía la situación, pero no podía creer que estuviera pasando; trataba de hablar con su hijo, pero él se mostraba muy agresivo. Él se sentía mal por gritarle a su madre, así que recurrió a sus amigos, quienes optaron por darle algunas sustancias más fuertes.

Al término del semestre él ya estaba devastado, su madre dejó de comer y entró en una depresión profunda, como consecuencia tuvo problemas de nutrición y terminó dos veces en el hospital; su hijo dejó de asistir a su casa en varias ocasiones y cuando creyó que necesitaba ayuda fue demasiado tarde, ya que su madre se fue a vivir con su hermana, quien no permitió que volvieran a estar juntos.

Trabajo colaborativo

Reflexiona

Conductas de riesgo presentadas	Momentos de cambio significativo	¿Quién es responsable de la situación?

Habilidades intrapersonales, interpersonales y para la vida

Mantilla y Chahín (2012) afirman que las habilidades para la vida permiten enfrentar con inteligencia las conductas de riesgo a las que todo joven está expuesto.

Antes de continuar, te invitamos a contestar el test de inteligencia emocional que se encuentra en el siguiente código QR. Obtén tus resultados y anótalos en las líneas. Posteriormente los recuperarás.

Test Habilidades emocionales
https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ahora revisa las habilidades que te permitirán enfrentar las conductas de riesgo.

Habilidades intrapersonales. Es el conjunto de habilidades emocionales que permiten establecer una adecuada relación con uno mismo y proyectan la autoimagen, el cuidado personal y la manera en la que se maneja la tensión. Estas habilidades son:

- Autoestima.
- Manejo de la tensión, habilidad para manejar la ansiedad en situaciones bajo presión.
- Bienestar físico, establecimiento de hábitos saludables. Propensión al cambio, lejanía del estado de confort.

Todas ellas son importantes para construir la base del manejo efectivo de las emociones que conlleve, posteriormente, a una adecuada relación con las demás personas.

Habilidades interpersonales. Habilidades emocionales, importantes para establecer una relación emocional sana y efectiva con otras personas. Comunicarse en forma positiva y directa.

- Asertividad. Comunicarse en forma positiva y directa, sobre todo en situaciones bajo presión.
- Conciencia de los demás. Habilidad para juzgar el efecto que se tiene sobre lo que se dice o hace.
- Empatía. Habilidad para entender lo que otros están pensando y la razón de su comportamiento.

Habilidades para la vida. Este conjunto de habilidades emocionales es importante para que la persona sea capaz de manejar adecuadamente situaciones, tanto en la vida personal como en la laboral, social, deportiva, cultural, espiritual o de cualquier otra índole. Incluye las siguientes habilidades:

- Motivación. Habilidad para motivarse y lograr las metas propias.
- Compromiso. Habilidad de continuar los compromisos hasta finalizarlos.
- Administración del tiempo. Efectividad en el manejo del tiempo.
- Toma de decisiones. Habilidad para evaluar, juzgar, establecer prioridades y trabajar bajo presión.
- Liderazgo. Capacidad de compartir claramente la visión propia con otras personas.

Estilo de comunicación interpersonal. Refleja la forma en la que la persona se comunica generalmente con otros; se relaciona con dos habilidades emocionales:

- Agresión. Refleja una comunicación negativa hacia otros.
- Timidez. Refleja dificultad para mantener la seguridad en situaciones de tensión.

Actividad

Actividad 4

Instrucciones. Retoma los resultados del test de inteligencia emocional y menciona cuáles de las habilidades anteriores necesitas mejorar según tus resultados; agrega una estrategia para lograrlo, como se muestra en el ejemplo.

Resultado obtenido en el test: Aspectos que necesito mejorar (habilidades interpersonales)			
Habilidad	Actualmente qué hago	Estrategia de mejora	Beneficios de trabajar en ello para evitar las conductas de riesgo.
Toma de decisiones	Tomo decisiones de manera impulsiva sin analizar los pros ni los contras de mis decisiones y después me arrepiento por las consecuencias.	Darme la oportunidad de analizar las situaciones y las alternativas con las que cuento para tomar una decisión, lo más acertada posible. Darme un tiempo para reflexionar sobre mis emociones antes de tomar una decisión.	Si analizo anticipadamente las consecuencias que traerá a mi salud consumir alguna sustancia me permitirá alejarme de esa situación. Analizar mis emociones como el enamoramiento, me hará evitar involucrarme en una situación en la que pueda perder el control y tener relaciones sexuales sin protección o sin estar convencido (a) de ello.

Resultado obtenido en el test: Aspectos que necesito mejorar (habilidades interpersonales)			
Habilidad	Actualmente qué hago	Estrategia de mejora	Beneficios de trabajar en ello para evitar las conductas de riesgo.

M 1
Basado en Competencias

Actividad

Actividad 5
El futuro está muy cerca

Instrucciones. Menciona la forma en que las habilidades interpersonales anteriores te pueden proteger para evitar conductas de riesgo:

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

Actividad

Actividad 6
Reconociendo condiciones de riesgo

Trabajo independiente

Instrucciones. Realiza las lecturas de casos de personas que han pasado por alguna conducta de riesgo, como violencia en el noviazgo, adicciones o sexualidad irresponsable. Después anota cómo se pueden aplicar las habilidades sociales en cada uno de los casos mencionados para no caer en situaciones similares.

