



**Universidad Autónoma
del Estado de México**

E-BOOK

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

4o. SEMESTRE

**Beatriz Moreno Guzmán
Ligia Malania Chávez López
María Dolores Segura Millán
Miriam García García**





Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctora en Ciencias Computacionales
Arianna Becerril García
Secretaria de Ciencia

Doctor en Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales
Francisco Herrera Tapia
Secretario Académico

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cynthia Ortega Salgado
Secretaría de Identidad y Cultura

Doctor en Ciencias Sociales
Jorge Alejandro Vásquez Caicedo
Secretario de Gobernanza Universitaria

Doctora en Farmacia y Tecnología Farmacéutica
Mariana Ortiz Reynoso
Secretaría de Vinculación, Extensión y Promoción de la Empleabilidad

Maestra en Administración
Miriam Liliana Padilla Mora
Secretaría de Gestión y Administración Universitaria

Maestra en Hacienda Pública
Miriam Sierra López
Secretaría de Finanzas

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Desarrollo y Fortalecimiento Institucional

Doctora en Geografía
Norma Baca Tavira
Secretaria de Igualdad Sustantiva y Cuidados

Doctor en Ciencias e Ingeniería de Materiales
José Guadalupe Miranda Hernández
Secretario de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales

Maestrante en Derecho
Evangelina Sales Sánchez
Consejera Jurídica Universitaria

Doctora en Diseño
María Fernanda Valdés Figueroa
Directora de Comunicación Social Universitaria

Doctor en Políticas Públicas
Bernardo J. Almaraz Calderón
Jefe de la Oficina de la Rectoría

Maestra en Sistemas Integrales de Gestión
Donaji Pulido Gómez
Secretaría Particular de la Rectora

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

Maestra en Diseño Gráfico
Ixchel Edith Díaz Porras
Directora de Publicaciones Universitarias

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

Maestro en Valuación
Xavier Gaytán Zepeda
Director de Educación Continua y Digital

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

**Ligia Malania Chávez López
Miriam García García
Beatriz Moreno Guzmán
María Dolores Segura Millán**



Primera edición, febrero 2026

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Libro de texto digital

Autores

Ligia Malania Chávez López

Plantel "Dr. Pablo González Casanova" de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Miriam García García

Plantel "Nezahualcóyotl" de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Beatriz Moreno Guzmán

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos" de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

María Dolores Segura Millán

Plantel "Dr. Pablo González Casanova" de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Universidad Autónoma del Estado de México

Av. Instituto Literario 100 Ote. Col. Centro

Toluca, Estado de México

C. P. 50000

Tel: (52) 722 481 18 12

<http://www.uaemex.mx>

El contenido de este material es responsabilidad de los autores. 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, 2026

ISBN: (En trámite)

Hecho en México

Made in Mexico



Presentación

La Universidad Autónoma del Estado de México vive un proceso de transformación inédito en sus cerca de 200 años de historia. La principal característica de dicho proceso es colocar en el centro de su quehacer académico a las y los jóvenes que han elegido esta casa de estudios como inicio de su vida profesional.

En el nivel medio superior impulsamos el uso estratégico de la tecnología educativa mediante el desarrollo de **libros electrónicos (E-books)**, diseñados para acompañarte de manera interactiva en el aprendizaje de las asignaturas que conforman el plan de estudios del Bachillerato Universitario.

Por primera vez en la historia de nuestra Universidad, **esta antología de libros electrónicos estará disponible sin costo** para el estudiantado de los once planteles que integran la Escuela Preparatoria de la UAEMéx. Este material es resultado de un trabajo integral, profesional y colaborativo por parte de académicos y docentes universitarios a quienes agradecemos y reconocemos su aportación y participación.

Cada libro que podrás consultar de manera gratuita representa una nueva forma de entender la realidad y busca mejorar tu experiencia en cada una de las asignaturas que componen el plan de estudios del Bachillerato Universitario. Sabemos que esta colección de libros electrónicos será parte del **principio de una brillante, participativa y transformadora experiencia universitaria**.

Podrás acceder a tus libros electrónicos desde una computadora, tableta o teléfono celular y de esta manera, consultar en cualquier momento las lecciones, conceptos, actividades y recursos académicos que acompañarán cada una de tus clases. Los materiales han sido diseñados por personas expertas en cada tema y adaptados a las nuevas tendencias de aprendizaje global, por lo que la **calidad académica** y la **sencillez en la enseñanza** que nos caracterizan es el sello que encontrarás en cada e-book.

Finalmente, enfatizar que los libros electrónicos que ahora tienes en tus manos, forman parte de la visión moderna que tiene nuestra universidad. Por ello, te invito a utilizarlos como fuente inicial de ese **pensamiento crítico, humanista y científico** que habrá de promover los cambios ambientales, sociales y culturales que permitirán construir un mejor Estado de México.

Dra. Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México



Introducción

¡Bienvenido al e-book de Orientación Vocacional! El cual se estructura en cuatro módulos que te brindarán herramientas y te guiarán en el proceso de exploración de autoconocimiento, necesario para la construcción de un proyecto de vida con base en la toma de decisiones conscientes.

El módulo 1 está dedicado a que realices una reflexión sobre ti mismo, logrando el autoconocimiento y buscando, en todo momento, que hagas consciencia de tus habilidades, interés, valores, aspiraciones y áreas de oportunidad, para construir una base sólida para una elección vocacional congruente con tu identidad.

Para el módulo 2 te proyectarás hacia un futuro personal, académico y profesional, realizando un análisis de las opciones de carrera disponibles, tomando en cuenta características personales, así como el contexto social, económico y laboral. Se pretende fomentar la investigación de diversas ofertas educativas.

Para el módulo 3 te darás cuenta de la importancia de tomar decisiones de manera consciente, debido al impacto que tienen y tendrán al elegir una carrera profesional, este módulo te ayudará a establecer estrategias para evaluar las opciones que tienes disponibles, considerando el impacto cognitivo y emocional, además de fortalecer tu autonomía aprendiendo a planificar y priorizar.

Para finalizar en el módulo 4 establecerás un proyecto de vida concreto, retomando todos los módulos anteriores, es importante que durante el proceso reflexiones sobre cada una de las opciones que tienes, en todo momento tomes decisiones adecuadas y tomes en cuenta el autoconocimiento. Tener metas claras y un proyecto de vida concreto te servirá para lograr enfocarte en buscar una vida satisfactoria en todos los aspectos.

Esperamos que las estrategias que se te brindan te ayuden a lograr el éxito personal, académico y profesional.

¡ÉXITO!



Módulo I

Autoconocimiento y vocación: construyendo mi camino profesional

Propósito del Módulo

Analizar factores internos y externos que sirvan de apoyo en la toma de decisiones informada para la elección vocacional.

Presentación

¡Bienvenido al Módulo II!

En el Módulo I de este *e-book*, comprenderás que la orientación vocacional es una herramienta fundamental de tu desarrollo académico. En los siguientes semestres, tendrás que tomar decisiones que tienen que ver con tu ingreso al nivel de educación superior, para lo cual deberás tomar en cuenta que la educación abre oportunidades, disminuye desigualdades y transforma sociedades.

En el espacio que se diseñó para ti, podrás reflexionar sobre lo que esperas alcanzar en los próximos años; sobre tus intereses, habilidades, dificultades y sueños. El autoconocimiento es el primer paso para que tomes decisiones responsables, y construyas un camino profesional que te motive a perseguir una vida satisfactoria.

**“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”
(Aristóteles, citado en Navarro Suanes, 2009).**

Figura 1.
El arte y la moda



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Bing (Camino vocacional). Camino vocacional

Realiza el siguiente ejercicio para comenzar:



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar la revisión de los contenidos correspondientes al Módulo I, se te invita a realizar la Evaluación Diagnóstica. Este instrumento tiene como propósito identificar los conocimientos previos que posees sobre los temas que abordarás durante el módulo. Asimismo, permitirá a tu docente reconocer tus fortalezas y áreas de oportunidad para orientar adecuadamente el proceso de aprendizaje.

Para acceder a la evaluación, ingresa a la plataforma SEDUCA, dirígete a la sección Actividades (Estudiante) y selecciona la actividad titulada MI Evaluación Diagnóstica.



1.1 Descubriendo mi perfil vocacional

¿Alguna vez te has dado cuenta de que te sientes atraído por algunas actividades o que se te facilitan algunas cosas más que otras? Es preciso mencionar la importancia del autoconocimiento; identificar tus intereses, habilidades y valores te ayudará a tomar decisiones conscientes y coherentes con tu proyecto de vida.

¿Qué es el autoconocimiento?

Goleman (2021) nos explica que, para tener un mayor control de nuestras emociones, promover la autorregulación, y tener relaciones saludables y metas claras, es necesario el [autoconocimiento](#). Al conocernos a nosotros mismos, seremos capaces de dirigir nuestros esfuerzos al logro de nuestras metas tanto académicas como profesionales.

Si hablamos de [autoconocimiento vocacional](#), autores como Inca y Pillpe (2024) nos dicen que se relaciona con la capacidad de lograr metas, tomar decisiones informadas e ir construyendo una trayectoria educativa y profesional que sea significativa.

Figura 2.
Logrando el autoconocimiento



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Bing (Logrando el autoconocimiento). Logrando el autoconocimiento

Sin duda alguna, el autoconocimiento debe considerarse el punto de partida para tener claro qué es lo que pretendes lograr, tanto en el ámbito educativo como profesional, es decir, al tomar una decisión debes tener en cuenta tus intereses, valores y habilidades. De esta manera, podrás tener y mantener la motivación necesaria para el logro de tus objetivos.



Mantente a la escucha: *Conócete a ti mismo: Autoconocimiento y bienestar.*



Actividad 2. Conócete a ti mismo

Instrucciones: después de escuchar el podcast “Conócete a ti mismo: Autoconocimiento y bienestar”, en tu cuaderno responde, de manera reflexiva, las siguientes preguntas:

- ¿En qué consiste lograr el autoconocimiento?
- ¿Qué beneficios te brindará auto conocerte?
- ¿Qué relación existe entre el autoconocimiento y la elección vocacional?

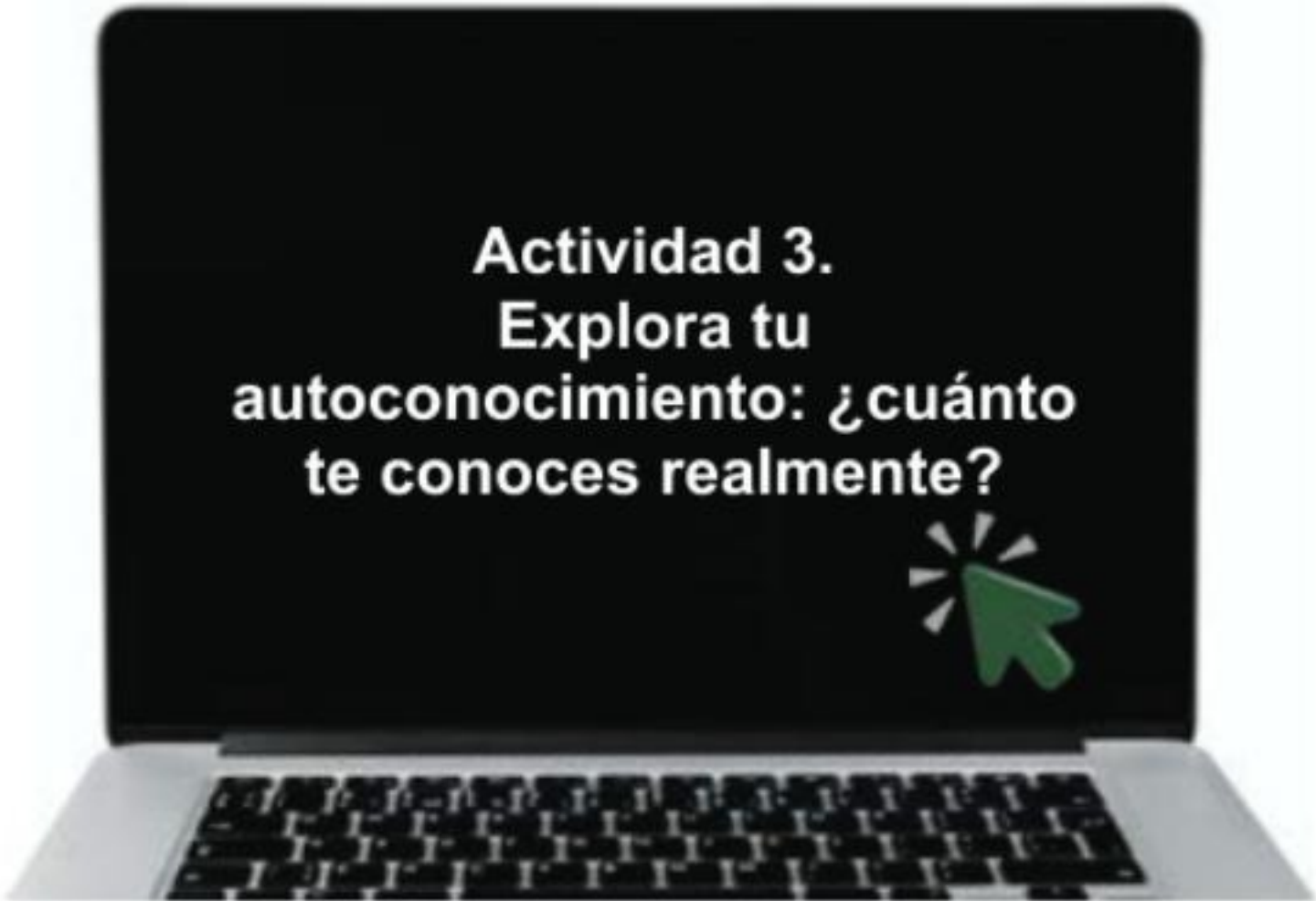
“El autoconocimiento es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar.”
(Chernicoff, 2024).





Actividad 3. Explora tu autoconocimiento: ¿cuánto te conoces realmente?

Instrucciones: responde con sinceridad las siguientes preguntas; al finalizar, descubrirás algunas claves sobre cómo te comprendes y qué aspectos puedes seguir explorando para fortalecer tu bienestar y tu futuro. Para realizar la actividad, ingresa al siguiente enlace y da clic aquí.



Actividad 3. Explora tu autoconocimiento: ¿cuánto te conoces realmente?



Mis intereses y habilidades

Hablar de tus intereses y habilidades es necesario ya que son aspectos que debes identificar para lograr el autoconocimiento. Podemos decir que los intereses son aquellas áreas, temas o tareas que llaman tu atención, pero sobre todo que disfrutas llevarlas a cabo, mientras que las habilidades son aquellas capacidades que has desarrollado (innatas o adquiridas) y que te facilitan tareas específicas.

¿Cuáles son tus asignaturas favoritas?

¿Qué actividades son las que disfrutas realizar?

¿Qué tareas son más fáciles para ti?

¿Cuáles son los temas que te interesan?

Figura 3.
Intereses y habilidades



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Bing (Intereses y habilidades). Intereses y habilidades

“Identificar qué nos apasiona y en qué somos buenos es uno de los primeros pasos para elegir una carrera congruente con nuestra personalidad”
(Sánchez Pérez et al., 2025).

Intereses vocacionales

De acuerdo con algunos autores como Chernocoff y Rodríguez (2018), los intereses son aquellos que, para los jóvenes, resultan más significativos, es decir, aquellos que orientan sus elecciones, metas y logros, y que los auxilian en la construcción de su identidad personal.

A continuación, observarás una recopilación de intereses ocupacionales (Marcuschamer, 2013).

Tabla 1.
Intereses ocupacionales

Intereses	Características	Gustos
Administrativo	Planear, ordenar y supervisar	Trabajar con computadoras, planear actividades de otros, coordinar distintos grupos y establecer relaciones interpersonales.
Agrícola	Cultivar, sembrar e irrigar	El contacto con la naturaleza, la investigación, los animales, las plantas, el cuidado del ambiente.
Alimentario	Cocinar, nutrir, conservar	La preparación y conservación de alimentos, cocinar, analizar los compuestos de los alimentos, dar importancia a la salud a partir de la alimentación.
Artístico	Pintar, expresar, actuar	Expresarse a través de su cuerpo o del pincel.
Cálculo	Producir, diseñar, manufacturar	Aplicar las matemáticas, resolver problemas, buscar explicaciones a diversas situaciones.
Científico	Investigar, experimentar, observar	Investigar, comprobar, llevar las situaciones experimentales al laboratorio, promover la ciencia y la tecnología, buscar una explicación a los fenómenos mediante el método científico.
Comunicativo	Expresar, informar, intercambiar	Actividades que tengan relación con la palabra verbal o escrita cuyo objetivo sea comunicar y expresar un mensaje.
Deportivo	Ejercitar, trabajar en equipo	El deporte, ver gente ejercitarse físicamente, practicar algunos deportes de manera individual o grupal.
Doméstico	Limpiar, cuidar, cocinar	Cuidar niños, administrar la casa, cocinar, tejer, tener en orden las cosas.
Educativo	Aprender, enseñar, presentar	El proceso de enseñanza-aprendizaje, desarrollo de habilidades y adquisición de conocimientos.
Electrónica	Reparar, construir	Trabajar con electricidad, desarmando o construyendo un radio o una computadora, trabajar con cables.
Naturaleza	Acampar, reciclar, cuidar	Estar en el exterior la mayor parte del tiempo, acampar, la ecología, tener contacto con la naturaleza
Literario	Escribir, leer, discutir	Leer libros o revistas, escribir artículos, cuentos o poemas, discutir sobre los sucesos actuales.