Golpes ocultos

Jessica era una chica inteligente de nobles sentimientos, aplicada y comprometida con lo que hacía, eso era lo que todos pensaban de ella; sin embargo, alguien no lo creía así: la propia Jessica.

Estudiaba el segundo semestre de la preparatoria cuando se hizo amiga de Eduardo, un chico tímido, reservado, muy pasivo, pero agradable. Ellos llevaban una amistad como ninguna otra, andaban juntos siempre y se compartían todo. Pese a que ella sabía que él era un casanova, le comenzó a llamar la atención.

Eduardo se aprovechó de los nobles sentimientos de Jessica y la hizo su novia. Al principio todo era miel sobre hojuelas, las cosas iban normal, por lo que ella nunca se imaginó lo que ocurriría meses más tarde. Pronto, Eduardo se mostró

como realmente era: celoso, controlador, mal amigo. Le decía cómo vestirse, qué comer, qué hacer, a dónde ir, a quién hablarle, y ella lo hacía así; cedía porque lo quería y vivió un tormento en silencio, se sentía sola y él se aprovechaba. Jessica vivía ese martirio: soportar ese miedo de hacer algo y que él se lo recriminara de inmediato y la amenazara con que la abandonaría, como lo hacía siempre.

Un día, en medio de una acalorada discusión, como acto de impotencia, Jessica le dio una bofeteada que de inmediato sintió de regreso, la primera impresión fue sorpresa, pero después miedo y más impotencia. Desde ese día todo cambio, ya que no solo era sometida con palabras, amenazas y chantajes, también había golpes. Eduardo le pegaba donde nadie pudiera darse cuenta, en la espalda, en las piernas, él sabía bien cómo hacerle daño sin que nadie lo supiera.

Jessica callaba y lloraba cada vez más, pero nadie veía su sufrimiento, hasta que un día su mamá vio un moretón grande y se sorprendió al verla, la abrazo y le dijo: –¡Hija, dime que no es lo que me estoy imaginando!–. Al principio inventó muchas cosas, no obstante, su mamá la convenció de que le contara la verdad; Jessica soltó un llanto incontrolable y le contó toda a su mamá. Su mamá la aconsejó y le ayudó a terminar con esa relación dañina y dolorosa.

Más tarde, en la universidad, conoció a un joven que la valora, cuida y respeta; recuperó su autoestima y su confianza en sí misma.

Desde tu punto de vista, ¿qué debe hacer Jessica para enfrentar las condiciones de riesgo que se le presentan?

_____
_____

¿Qué habilidades emocionales debe poner en práctica para enfrentar las conductas de riesgo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Cambiando mi estilo de vida para pertenecer

Juan vive en un pueblo pequeño, es bastante obediente y estudioso, ha recibido una buena educación por parte de sus padres y todavía le falta mucho mundo por conocer. Es un joven muy responsable, compagina sus estudios con actividades deportivas como el fútbol.

Desde que participa en ese deporte, hay jóvenes a los que les gusta quedarse a convivir al término de los partidos, incluso personas mayores que él comentan que los fines de semana son de 'vida social'. Su círculo de amistades sale por las noches, pero sus padres todavía no lo dejan salir, le ponen hora para llegar a casa. Los padres de Juan son muy exigentes con esto y no le permiten mucho tiempo en sus salidas, por lo menos lo que él quisiera.

Como cada año, inician las fiestas de los pueblos y es normal que haya grupos de jóvenes que inciten al grupo a consumir alcohol, a probar drogas, a molestar a las jovencitas. Juan tiene que decidir: pertenecer al grupo o hacer caso a las indicaciones de sus padres (Patiño, 1999).

¿Qué debe hacer Juan para evitar cambiar una vida saludable por una en la que se encuentra en riesgo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué habilidades emocionales debe poner en práctica Juan para no caer en una situación de riesgo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Instrucciones. Redacta en tu portafolio otro caso o situación que conozcas que haya puesto en riesgo la salud física y emocional de un adolescente y que también haya superado; describe cómo lo hizo.

Autobiografía. ¿Cómo he enfrentado las conductas de riesgo? En tu portafolio redacta tu biografía. Describe una conducta de riesgo que hayas enfrentado y detalla cómo lograste superarla.

Después de analizar la información y comentar sobre diferentes situaciones de riesgo y sus consecuencias, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo identificas situaciones de riesgo?

_____
_____
_____
_____
_____

¿Qué debes hacer para enfrentarlas y superarlas?