Manual estético	Dibujar, crear, construir	Planear interiores, diseñar jardines, papelería, anuncios, trabajar usando una técnica, creación, diseño.
Mecánico	Reparar, manejar	Trabajar con máquinas, reparar y construir objetos.
Musical	Escuchar, ejecutar instrumentos, cantar	Tocar un instrumento musical, asistir a conciertos o actos músico-culturales.
Negocios	Vender, comprar, financiar	Participar en actividades comerciales, estar al tanto de la economía, el intercambio de productos, manejo de dinero.
Oficina	Guardar, archivar, ordenar	Guardar, archivar papelería, manejar programas de computación, contestar el teléfono, asistir a otras personas.
Persuasivo	Vender, convencer, manipular	Convencer a gente sobre su producto, idea o servicio, trabajar con ritmo acelerado y que involucre el contacto con otras personas, desplazamientos físicos.
Político	Estudiar, mandar, convencer	La situación actual del país en lo político, convencer, ser líder y autoritario.
Religioso	Orar, crecer, admirar	Promover las creencias religiosas, intervenir en los proyectos religiosos.
Salud	Cuidar, sanar, ayudar	Cuidar personas o animales, buscar la preservación de la salud, conservación, atención y mejoría de la salud, trabajar en planes de prevención comunitaria o individual.
Social	Ayudar, compartir, aprender	Atender a personas, orientarlas, proporcionarles bienestar, brindarles estrategias y servicios.

Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Información retomada de Marcuschamer, E. (2013). Orientación vocacional. McGraw-Hill Interamericana.

De acuerdo con la teoría de los intereses vocacionales propuesta por Holland (1969), elegir profesiones relacionadas con la personalidad y el ambiente laboral es relevante para alcanzar el éxito y la satisfacción. Holland propone 6 tipos de personalidades a partir de un modelo titulado RIASEC; en él se menciona que una persona puede presentar una personalidad combinada.

Diagrama 1.
Teoría de los intereses vocacionales



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia (Teoría de los intereses vocacionales). Información retomada de la teoría de Holland para fines académicos.

Habilidades

De acuerdo con Espitia (2022), las habilidades nos pueden ayudar a resolver problemas, gestionar emociones o relacionarnos con los demás. Son útiles para realizar tareas. Es importante recalcar que no son innatas, sino que las vamos desarrollando y perfeccionando con la práctica a lo largo de nuestra vida.

Conocer tus habilidades te ayudará a comprender por qué disfrutas hacer ciertas tareas, lo que te va a permitir descubrir para qué eres bueno. Esta comprensión de ti mismo te servirá para elegir la carrera adecuada, evitando frustraciones y estableciendo metas realistas. Además, podrás convertir estas habilidades en talentos útiles para tu vida y, sobre todo, construir un proyecto de vida adecuado y satisfactorio.



A continuación, se presenta una clasificación de habilidades que se han recopilado de diferentes pruebas de aptitud (Marcuschamer, 2013):

Figura 4.
Teoría de los intereses vocacionales

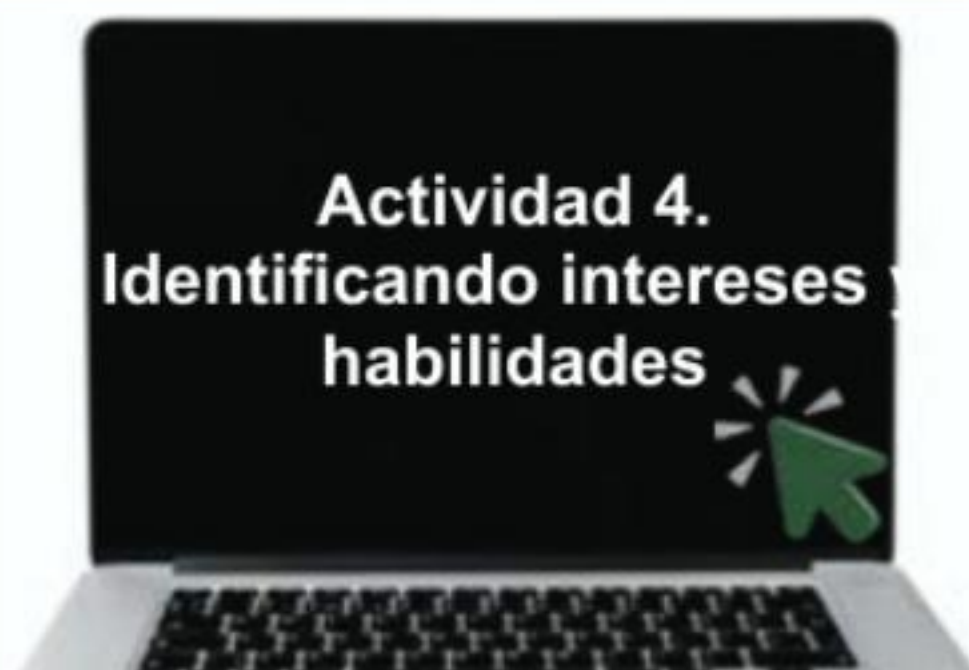


Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Bing (Teoría de los intereses vocacionales).



Actividad 4. Identificando intereses y habilidades

Instrucciones: para reforzar este tema, te invitamos a realizar la siguiente actividad. Dar clic aquí.



Mis valores y aspiraciones

¿Qué son los valores?

Los **valores** están relacionados con todo aquello que consideramos correcto, deseable o importante, y sirven para guiar nuestro comportamiento y decisiones. Como estudiantes, deben tener en cuenta que priorizar el desarrollo de valores les ayudará a mejorar sus relaciones interpersonales, pero además les permitirá alcanzar un adecuado desempeño académico.

Los valores son guías que orientan la conducta de cada individuo y comprenden aquellas razones profundas por las que se eligen unas cosas en vez de otras. Constituyen la razón de nuestras decisiones y acciones (Navarrete y Calderón et al. 2016).

La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR, 2025) menciona que en el bachillerato se fortalece y consolida la identidad; por ello, fomentar valores y promoverlos es indispensable, ya que ellos permiten orientar nuestras vidas hacia el logro del bienestar integral.

Mercado (2025) nos menciona que los **valores vocacionales** están relacionados con aquellos principios que impactan directamente en la elección profesional, es decir, en cómo visualizamos nuestros trabajos ideales, pero sin dejar de lado nuestras características personales.

**“Educar en valores ayuda al estudiante a asumir la responsabilidad de sus elecciones y a construir una ética personal basada en el respeto y la autorrealización”
(UNIR, 2025).**