_____
_____
_____
_____
_____

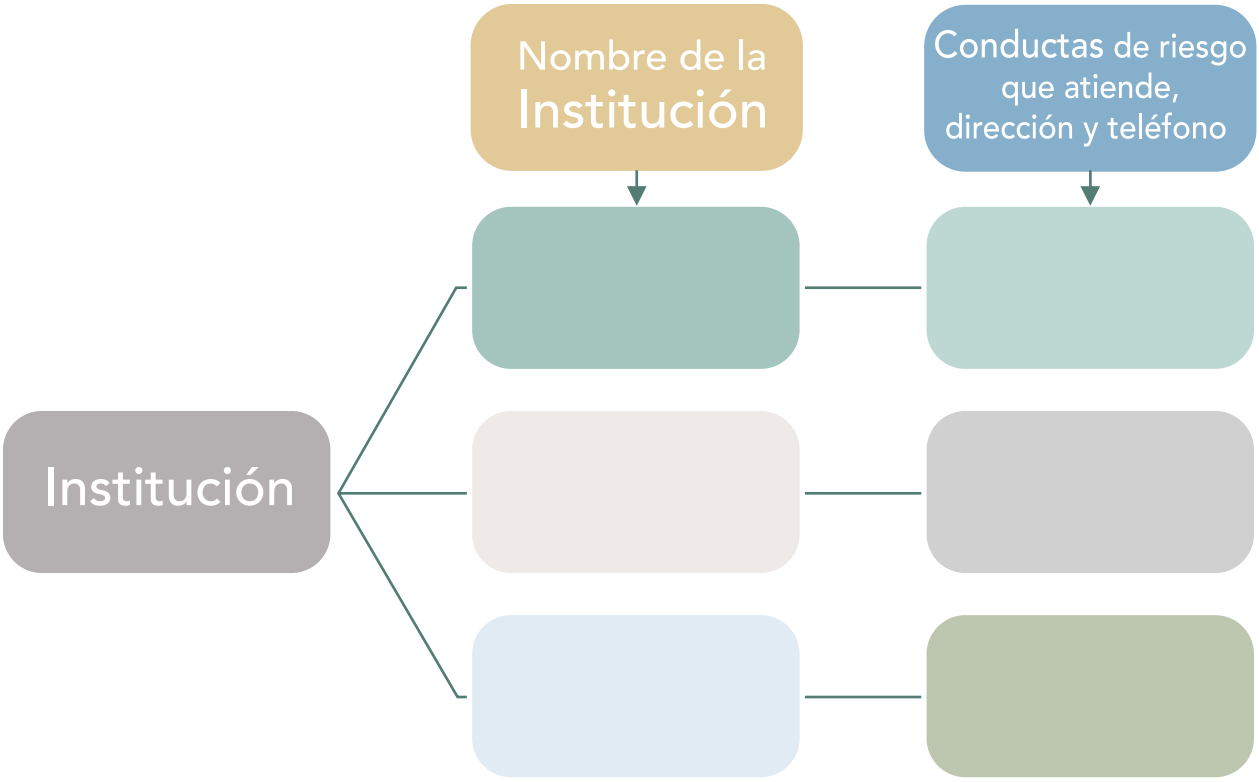
Reúnete en equipos de tres o cuatro personas y comparte las respuestas del ejercicio anterior con tus compañeros.

¿Qué hacer ante situaciones de riesgo como estudiante universitario? 1.2

Actividad 7

A
Actividad

Investiga tres instituciones que ofrezcan apoyo a los adolescentes para atender conductas de riesgo y completa el siguiente esquema:



Trabajo colaborativo

Integra la investigación con tu equipo e indica a qué instituciones se puede acudir en los casos descritos en la siguiente tabla:

Conducta de riesgo	Institución / Centro de ayuda y servicios que ofrece	Dirección y teléfono
Consumo de bebidas alcohólicas		
Víctima de acoso escolar, *bullying*		
Trastornos de la alimentación –anorexia y bulimia–		
Accidentes de tránsito		

Adicción y uso excesivo de redes sociales		
Depresión por trastornos emocionales		
Consumo de sustancias tóxicas		
Tendencia suicida		
Embarazo en adolescentes		
Acoso cibernético		
Secuestro		
Robo en vía pública		
Tabaquismo		

Reflexiona por qué es necesario pedir ayuda o recurrir a instituciones públicas o privadas cuando existe una situación que se sale de nuestras manos y pone en riesgo la salud física y emocional.

Actividad

Actividad 8
Mini campaña de prevención

Trabajo colaborativo

Ahora te toca a ti. Organiza con tu equipo una mini campaña de prevención en donde la tarea más importante sea convencer, al menos a nueve adolescentes, las formas de prevenir situaciones de riesgo.

Después de poner en práctica la campaña, completa el siguiente diagrama:

¿Cómo los convenciste?

_____
_____
_____
_____
_____

"El ingrediente más importante en la fórmula del éxito es saber llevarse bien con las personas".

Theodore Roosevelt

Módulo 2

Ámbitos de superación personal

Septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Resumen

En este módulo encontrarás información y ejercicios que te permitirán analizar cuáles son los ámbitos de superación personal, cómo puedes desarrollarlos y, lo más importante, cómo puedes ponerlos en práctica. A continuación, encontrarás un cuestionario sobre la autorrealización, atiende las indicaciones y contesta.

Dominio de los aprendizajes

Conceptual Identifica las necesidades y prioridades en sus diversos contextos para lograr la autorrealización.
Procedimental Practica conductas que lo llevan a la autorrealización en situaciones de la vida real.
Actitudinal Asume la responsabilidad de sus actos para lograr la autorrealización, tomando en cuenta la jerarquización de sus necesidades.