Figura 5.
Valores y aspiraciones

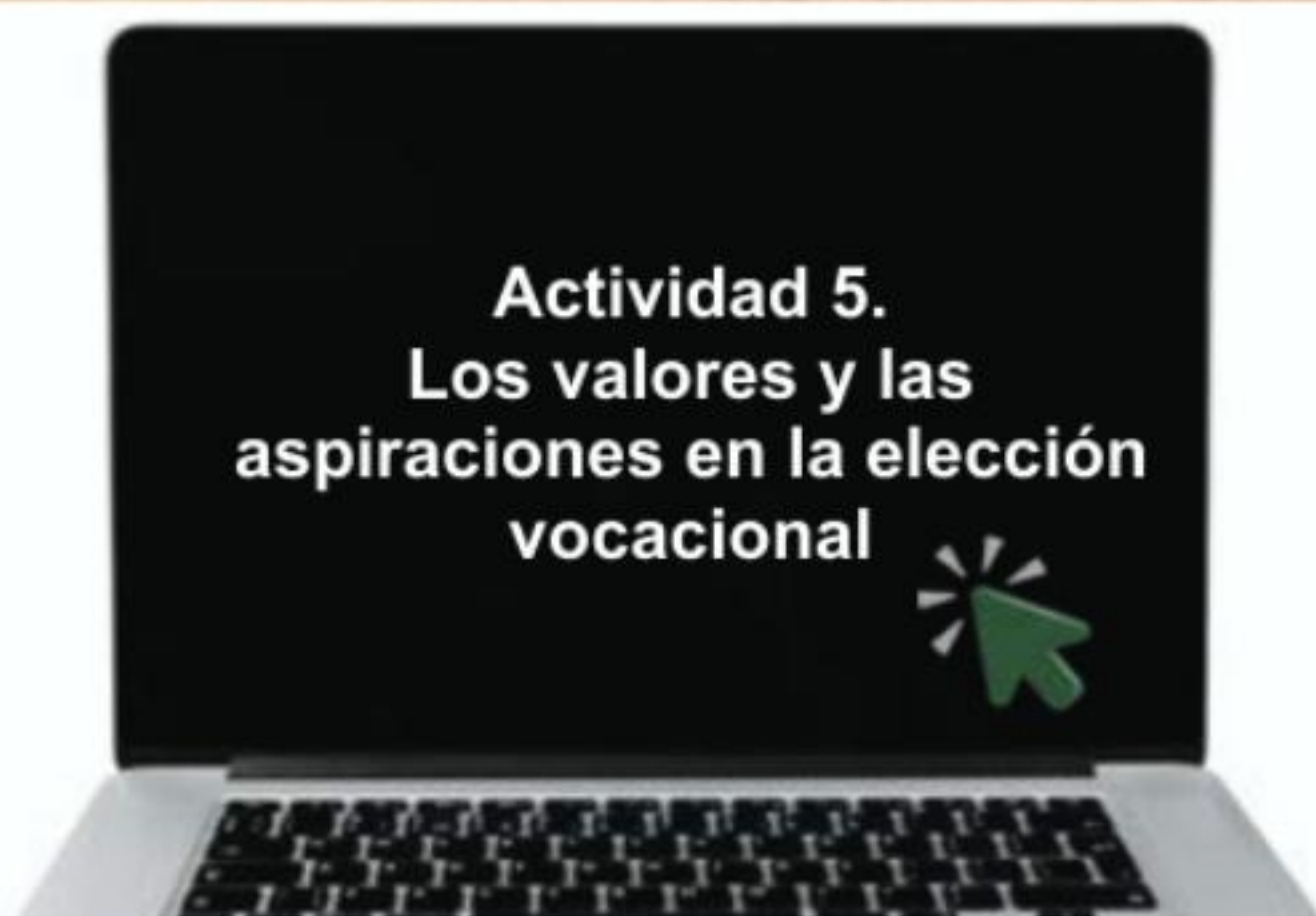


Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Bing (Valores y aspiraciones). Valores y aspiraciones



Actividad 5. Los valores y las aspiraciones en la elección vocacional

Instrucciones: diviértete identificando algunos valores y aspiraciones. Dar clic aquí.



Importancia de las aspiraciones en nuestra elección vocacional

Se puede decir que las aspiraciones son aquellos objetivos, metas o sueños que queremos alcanzar en el presente o en el futuro. Es importante tener claro qué es lo que deseamos, pero también ser realistas, enfocarnos en el logro y guiar todos nuestros esfuerzos en alcanzarlo. De este modo, tener aspiraciones nos mantiene motivados, lo cual es necesario para lograr un crecimiento, tanto personal como profesional.

Según Elevart (2022), para poder crear un proyecto de vida, debemos tomar en cuenta las aspiraciones que tenemos. Cuando realizamos un diseño de proyecto de vida, debemos tomar en cuenta tanto nuestras metas como nuestros sueños.

**“Un proyecto vital se construye a partir de las aspiraciones personales, las experiencias y los valores que cada joven integra en su identidad en desarrollo”
(Leiva Sandoval, 2024).**

Los valores nos ayudan a identificar si nuestras elecciones tienen que ver con nuestras metas, mientras que las aspiraciones nos van guiando en el logro de nuestros objetivos. Así, podemos decir que los valores y las aspiraciones se encuentran estrechamente relacionados. Por ejemplo:

Tabla 2.
Relación entre valores y aspiraciones

Valor	Aspiración relacionada
Honestidad	Convertirme en un profesional reconocido por su ética.
Responsabilidad	Terminar mi carrera siendo constante.
Solidaridad	Ser un profesionista que participe en proyectos en beneficio de su comunidad.
Respeto	Construir relaciones sanas en los diversos contextos en los que me encuentro.

Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia para fines académicos (Relación valores y aspiraciones).

Factores internos y externos que influyen en mi elección vocacional

Al elegir una carrera profesional debes tomar en cuenta los factores que pueden influir para que logres el éxito y, de este modo, obtener la satisfacción que deseas. Estos factores pueden ser internos y externos.

Los factores internos hacen referencia a aquellas características que tienes y que te hacen diferente y único, mientras que los factores externos no los puedes controlar y están relacionados con el ambiente social que te rodea. Ambos factores, tanto internos como externos, se deben tomar en cuenta a la hora de tomar decisiones, sobre todo cuando está en juego tu futuro.



Diagrama 2.
Factores internos y externos



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia (Factores internos y externos). Información retomada de Navarrete y Calderón et al. (2016) para fines académicos.

Factores de desorientación

Diagrama 3.
Factores de desorientación



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia (Factores de desorientación).



Actividad 6. Recopilando el autoconocimiento

Instrucciones: da clic aquí y descarga el archivo adjunto.



Actividad 7. Ejercicio Autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los contenidos revisados en el Módulo I, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MI Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

En el Módulo I de la Asignatura de Orientación Vocacional, pudiste encontrar aquellos elementos que te ayudarán a lograr el autoconocimiento, que es indispensable en la toma de decisiones.

Muy pronto te encontrarás en una etapa en la cual deberás decidir a qué te quieres dedicar. Aunque posiblemente tendrás un abanico de opciones, y aunque podrás identificar más de una habilidad en la que te destagues, el autoconocimiento te permitirá salir de la dificultad sin llegar a sentirte perdido.

Al identificar tus intereses, habilidades, valores, aspiraciones y demás factores, tanto internos como externos, podrás contar con herramientas para tomar una mejor decisión sobre tu futuro personal y profesional. Además, estas herramientas son indispensables para ir construyendo desde los cimientos un proyecto de vida satisfactorio.

A través de la orientación vocacional, se busca que reflexiones sobre quién eres, qué quieres lograr, cuál es tu propósito, etcétera. Estas preguntas las podrás responder a partir del autoconocimiento, con lo cual podrás construir un proyecto de vida alineado con tus características, metas y aspiraciones.

Te invitamos a revisar los siguientes Módulos que, sin duda alguna, te permitirán descubrir otros elementos necesarios para tomar una decisión profesional consciente.



Glosario

- **Aptitud:** supone una inclinación natural hacia un tipo de trabajo en particular, implica una habilidad para dominar rápidamente cierta técnica: Son cualidades innatas y por tanto no pueden adquirirse.
- **Autoconocimiento:** capacidad para identificar características personales que te ayudarán en tu desarrollo y crecimiento personal.
- **Carrera:** es un camino personal donde los conocimientos, las herramientas técnicas y científicas, y las estrategias de trabajo son instrumentos en la formación del propio camino personal.
- **Elección:** proceso mental consistente en la toma de la decisión entre dos o más alternativas.
- **Habilidades:** son las cosas en las que eres bueno.
- **Intereses:** son las cosas que te gusta hacer.
- **Motivación:** es una fuerza o impulso que nos lleva a conseguir un objetivo o meta; es el deseo de hacer algo.
- **Ocupación:** consiste en un grupo de tareas semejantes, cualquiera que sea el establecimiento en que se realicen.
- **Orientación vocacional:** establece que cada uno se ocupe de aquello para lo cual está mejor dotado.
- **Profesión:** proviene del latín professio, oficio, ocupación habitual. Hoy en día, se le concibe como el ejercicio de conocimientos especializados adquiridos mediante estudios formales.
- **Valores:** son las cosas que son importantes para cada individuo.
- **Vocación:** disposición particular para elegir una profesión de acuerdo con aptitudes, características psicológicas, físicas, motivaciones y marcos de referencia socioeconómicos.

Referencias

- Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. Revista Didac, (72), 29–37. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>
- Chernicoff, L. (2024). Autoconocimiento y desarrollo personal. Editorial Académica.
- Elevart. (2022, agosto 14). Proyecto de vida para adolescentes y jóvenes. Elevart. <https://www.elevart.org/proyecto-de-vida-para-adolescentes-y-jovenes/>
- Espitia, L. S. P. (2022). Habilidades para la vida: Aproximaciones conceptuales. Fondo Editorial FUNLAM. https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/702_Habilidades_para_la_vida_Aproximaciones_conceptuales.pdf
- Goleman, D. (2021). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Inca, K. S. y Romaní Pillpe, G. (2024). Autoconocimiento vocacional y proyecto de vida en estudiantes de un instituto de la región Ica, Perú–2024. Educación y Sociedad, 24(87), 59–72. <http://scielo.sld.cu/pdf/eds/v24n87/1729-8091-eds-24-87-59.pdf>
- Leiva Sandoval, P. (2024). El proyecto de vida de los jóvenes: sus valores, expectativas, motivaciones y elementos de sentido. Revista Educación XX1, Universidad Nacional de La Rioja. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8229412.pdf>
- Marcuschamer Stavchansky, E. (2013). Orientación vocacional: Decisión de carrera (2ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Medina, L. (2020). Los desafíos de la orientación vocacional y ocupacional. Universidad de Flores (UFLO). <https://repositorio.uflo.edu.ar/bitstreams/8231231a-3488-45cc-8bc7-5e7c09ccd19f/download>
- Manual de Orientación Vocacional. Quinto semestre de bachillerato. Sonia Navarrete, María D. Calderón, et al. (2016). Páginas: 97.
- Navarro Suanes, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Educrea.