Antes de iniciar

La superación personal supone el desarrollo de todas las áreas de la vida, no solo se considera el aspecto profesional o económico, sino también el físico y el emocional, sin descartar las relaciones que establecemos.

La superación personal se da a través del conocimiento de uno mismo, de hacer consciencia de las propias necesidades, trabajando en las debilidades para conseguir la autorrealización.

Desarrollo integral para lograr la autorrealización 2.1

Actividad 9
Cuestionario de desarrollo integral para lograr la autorrealización

Instrucciones. Responde Sí o No marcando tu respuesta con una X en la lista que a continuación se incluye. Contesta lo primero que venga a tu mente.

	Sí	No
1. No abrigo en mi vida prejuicios debido a mis rasgos de optimismo.		
2. Carezco de timidez y sentimientos de culpa.		
3. Evito considerarme una persona insegura e inestable.		
4. No quiero convertirme en la sombra de alguno de mis compañeros.		
5. Me considero capaz de enfocar mi vida hacia la solución de los problemas que se pudieran presentar.		
6. Evito considerarme un estudiante pesimista.		
7. Me gusta predecir acontecimientos porque me siento capaz de juzgar situaciones antes de actuar.		
8. Mis actividades escolares son organizadas regularmente antes de ser entregadas.		
9. Después de un buen esfuerzo y trabajo lo más valioso es obtener las mejores calificaciones.		
10. Me invaden regularmente pensamientos negativos.		
11. Considero que los resultados de los exámenes deben ser 6.0, el caso es pasar.		
12. Me cuesta trabajo aceptar a las personas tal y como son.		

Para A. Maslow, citado por Galindo (1998), la autorrealización implica numerosas condiciones previas, muchos medios personales y un medio ambiente cultural favorable. Para él, una persona autorrealizada es aquella que puede considerarse plenamente humana y desarrollada, con completo funcionamiento y realización de sus posibilidades genéticas. Desarrollarse y vivir a este nivel óptimo requiere experiencias que no pueden producirse en la juventud, y logros que, con frecuencia, no se alcanzan sino hasta la edad media de la persona. Así pues, después de observar que las personas autorrealizadas se sitúan, por regla general, en los años medios o más allá, Maslow concluyó que autorrealización y desarrollo sano son dos cosas distintas.

Pirámide de Maslow
Fuente: https://bit.ly/30ub8fq

Actividad 10

Actividad

Instrucciones: Plantea una estrategia personal para evitar actitudes y pensamientos pesimistas que impidan lograr objetivos de superación personal.

_____
_____
_____
_____
_____

En triadas investiguen cuáles son los pasos para lograr la superación personal; con la información encontrada complementen el siguiente organizador gráfico, poniendo a un lado de las huellas los pasos para lograr la superación personal.

M2
Basado en Competencias

Pasos para la superación personal

Como te habrás dado cuenta, es importante lograr la superación personal para estar bien, primero contigo y después con los demás. Las relaciones interpersonales requieren de una serie de estrategias para llevarlas de la mejor manera. Sigue las siguientes sugerencias.

Decálogo del buen trato

- Trata a los demás como deseas ser tratado. Si quieres que las demás personas te traten de manera cordial, respetuosa y te valoren adecuadamente, recuerda tratarlos de la misma manera.

- Saluda con cordialidad. Cuando saludes a la gente, hazlo de buena manera, con gusto y alegría, que se note que estás feliz y que irradias energía positiva que pueda contagiar buena vibra a otros.

- Ofrece una sonrisa. Somos la única especie sobre la tierra que tiene la capacidad de sonreír, entonces, por qué no aprovechar este regalo para ofrecer un poco de alegría a otros. Una sonrisa no te cuesta nada y puede causar una reacción sumamente positiva en otros.

- Apoya cuando creas que sea necesario. Si está en tus manos prestar apoyo, hazlo; a veces hacemos grandes acciones en la vida de otros con pequeñas cosas.

- Agradece. Ser una persona agradecida con todo aquello que llega a nuestra vida es un hábito que deberíamos cultivar todo el tiempo. Agradece a otros el apoyo que te ofrecen y no olvides pronunciar la palabra mágica: "gracias", es una sencilla palabra que agrada mucho a los oídos de otros.

- Pide las cosas por favor. Una frase poderosa que logra que la gente te brinde apoyo con gusto es "por favor". Una petición hecha de forma respetuosa, cordial y acompañada de estas palabras logra más que una exigencia o demanda inmediata.

- Cultiva la paciencia. La paciencia es una virtud que podemos aprender a desarrollar entendiendo que no todas las personas actúan de la misma forma que nosotros, pues tienen otro entendimiento y diferente ritmo para hacer las cosas; una relación basada en la comprensión y el buen trato requiere de paciencia.

- Cultiva la tolerancia. Esta característica va de la mano con la paciencia. Tolerancia significa respetar a otros en su totalidad, sin importar que sean diferentes a nosotros, si sus preferencias son opuestas o si no cuadran con lo que consideramos perfecto.

- Predica con el ejemplo. La mejor forma de enseñarle a una persona cómo tratar bien a otros es siendo tú mismo el ejemplo de ello, seguir los principios del buen trato, de manera que otros tengan ese modelo a seguir.

- Ponte en el lugar de los demás. Cultivar la empatía es algo importante para mejorar las relaciones interpersonales y en cualquier campo de la vida. Cuando aprendemos a ponernos en el lugar de los demás podemos comprender la situación que están viviendo y lograr pensar juntos en mejorar su situación.

Mis pasos

Comenten en grupo el decálogo del buen trato y elabora una conclusión sobre la importancia de trabajar en cada uno de los puntos.

Conclusión

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2.2 Cómo evitar comportamientos pesimistas, apáticos o conformistas en mi plan de vida

Según Snyder, citado por Goleman (2008), "los estudiantes con un alto nivel de expectativas se proponen objetivos elevados y saben lo que deben hacer para alcanzarlos. El único factor responsable del distinto rendimiento académico de estudiantes con similar aptitud intelectual parece ser su nivel de expectativas".

Goleman añade que el optimismo y la esperanza impiden caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Los pesimistas consideran que los contratiempos constituyen algo irremediable y reaccionan ante la adversidad asumiendo que no hay nada que ellos puedan hacer para que las cosas salgan mejor y, por tanto, no hacen nada para cambiar el problema. Los pesimistas deberían tener en cuenta que esa actitud no es algo con lo que se nace, sino que es una actitud que podemos cambiar a cualquier edad. Uno mismo es responsable de sus propias actitudes y, aunque puede no ser fácil, es posible cambiar y estar siempre dispuesto a mejorarse a sí mismo.

Durante los estudios de nivel medio superior es importante evitar comportamientos y actitudes pesimistas, apáticas, conformistas o poco asertivas. En la formación académica no debes permitir que te invadan pensamientos conformistas o ideas como: "La calificación mínima para pasar es 6.0, ya no se requiere de 8.0 para exentar y pasar una asignatura, ahora, con 6.0, ya pasé".

Parafraseando a Goñi Palacios (2009), la base del desarrollo de la personalidad consiste en tener un concepto positivo de uno mismo, lo cual es fundamental para el buen funcionamiento individual, social y profesional, esto conlleva la satisfacción personal; es importante el logro de un equilibrio socioafectivo en el alumnado a partir de una imagen ajustada y positiva de sí mismo.

Como alumno puedes tener un autoconcepto distorsionado en el ámbito académico debido a experiencias pasadas que en ocasiones no son tan positivas, por lo que es importante conocer la idea que cada alumno tiene de sí. La "representación que el alumno tiene de sí mismo como aprendiz [se refiere a la visión de una] persona dotada de determinadas características o habilidades para afrontar el aprendizaje en un contexto instruccional" (Miras, 2004).

A partir de la comprensión del autoconcepto académico y de la trascendencia para el desarrollo escolar realiza la siguiente actividad:

Fuente: www.pxhere.com

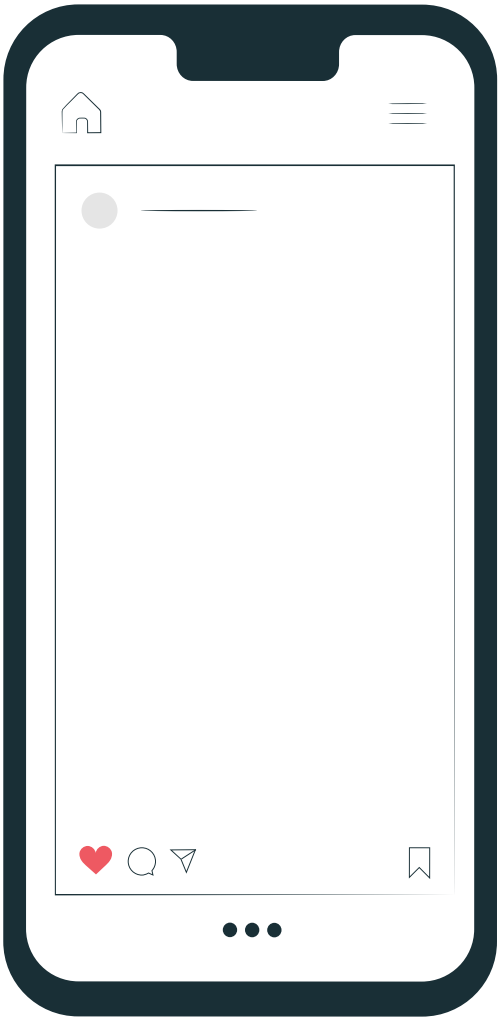
M2
Basado en Competencias

A
Actividad

Actividad 11
Portarretratos

Instrucciones. Completa el siguiente diagrama, tipo videojuego, que te ayudará a elegir las materias optativas adecuadas (el docente brindará dicha información) y orientarte sobre qué carrera sería la mejor para ti.