Módulo II

Explorando el Mundo Vocacional

Propósito del Módulo

Comparar la oferta educativa disponible en su entorno con las diversas áreas de estudio.

Presentación

Elegir qué camino seguir después del bachillerato puede ser un momento lleno de sentimientos encontrados, por un lado, es un momento de mucha alegría y expectativas positivas, pero también pueden haber dudas, temores e inquietudes, no te preocupes, es completamente normal no tener todas las respuestas de inmediato, lo primero que debes hacer es recordar que cada quien vive a su ritmo este proceso de descubrimiento, y que no es un proceso lineal, en este módulo a través de actividades reflexivas, ejercicios de exploración y análisis de información real sobre la oferta educativa de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), tendrás la oportunidad de mirar hacia tu futuro con mayor claridad.

El propósito no es que decidas de manera apresurada, sino que aprendas a investigar, reflexionar y tomar decisiones informadas que estén alineadas con tus intereses, habilidades y valores personales.

Recuerda que tu vocación no es un destino fijo, sino un camino que se construye paso a paso. Cada experiencia, logro o error te acerca a comprender mejor quién eres y cómo puedes aportar al mundo. ¿estás listo? no lo olvides, las posibilidades son infinitas, lo más importante a partir de ahora es tener la mente abierta. Vamos a comenzar.

Figura 1.
Oferta Educativa



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con IA Canva. [Oferta Educativa]. bit.ly/4hNsl3T



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo II, te invitamos a responder a la evaluación diagnóstica.

Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: MII Evaluación Diagnóstica.



2.1 Investigando mi futuro: recopilando datos clave para tomar decisiones vocacionales informadas

¿Por qué es tan difícil decidir mi futuro?

Elegir un camino profesional es una de las decisiones más trascendentes en la vida de cualquier persona, este proceso suele ser percibido con ansiedad, incertidumbre y presión, especialmente porque en la mayoría de los casos es un proceso que se lleva a cabo durante la adolescencia, y durante esta etapa aún se está construyendo la identidad, existen cambios en los intereses y los proyectos personales, en este punto no solo es una cuestión de escoger una carrera, sino de definir quién se quiere ser en el futuro y cómo se desea contribuir al mundo.

A esto sumemos que, en la actualidad, los jóvenes enfrentan una sobrecarga de información y expectativas contradictorias. Por un lado, se espera que elijan con madurez, y por otro muchas veces no cuentan con orientación suficiente sobre sus alternativas, y en la mayoría de las ocasiones ni con un conocimiento profundo de sí mismos.

Figura 2.
Decisiones



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con IA Canva. [Decisiones]. bit.ly/3WpiE76

Según estudios del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE, 2023), más del 40 % de los jóvenes en México reconocen haber elegido su carrera sin información suficiente, y cerca del 30 % afirma haberse sentido presionado por su familia o por las expectativas sociales. Estos datos muestran que la decisión vocacional, más que un acto individual, está condicionada por múltiples factores personales, familiares y contextuales.

Además, la realidad económica y laboral influye fuertemente en la toma de decisiones. Muchos adolescentes optan por carreras que “aseguren un empleo” o que “tengan futuro”, aunque no se identifiquen plenamente con ellas. Esto explica, en parte, que uno de cada tres estudiantes universitarios en México cambie de carrera o abandone sus estudios antes de concluir el primer año (ANUIES, 2022). Detrás de esas cifras hay historias de jóvenes que no encontraron afinidad con su elección, o que descubrieron tarde que su vocación no coincidía con las oportunidades laborales o con sus expectativas personales.



Actividad 2. Relato “El futuro que no elegí”

Instrucciones: da clic en el siguiente enlace y lee el siguiente relato.

Al finalizar reflexiona sobre las emociones, decisiones y aprendizajes que vivió la protagonista al finalizar, deberás responder **las siguientes preguntas en tu cuaderno:**

- ¿Qué factores influyen más cuando piensas en tu futura carrera (familia, dinero, gustos, miedo, moda, seguridad)?
- ¿Has sentido alguna vez que las expectativas de los demás pesan más que tus propios intereses?
- ¿Qué actividades te hacen sentir como Abril, con esa sensación de “esto sí es lo mío”?
- Si pudieras elegir sin miedo al fracaso o a la opinión de los demás, ¿qué estudiarías o a qué te dedicarías?
- ¿Qué significa para ti “tener éxito”? ¿Crees que siempre está ligado al dinero o al reconocimiento?



Conocer las diversas áreas de estudio es indispensable para la toma de decisiones. Las áreas de estudio son grandes grupos del conocimiento que organizan las disciplinas y profesiones según sus características, métodos y objetivos comunes. Funcionan como una guía para que el estudiante reconozca qué tipo de actividades, habilidades y perfiles profesionales se desarrollan en cada campo (UNAM, 2020).

A continuación, te presentamos aquellas que ofrece la UAEMex, sin embargo, te invitamos a investigar en otras universidades.

Figura 3.
Licenciaturas UAEMéx., oferta académica



Nota. Fuente: Exporienta virtual UAEMéx. (2025). Imagen.[Licenciaturas UAEMéx., oferta académica]. http://denms.uaemex.mx/exporientavirtual/?page_id=2

Esta organización no sólo ayuda a clasificar carreras, sino que permite a los estudiantes visualizar intereses, aptitudes y expectativas de forma más clara. Por ejemplo, quienes disfrutan investigar el comportamiento humano suelen sentirse más cómodos en áreas sociales, mientras que quienes se inclinan por resolver problemas técnicos pueden encontrar mayor afinidad en ingeniería o ciencias exactas.

Conocer estas áreas también permite entender que cada una requiere habilidades específicas y ofrece rutas laborales distintas. Elegir un campo de estudio sin comprender sus exigencias puede generar frustración, desgaste emocional e incluso abandono escolar. Diversos estudios señalan que la falta de información vocacional adecuada es una de las principales causas de arrepentimiento profesional temprano (González & Martínez, 2018). Por ello, antes de seleccionar una carrera, es necesario que el estudiante explore qué área de estudio se alinea mejor con su estilo de aprendizaje, sus valores, su personalidad y sus metas.

Finalmente, identificar las áreas de estudio ayuda a comparar la oferta educativa del entorno con los intereses personales. En muchas regiones, algunas áreas están sobrerrepresentadas mientras que otras casi no existen, lo que obliga a los jóvenes a considerar opciones técnicas, educación en línea o movilidad académica. Esta comparación entre lo que el entorno ofrece y lo que el estudiante desea es esencial para tomar decisiones realistas y satisfactorias a largo plazo.

Según investigaciones recientes, la elección vocacional debe entenderse como un proceso continuo de desarrollo, en el que los jóvenes avanzan en la planificación, la toma de decisiones y la construcción de confianza profesional, más que como una única decisión estática (Stringer, Kerpelman & Skorikov, 2011). Por tanto, es natural que surjan dudas, temores o incluso cambios de rumbo durante este camino. El problema radica realmente en decidir sin información, sin reflexión y sin el reconocimiento de las propias fortalezas.

Las carreras que tienen una gran visibilidad mediática como medicina, derecho, diseño gráfico o producción audiovisual, suelen atraer a muchos jóvenes por razones que no siempre tienen que ver con afinidad real, sino con percepción social, estatus o tendencias digitales. Esta situación puede llevar a decisiones vocacionales poco fundamentadas o que generen insatisfacción posterior.

Algunos de los factores que más influyen en elecciones de carrera poco conscientes relacionadas con esta visibilidad son:



Elegir tu futuro no debe ser un acto de impulso, sino un proceso de descubrimiento. La pregunta clave no es solo "¿qué quiero estudiar?", sino "¿quién quiero ser?". Este cambio de enfoque te permitirá comprender que tu vocación no es un punto de llegada, sino un camino de construcción continua.

¿Qué significa investigar mi futuro?