PENSAMIENTOS Y RASGOS
POSITIVOS



PENSAMIENTOS Y RASGOS
NEGATIVOS

Redacta en qué circunstancias los pensamientos pesimistas, apáticos y conformistas pueden afectar tu plan de vida:

_____
_____
_____
_____
_____

Recuerda que puedes realizar las cosas que te propongas. Tu autoestima depende de la confianza, la felicidad y la ayuda que le brindes a los demás, pero también de los logros que obtengas en tu vida, no depende de lo que otros piensen de ti.

Inicia actividades tales como escribir, dibujar o pintar; si te gustan los poemas o las canciones, escríbelos. Una de las cosas más importantes es expresarte, lograr cosas que te interesan.

Si tuviste una infancia problemática, considera la posibilidad de buscar un consejo para abordar cualquier problema que pueda afectar tus emociones y comportamientos.

Sé positivo, busca momentos agradables que puedas tener cada mañana y piensa en ello en lugar de sentirte negativo durante todo el día. Disfruta del compañerismo. Preocúpate por lo que sucede en tu mundo. Infórmate sobre todo lo concerniente a un evento actual. Hacerlo te ayudará a sentirte como una parte del mundo en lugar de creer que estás solo.

Si hay algo que no puedes controlar o evitar consigue ayuda, por ejemplo, si estás muy por debajo de tu peso, sufres de sobrepeso o consideras la posibilidad de hacerte daño a ti o a otras personas. Los seres humanos necesitan interactuar con otros seres humanos, acércate a los demás y ellos se acercarán a ti.

Recompénsate por todas las mejoras que has logrado, en especial por interactuar con otras personas. Permite que las recompensas te motiven y sigue generando éxitos en tu vida.

Puedes visitar el siguiente enlace para ampliar la información sobre este tema: https://psicologiaymente.com/psicologia/sabes-que-es-autoestima.

Actividad 12
Portarretratos

Actividad

Es importante para un alumno de tercer semestre no solo tener conocimiento de sí mismo y de su autoconcepto académico, también debe tomar el tiempo para establecer metas y un plan de acción, que serán fundamentales en su vida para asumir su rol de estudiante.

Describe y evalúa las asignaturas que actualmente cursas, recordando el aspecto descriptivo y evaluativo.

M2 Basado en Competencias

Asignatura	Descriptivo	Evaluativo
	¿Por qué te gusta la materia?	Soy bueno para la materia por:
Trigonometría		
Química I		
Historia de México		
Ética		
Lenguaje y Comunicación II		
Inglés 2		
Metodología de la investigación		
Orientación educativa III		
Cultura y Activación física III		

Teniendo los resultados, realiza una reflexión en torno a las asignaturas que no te gustan y da una breve explicación de tu respuesta; haz lo mismo con las materias en las que reconoces no ser bueno.

Es importante la actitud que se tiene hacia algo para que exista rechazo o aceptación, así como saber cuáles son las causas que originaron dicha actitud.

Tratar de visualizar el futuro de nuestra vida puede evitar actitudes de rechazo hacia el estudio. ¿Por qué conformarse con una calificación de 6.0?, ¿por qué no intentar ser el mejor alumno del grupo?

En nuestra sociedad, el panadero hace pan, el músico crea o interpreta la música, esto es, el sujeto se asume como tal, actúa como lo que dice ser, por tanto, asumir que eres estudiante implica actuar como estudiante; el estudiante estudia, lee, aprende, ¿te consideras un estudiante?, ¿actúas como tal?

A Actividad

Actividad 13

A partir de las dos últimas preguntas realiza una reflexión de tu autoconcepto como estudiante:

_____
_____
_____
_____
_____

"No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino".

Marina Müller

Módulo 3

Conociendo la oferta educativa de la UAEM y de otras instituciones públicas

Octubre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

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

Resumen

Al concluir este módulo lograrás identificar las alternativas de estudio de la UAEM y otras opciones, así como niveles educativos para tu futura decisión.

Dominio de los aprendizajes

Conceptual Revisa las alternativas de estudio de nivel superior de la UAEM y de otras instituciones de educación superior.
Procedimental Compara las alternativas de estudio de nivel superior que ofrecen otras instituciones de educación superior.
Actitudinal Evalúa críticamente las alternativas de estudio de nivel superior que ofrecen instituciones de educación superior.

Antes de iniciar

Si quieres elegir la carrera adecuada es importante que cuentes con fuentes de información fidedignas que te proporcionen datos que puedan contribuir con tu elección, también es necesario que no solo te límites a una alternativa, sino que te des la oportunidad de conocer otras opciones.

En este módulo encontrarás información y actividades que te permitirán conocer e indagar sobre las alternativas con las que cuentas, según tus gustos y habilidades.

Sabías que:
La UAEM, con el propósito de orientar a sus estudiantes en la elección vocacional, desarrolló el EVAPEM 4, el cual te permite identificar tus intereses, habilidades, aptitudes y valores para tomar una mejor decisión vocacional.

Mis alternativas de estudio en la UAEM 3.1

Una meta sin un indicador es solo un buen deseo, por ello es necesario establecer un proceso para evaluar el avance. Hacer este ejercicio de manera reiterada te permite tener metas sólidas, actualizadas y acordes a los intereses personales (SEP, 2016).

Te invitamos a visitar la Exporienta virtual UAEM, ya que tiene toda la información de la oferta educativa que encuentras en nuestra casa de estudios.