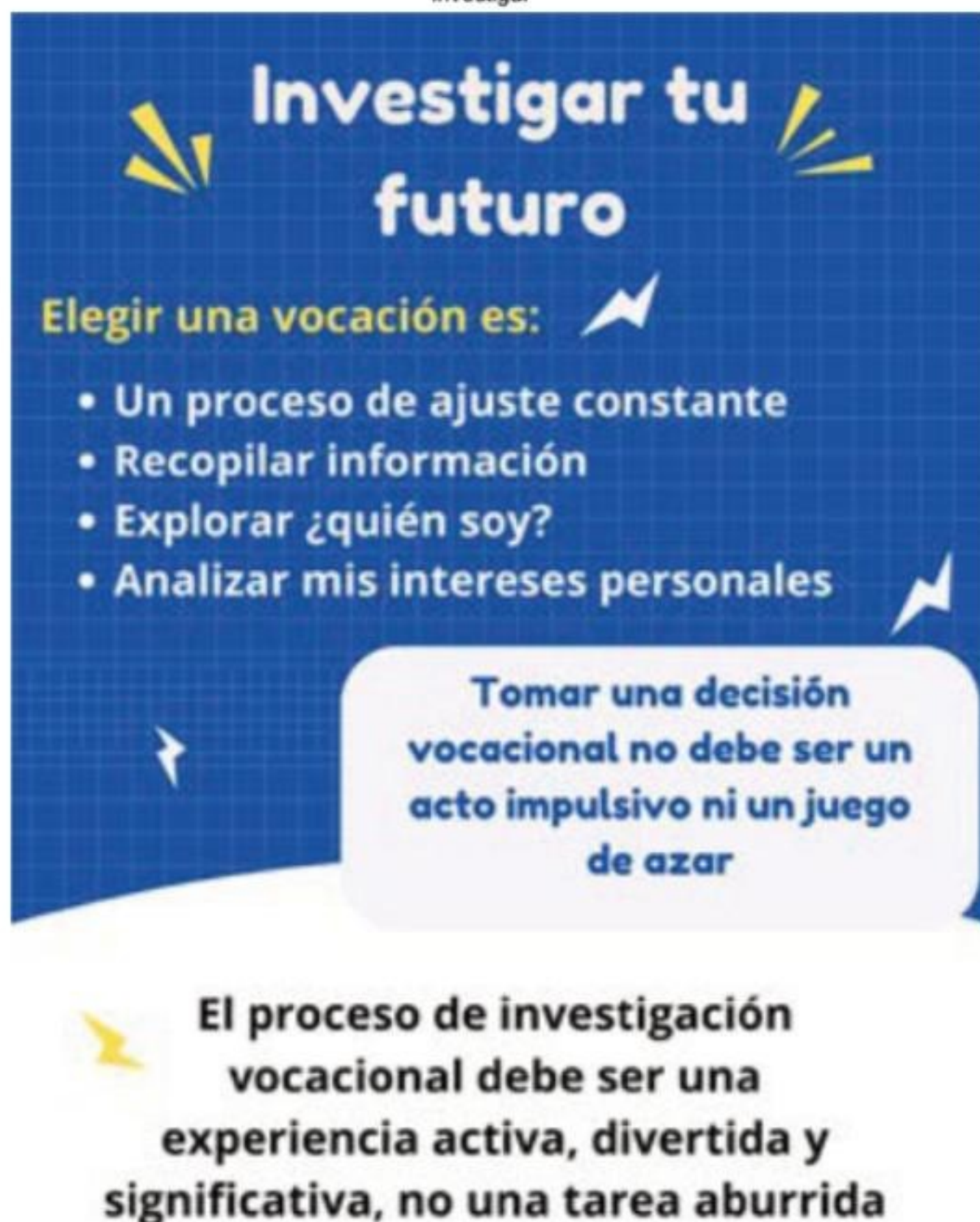
Hablar del futuro profesional no es solo pensar en una carrera, sino en un proyecto de vida. "Investigar mi futuro" significa mirar hacia adelante con curiosidad, recopilar información útil y reconocer que cada elección se fortalece cuando está basada en datos, autoconocimiento y reflexión.

Tomar una decisión vocacional no debe ser un acto impulsivo ni un juego de azar. Requiere explorar quién soy, qué me motiva, qué me cuesta trabajo y cuáles son las opciones reales que tengo a mi alcance. Como señalan Lent, Brown y Hackett (2017), las decisiones profesionales se construyen a partir de la interacción entre los intereses personales, las creencias de autoeficacia y las oportunidades del entorno, lo que implica un proceso activo de investigación y ajuste constante.

Tomar una decisión vocacional no debe ser un acto impulsivo ni un juego de azar. Requiere explorar quién soy, qué me motiva, qué me cuesta trabajo y cuáles son las opciones reales que tengo a mi alcance. Como señalan Lent, Brown y Hackett (2017), las decisiones profesionales se construyen a partir de la interacción entre los intereses personales, las creencias de autoeficacia y las oportunidades del entorno, lo que implica un proceso activo de investigación y ajuste constante.

En este sentido, investigar el futuro vocacional implica tres dimensiones complementarias: la personal, la informativa y la contextual.

Figura 4.
Investigar



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Canva (Investigar) bit.ly/3J3VqR7

En la dimensión personal

Cada carrera universitaria establece un perfil de ingreso que detalla los conocimientos, habilidades, actitudes y valores esperados en los aspirantes. Este perfil sirve como guía para determinar si un estudiante posee las características necesarias para afrontar con éxito los desafíos del programa académico y, posteriormente, del ejercicio profesional.

Por ejemplo, en la carrera de Medicina, se espera que los aspirantes cuenten con:

- a) Conocimientos previos en ciencias básicas como química, biología y matemáticas.
- b) Habilidades en lectura comprensiva, redacción y uso de herramientas informáticas.

c) Actitudes y valores como vocación de servicio, responsabilidad, empatía y compromiso social.

Estos requisitos no solo son académicos, sino también personales. Un estudiante que carezca de vocación de servicio o empatía podría enfrentar dificultades en el desempeño de esta carrera, independientemente de su rendimiento académico.

Es por eso que antes de tomar una decisión hagas una evaluación totalmente honesta sobre cada uno de estos aspectos.

En la dimensión informativa

Se requiere recopilar datos concretos sobre la oferta educativa y laboral, considerando aspectos como el costo de la carrera, la duración del plan de estudios, la modalidad de cursado (presencial, mixta o en línea), la duración del programa (3, 4, 5 o más años). Estos elementos influyen en el tiempo de dedicación, el costo total y la posibilidad de compatibilizar los estudios con trabajo o familia. Esto se traduce en: "¿Cuántos años necesito? ¿Qué modalidad ofrecen? ¿Puedo con ello dadas mis otras obligaciones?"

En este rubro, también resulta clave informarse sobre los procesos de titulación y las opciones de beca o financiamiento

Otro aspecto no más importante tiene que ver con la distancia entre la institución y el lugar de residencia. La ubicación de la institución y la distancia al hogar también son determinantes. Si la universidad queda lejos, los gastos de transporte, alojamiento fuera de casa y tiempo invertido se incrementan, lo cual puede afectar la viabilidad de la elección., así como los gastos adicionales en materiales, transporte, alimentación o alojamiento. Esto implica que la dimensión económica no solo es "si puedo pagar la universidad", sino "qué tan sostenible es esa opción para mí en el mediano plazo".

En este aspecto es clave que te cuestiones: "Si la escuela está lejos, ¿cuál será mi costo real y mi compromiso temporal?"

La dimensión contextual

Alude a las oportunidades y limitaciones del entorno: la oferta disponible en la región, las tendencias del mercado laboral, los campos emergentes y las demandas sociales o tecnológicas que pueden influir en el ejercicio profesional. Por lo tanto, la pregunta sería: "¿Esta carrera me va a dar oportunidades reales de trabajo? ¿Qué tan saturado está el campo? ¿Cuál es la tendencia?"

Tomar decisiones informadas implica equilibrar la vocación con la realidad, comprendiendo que una elección responsable combina el deseo personal con la viabilidad económica, geográfica y laboral. De acuerdo con la UNESCO (2021), los procesos de orientación vocacional deben ayudar al estudiantado a reconocer los factores estructurales que inciden en sus trayectorias educativas y profesionales, promoviendo elecciones conscientes y sostenibles a largo plazo.

Muchos estudiantes creen que "investigar" es solo buscar información en internet, pero en realidad es mucho más. Se trata de aprender a hacer preguntas inteligentes: ¿cómo me veo trabajando?, ¿qué tipo de ambientes me hacen sentir bien?, ¿qué problemas del mundo me gustaría ayudar a resolver? Según Savickas (2019), la orientación vocacional moderna no se trata de elegir una carrera, sino de construir una narrativa de vida con sentido, en la que el estudiante se vea como protagonista de su propio desarrollo.