M3
Basado en Competencias

Revisa la siguiente información sobre las carreras de menor demanda en la UAEM.

Fuente: Secretaría de Planeación y Desarrollo Institucional (2019). Agenda estadística 2019. UAEM. Recuperado de http://planeación.uaemex.mx/Estadistica.html

¿Por qué consideras que las carreras antes mencionadas tienen baja demanda?

_____
_____
_____
_____
_____

¿Considerarías una de las carreras de menor demanda como alternativa de estudio? Justifica tu respuesta:

_____
_____
_____
_____
_____

Actividad 14
Ficha de investigación

Actividad

Investiga e incluye en cinco fichas de trabajo la información de las carreras/ licenciaturas que más te interesan dentro de la oferta educativa de la UAEM.

Ejemplo:

Mercado laboral	Título de la licenciatura:		
	Duración:	Aspectos importantes del plan de estudios:	Modalidad:
	Facultad o sede:	Otras instituciones que la ofertan:	

Fuente:
www.pxhere.com

M3
Basado en Competencias

3.2 Otras alternativas públicas y privadas

Visita la página web http://denms.uaemex.mx/exporientavirtual/ de la Exporienta virtual UAEM e identifica la oferta educativa que tienen otras instituciones públicas y privadas en el entorno inmediato (puedes visitar otras páginas que te proporcionen información). Con la información obtenida llena el siguiente cuadro.

Licenciatura	Factores de interés	Pública	Privada

Con la información recabada hasta el momento participa en la actividad de mesas de trabajo y presenta la información más relevante de la investigación acerca de las alternativas de estudio de tu interés. La mesa de trabajo quedará conformada por área disciplinar o campos de formación académica.

Anota tus conclusiones:

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

"Tu yo verdadero necesita cumplir la vocación para la que fue creado. Tu propósito es tu pasión".

Bernardo Stamateas

Módulo 4

Mi vocación y el contexto social para elegir mi carrera

Noviembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

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

Resumen

Al terminar el módulo podrás desarrollar las fases de un modelo de toma de decisiones que incluya los factores personal, familiar, social, profesional y laboral en la elección de tu carrera y plan de vida.

Dominio de los aprendizajes

Conceptual Conoce los niveles de formación académica que ofrece el sistema educativo nacional.
Procedimental Compara características, beneficios y limitaciones de los niveles de formación académica que ofrece el sistema educativo nacional.
Actitudinal Considera los niveles de formación académica que ofrece el sistema educativo nacional para integrarlos a su proyecto de vida.

Antes de iniciar

Es importante que sepas que el contexto social en el que desarrollarás los conocimientos adquiridos durante tu formación como profesionista tiene características particulares y debes familiarizarte con ellas, también debes considerar la diversidad que encontrarás en el ambiente profesional.

En este módulo encontrarás información y ejercicios que te permitirán conocer el contexto social de tu profesión de manera directa; asimismo, sabrás cómo incluir a los grupos minoritarios en el campo laboral de tu carrera.

4.1 Simular la participación como profesionista en grupos minoritarios

Elegir es renunciar y tolerar la pérdida, que significa enfrentar cualquier elección, esto es posible para quien tenga deseos y aspiraciones. Para decidir, se requiere conocer la realidad profesional circundante, esto nos llevará a encontrar en cada profesión el estilo de vida que involucra (Marcuschamer, 2003).

Elegir es parte del proceso de crecimiento interior que te lleva a relacionar varios aspectos, experiencias y elementos relevantes de la vida. Como estudiante universitario te toca revisar información, seleccionar entre diversas opciones y

elegir qué es lo que te ofrece, con todas su posibilidades. No existen elecciones buenas o malas, las formas en que se viven dependen del momento y de la madurez de quien decide.

> La elección profesional es una de las tantas decisiones con las que te enfrentarás en esta etapa de la vida, una de las más importantes. Ya lo decía Erikson (1968): elegir carrera es una de las decisiones que más preocupan al adolescente, pues lo inscribirá en la fuerza productiva de su comunidad, le dará un lugar en el mundo de los adultos.
>
> Ser profesionista supone una responsabilidad social irrecusable[2] , implica atenerse a una ética establecida por la comunidad de la que formas parte (Tezoco, 2013).

La sociedad abre el campo a las ocupaciones técnicas y profesionales, el éxito depende de quien las ejerce (Marcuschamer, 2003).

Es importante que poco a poco, a través de actividades escolares, busques la forma más adecuada para clarificar qué es lo que quieres y qué te gustaría realizar en el entorno social, algo que, ante las problemáticas latentes, demande intervención desde el ejercicio de una profesión.

Actividad 15
Simulando la participación como profesionista en grupos minoritarios

Integren equipos de cinco a siete participantes. Realicen una presentación oficial de los integrantes del equipo (no basta con dar el nombre completo). En la presentación deberán incluir los siguientes aspectos: qué carrera del nivel superior te gustaría estudiar, qué hacen quienes la ejercen, es decir, cuál es su principal campo de acción.