Figura 5.
Dimensiones Vocacionales



Nota. Fuente: Chávez, García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con IA Canva (Dimensiones Vocacionales) <https://www.canva.com/design/DAG2-J9Bc3o/V8PtyvnRhSMY8LThbD-VBg/edit?ui=eyJElp7IkoiOnsiRCI6eyJBPyl6IkEifX19fQ>

Para lograrlo, se necesita combinar razón y emoción: pensar con la cabeza, pero también escuchar al corazón. El proceso de investigación vocacional debe ser una experiencia activa, divertida y significativa, no una tarea aburrida. Por eso, en este módulo, cada estudiante se convierte en investigador de sí mismo.



Actividad 3. Mapa de Intereses Vocacionales

Instrucciones: elaborar un collage en donde representes las actividades propias de la carrera de tu interés. Usa palabras, símbolos o recortes de revistas. Coloca en el centro tu nombre y a tu alrededor los intereses que más te llaman la atención. **Responde:** ¿Qué patrones encuentras? ¿Hay áreas o actividades que se repiten?



Actividad 4. ¡Explora tu futuro vocacional!

Instrucciones: da clic descarga e imprime el material, retoma la elección vocacional de tu interés, después lee cada sección y responde de manera honesta y completa.



La educación en México desempeña un papel fundamental en la formación de los individuos y en el desarrollo del país. En este contexto, tanto la educación pública como la privada ofrecen diversas oportunidades que pueden influir significativamente en la elección de una carrera profesional.

Es esencial que conozcas las características y ventajas de cada tipo de institución para tomar decisiones informadas en tu proceso de orientación vocacional.

La educación pública, como la que ofrece la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), permite que una amplia población acceda a la formación académica sin importar su situación económica. Las universidades públicas suelen contar con programas de becas y apoyos económicos que fomentan la permanencia en el sistema educativo (El País, 2025).

Por su parte, la educación privada se caracteriza por ofrecer programas especializados, infraestructura moderna y grupos reducidos que permiten una atención más personalizada. Además, facilitan la vinculación con el mundo laboral y oportunidades de empleo (Blogs Unitec, 2024).

En conclusión, tanto la educación pública como la privada ofrecen ventajas y desafíos que deben ser considerados cuidadosamente.

Para profundizar en este aspecto te invitamos a formar equipos, y realizar la siguiente actividad.



Actividad 5. ¡Educación pública vs educación privada!

Instrucciones: en equipos deberán crear una infografía donde analicen las ventajas, desventajas y consideraciones de la educación pública y privada reflexionando cómo estas afectan la elección de carrera y la orientación vocacional; usen las siguientes preguntas como guía:

1. ¿Cuáles son las principales ventajas de la educación pública?
2. ¿Qué limitaciones o retos puede presentar la educación pública?
3. ¿Cuáles son las ventajas de la educación privada?
4. ¿Qué desventajas o desafíos enfrentan los estudiantes en la educación privada?
5. ¿Cómo influye el tipo de educación en la elección de carrera y en las oportunidades profesionales?
6. ¿Qué factores económicos, geográficos o sociales podrían influir en la decisión de elegir educación pública o privada?
7. ¿Qué consideraciones adicionales deberían tenerse al elegir entre estas dos opciones (costo, becas, calidad docente, reconocimiento)?

La UAEMéx cuenta con una extensa oferta educativa que abarca desde preparatorias hasta programas de posgrado. Con más de 80 carreras disponibles, los estudiantes tienen la oportunidad de formarse en áreas como ciencias sociales, ingenierías, artes, salud, ciencias naturales y más. Esta diversidad permite que cada estudiante encuentre una carrera que se alinee con sus pasiones y aptitudes.

Para facilitar la elección de carrera, la UAEMéx ha desarrollado la plataforma Exporienta Virtual, un sitio web interactivo que proporciona información detallada sobre cada programa académico. A través de esta herramienta, los estudiantes pueden explorar:

- Perfiles de ingreso: requisitos y características necesarias para ingresar a cada carrera.
- Competencias que se desarrollan: habilidades y conocimientos adquiridos durante la formación.
- Campo laboral: áreas profesionales donde los egresados pueden desempeñarse.
- Retos y materias clave: asignaturas fundamentales y desafíos que podrían enfrentar.

Además, Exporienta Virtual ofrece herramientas interactivas que permiten a los estudiantes identificar sus intereses y habilidades, facilitando una elección informada y alineada con sus aspiraciones profesionales.

Las ferias vocacionales, como Exporienta, juegan un papel crucial en el proceso de orientación vocacional. Estos eventos permiten interactuar directamente con representantes de diversas carreras, resolver dudas y obtener información de primera mano sobre las opciones educativas disponibles. Asistir a ferias vocacionales brinda la oportunidad de:

- Clarificar dudas: resolver inquietudes sobre programas académicos, requisitos y oportunidades laborales.
- Explorar opciones: conocer diversas carreras y sus respectivas áreas de desarrollo.
- Establecer contactos: interactuar con profesionales y académicos que pueden ofrecer orientación y consejos valiosos.



Actividad 6. Oferta educativa de la UAEMéx

Instrucciones: de manera individual investiga una carrera universitaria de tu interés en la UAEMéx, analizando aspectos clave como el perfil de ingreso, competencias que desarrolla, campo laboral y materias clave, para tomar decisiones informadas en tu proceso de orientación vocacional.

Pasos a seguir:

Selección de carrera: elijan tres carreras universitarias que les interesen.

Pueden consultar la lista completa de carreras de la UAEMéx en su sitio oficial. Investigación en línea: Accede al sitio web oficial de la UAEMéx (<https://www.uaemex.mx>) y busca la información específica de las carreras seleccionadas.

En la sección de cada programa educativo encontrarás detalles sobre:

- Perfil de ingreso: requisitos y características deseables en los aspirantes.
- Competencias que desarrolla: habilidades y conocimientos que adquirirás al cursar la carrera.
- Campo laboral: ámbitos profesionales donde podrás desempeñarte como egresado.
- Retos o materias clave: asignaturas fundamentales y desafíos que podrías enfrentar durante la formación.

Entrevista: realicen una entrevista (presencial o virtual) a alguien que estudie o trabaje en esa área. Preparen preguntas que les ayuden a comprender mejor la carrera y sus implicaciones en la vida profesional.

Al finalizar redacten un breve resumen con los siguientes apartados:

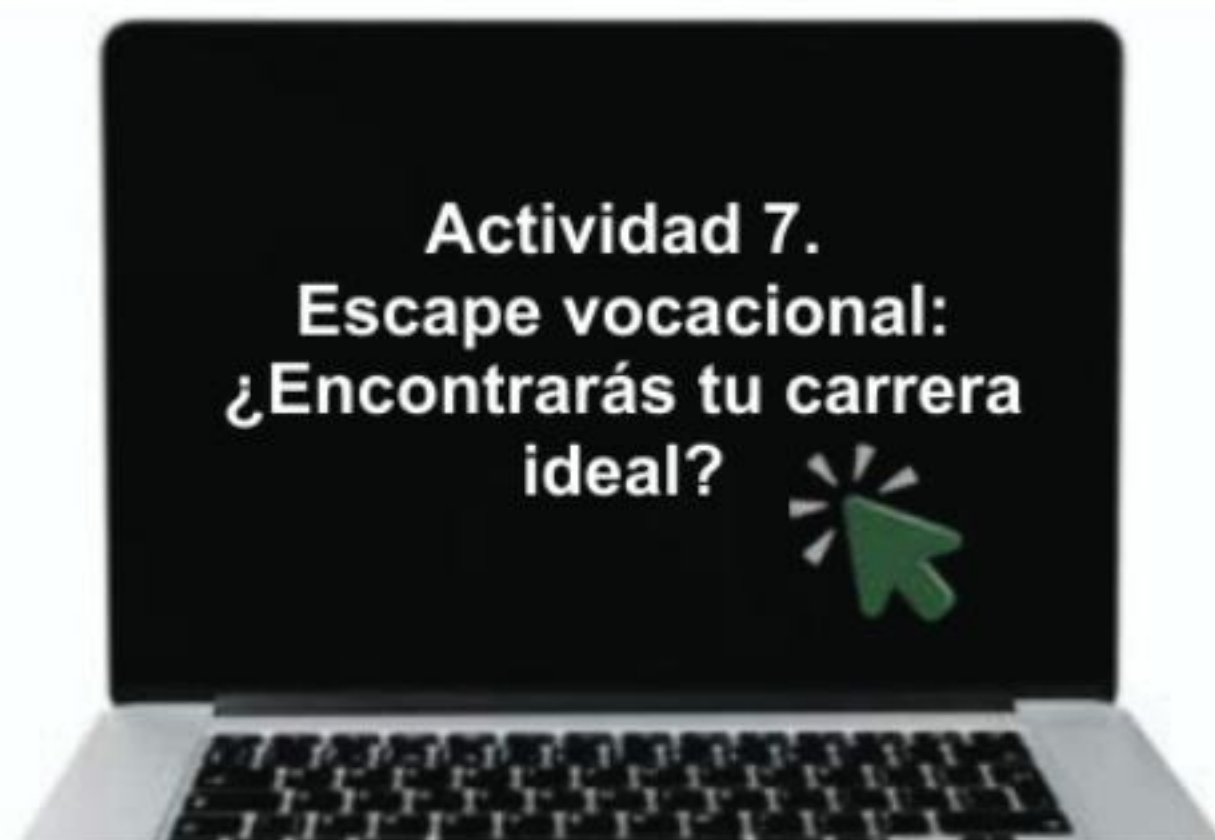
- Lo que más les interesó de las carreras.
- Lo que más les sorprendió durante su investigación.
- Lo que no sabían y ahora saben sobre las carreras.