Lee acerca de los grupos minoritarios: personas con capacidades diferentes, comunidades indígenas, invidentes, sordomudos, niños en situación de calle, niños con enfermedades crónico-degenerativas (cáncer, insuficiencia renal, lupus, osteoporosis, sida, paraplejia, entre otras), personas en pobreza extrema o en readaptación social (presos), adolescentes con trastornos de alimentación, alcohólicos, adictos, neuróticos, madres adolescentes, entre otros.

2. Condición que no se puede rechazar.

Actividad 16

Actividad

En equipo seleccionen un grupo minoritario y definan una problemática latente en el contexto al que pertenecen. Definan un plan de acción que, desde la de perspectiva de cada profesión elegida por quienes integran al equipo, les permita intervenir en dicha problemática. El proceso de simulación les permitirá responder cómo interviene su profesión para atender la situación que vive el grupo minoritario.

Grupo minoritario: _____

Profesiones de los integrantes:

_____
_____
_____
_____
_____

Intervención de los profesionistas como plan de acción.

_____
_____
_____
_____
_____

Organicen la presentación del proceso de simulación. Pueden dramatizar.

Conclusión:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

M4 Basado en Competencias

4.2 ¿Qué necesita el entorno inmediato para el ejercicio de una licenciatura?

Es importante considerar que uno de los sectores que más favorece tu desarrollo como profesionista es la comunidad a la que perteneces. Te invitamos a tomar en cuenta las necesidades que se te presentan, las condiciones sociodemográficas, culturales, políticas, económicas, etcétera.

Describe qué aspectos de los que están presentes en tu entorno debes considerar:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Cuáles son las principales condiciones o exigencias para mejorar la calidad de vida en mi entorno inmediato/comunidad?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Actividad

Actividad 17

Realiza un mapa mental en el que respondas a la interrogante ¿Qué necesita el entorno inmediato para el ejercicio de una profesión? Considera tus respuestas de las preguntas anteriores e incluye los aspectos ambientales, contextuales y culturales que en la actualidad se requieren.

¿Consideré todos los factores de mi plan de vida para elegir la carrera?

4.3

Desarrolla un modelo para la toma de decisiones o representa en un diagrama todas las ideas y aspectos que debes tomar. Antes de finalizar determina si ya se han revisado todos los factores que pudieran intervenir en la decisión.

Notas

Fuentes

Adés, J. y Lejoyeux, M. (2004). "Conductas de riesgo". *EM-Consulte*. Recuperado de https://bit.ly/2XUMnHA

Cervantes, Fernanda. (2014, diciembre 18). *Prevención de violencia en el noviazgo*. [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/3fjn08q

Creainnova. (2009, abril 19). *Marcianitos. Motivación emprendedores*. [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/2Avt9zg

D. Goleman. (2008). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Káiros.

Elprofeleo. (2012, septiembre 14). *Violencia en el noviazgo*. [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/2MVXiKF

Exporienta virtual UAEM. Recuperado de https://bit.ly/2YuB08r

Galindo Mora, Juan Patricio. (1998). *Modelo de pago por desempeño ligado a la productividad aplicable a cualquier entidad organizacional*. Tesis de Maestría U.A.N.L. Recuperado de https://bit.ly/2NcsA0j

Goñi Palacios, E. (2009). *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco. España. Recuperado de http://hdl.handle.net/10810/12241

Khanacademy. (s. f.). "Resolución de problemas y toma de decisiones". Recuperado de https://es.khanacademy.org/

Marcuschamer, E. (2003). *Orientación vocacional*. México: Mc Graw Hill.

Miras, M. (2004). "Afectos, emociones, atribuciones y expectativas: El sentido del aprendizaje escolar". En C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (eds.). *Desarrollo psicológico y educación 2. Psicología de la educación escolar*, pp. 309-330. Madrid: Alianza.

Oller Euge. (2015, noviembre 3). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Stephen Covey. [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/3ho81Mi

Ong Cedro. (2014, septiembre 1). *Factores de riesgo y factores de protección en el consumo de drogas*. [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/3hjzY7N

Patiño, F. (1999). *Documento del Plan Nacional sobre Drogas, actuar es posible. Educación sobre alcohol*. México: PNsD.

Saavedra, Alejandra. (2013, octubre 14). *Toma de decisiones. Aprendiendo a emprender.* [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/30AQcnc

Secretaría de Educación Pública. *Decide tus estudios.* Recuperado de https://bit.ly/3ff5RfR

Secretaría de Educación Pública. (2016). *Yo no abandono.* Recuperado de https://bit.ly/2XVeNkA

Secretaría de Educación Pública. (2014). *Yo no abandono 6. Manual para orientar a los alumnos en el establecimiento de su plan de vida en planteles de educación media superior.* México: SEP.

Tezoco, E. (2013). *Elección profesional.* Recuperado de https://bit.ly/2V1OeIH

Uribe Sánz, Martha. (2013, marzo 24). *Atrévete a soñar. Plan de Vida.* [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/3fiVx6q

Villasana, Miguel Ángel. (2015, septiembre 9). *Ruth Chang. Decisiones difíciles.* [Archivo de video]. Recuperado de https://bit.ly/3fjVZld

Planteles dependientes de la escuela preparatoria

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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