Por último, elaboren una reflexión final: Respondiendo a la pregunta: ¿Siguen interesándoles esas carreras después de conocerlas mejor? Justifiquen su respuesta basándose en la información recopilada.



Actividad 7. Escape vocacional: ¿Encontrarás tu carrera ideal?

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, para comenzar da clic aquí.



¡Felicidades, futuro universitario!

Has logrado salir del laboratorio vocacional con una mente clara y una visión más completa. Ahora sabes que antes de elegir una carrera debes analizar:

Duración, conocimientos, actitudes, aptitudes, perfil de ingreso y perfil de egreso. Recuerda: elegir tu carrera es un viaje, no una decisión impulsiva.

¡Prepárate, infórmate y elige con el corazón y la mente!



Actividad 8. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los contenidos revisados en el Módulo II, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

A lo largo de este módulo, comprendiste que elegir una carrera profesional no se trata solo de decidir qué estudiar, sino de reconocerte a ti mismo, tus fortalezas, tus intereses y el tipo de vida que deseas construir.

Revisaste los elementos esenciales que todo estudiante debe analizar antes de tomar esta decisión:

- Duración de la carrera: el tiempo y compromiso que implica concluirla, incluyendo servicio social y prácticas profesionales.
- Conocimientos previos: las bases académicas que facilitan tu ingreso y desempeño.
- Actitudes: la disposición personal, valores y formas de relacionarte que influyen en tu éxito académico.
- Aptitudes: las habilidades cognitivas, creativas y técnicas que te ayudan a resolver problemas y adaptarte a los retos.
- Perfil de ingreso y egreso: las características que te permitirán iniciar tu formación y los logros que alcanzarás al concluirla.

Cada uno de estos aspectos es una pieza del rompecabezas vocacional que te ayuda a tomar decisiones más informadas y realistas, reduciendo el riesgo de abandonar una carrera por falta de afinidad o expectativas no cumplidas. También aprendiste que la orientación vocacional es un proceso continuo, donde se vale dudar, explorar y volver a pensar tus metas. Lo importante es que cada paso te acerque más a un proyecto de vida coherente con lo que eres y lo que sueñas ser.

Recuerda que tu carrera no define quién eres, pero sí puede ser el medio para expresar tu talento, tus valores y tu compromiso con el mundo.

Con este módulo cierras una etapa de exploración y autoconocimiento, pero también abres la puerta a un futuro lleno de posibilidades.

El siguiente paso está en tus manos: elegir con conciencia, actuar con propósito y construir tu propio camino.



Glosario

- **Áreas de estudio:** son grandes grupos del conocimiento que organizan las disciplinas y profesiones según sus características, métodos y objetivos comunes
- **Ansiedad vocacional:** sensación de tensión o preocupación que surge ante la toma de decisiones sobre el futuro profesional, especialmente en etapas de cambio o incertidumbre.
- **Autoconocimiento:** capacidad de reconocerse a sí mismo, identificar fortalezas, debilidades, intereses, emociones y motivaciones. Es la base para tomar decisiones vocacionales conscientes.
- **Autoeficacia:** creencia en la propia capacidad para realizar tareas o alcanzar metas. Influye directamente en la elección de carrera y en la persistencia ante los desafíos académicos.
- **Carreras de moda:** opciones académicas que ganan popularidad por tendencias sociales, mediáticas o digitales, sin necesariamente coincidir con los intereses o habilidades del estudiante.
- **Decisión vocacional:** proceso reflexivo mediante el cual una persona elige una trayectoria educativa o profesional, considerando factores personales, familiares, sociales y económicos.
- **Dimensión contextual:** componente que considera las condiciones sociales, económicas y laborales del entorno que pueden facilitar o limitar el acceso y la continuidad de los estudios.
- **Dimensión informativa:** parte del proceso de exploración vocacional que consiste en buscar y analizar información concreta sobre las carreras, su plan de estudios, duración, costos, becas, modalidades y requisitos.
- **Dimensión personal:** aspecto del proceso vocacional que implica el autoconocimiento: identificar habilidades, valores, intereses y actitudes relacionados con una posible carrera.
- **Orientación vocacional:** acompañamiento educativo o psicológico que busca apoyar a los estudiantes en la identificación de sus intereses, habilidades y oportunidades de estudio o trabajo.
- **Elección informada:** decisión que se toma después de un proceso de investigación y reflexión, considerando datos reales y la propia identidad personal y profesional.
- **Estereotipos profesionales:** ideas preconcebidas o generalizaciones sobre determinadas profesiones (por ejemplo, que algunas son "para hombres" o "para mujeres"), que pueden limitar o distorsionar la elección vocacional.
- **Éxito personal:** percepción subjetiva de logro y satisfacción, que no necesariamente está vinculada con el dinero o el reconocimiento social, sino con la realización personal.
- **Exploración vocacional:** etapa de búsqueda activa en la que el estudiante reflexiona sobre sus intereses, habilidades y valores, y los contrasta con las oportunidades del entorno educativo y laboral.
- **Factores contextuales:** elementos del entorno que influyen en la elección profesional, como la situación económica, la ubicación geográfica, la oferta educativa local y las demandas del mercado laboral.
- **Identidad profesional:** construcción gradual del sentido de pertenencia y compromiso con una profesión, basada en los valores, habilidades y metas personales.
- **Influencia de las redes sociales:** impacto que tienen las plataformas digitales en la percepción del éxito, las aspiraciones profesionales y las expectativas laborales, a veces generando presiones o comparaciones irreales.
- **Información vocacional:** datos relevantes sobre las carreras, su campo laboral, costos, duración, requisitos, modalidades y tendencias del mercado, que permiten tomar decisiones informadas.
- **Investigación vocacional:** proceso de recopilación, análisis y comparación de información sobre uno mismo y sobre las alternativas educativas y laborales disponibles.
- **Oferta educativa:** conjunto de programas académicos que ofrecen las instituciones educativas

- en una región o país. Incluye modalidades, duración, costos, requisitos y perfiles de ingreso.
- **Perfil de ingreso:** descripción de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que se espera que posea un estudiante al iniciar una carrera universitaria o técnica.
- **Perfil de egreso:** conjunto de competencias que debe desarrollar un estudiante durante su formación para desempeñarse exitosamente en el ámbito laboral correspondiente.
- **Proyecto de vida:** plan personal que integra metas, valores, aspiraciones y decisiones que una persona toma para orientar su desarrollo personal, académico y profesional.
- **Sostenibilidad vocacional:** grado en que una elección de carrera es viable a largo plazo, tanto en lo económico como en lo emocional, considerando las oportunidades reales de desarrollo profesional.
- **Toma de decisiones:** proceso de elegir entre varias alternativas, valorando sus ventajas, desventajas y coherencia con los objetivos personales y las condiciones del entorno.
- **Vocación:** conjunto de intereses, habilidades y valores que orientan a una persona hacia determinadas actividades o profesiones. No es un destino fijo, sino un proceso de descubrimiento y construcción personal.

Referencias

- ANUIES. (2022). Informe sobre la educación superior en México. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.
- Hirschi, A., & Valero, D. (2021). Career adaptability and career decision-making in adolescents: The role of exploration and future orientation. *Journal of Vocational Behavior*, 128, 103–142. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103573>
- IMJUVE. (2023). Encuesta Nacional de la Juventud 2023. Instituto Mexicano de la Juventud.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2017). Social cognitive career theory. In *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (3rd ed., pp. 115–146). John Wiley & Sons.
- Rojas, M. (2021). Influencia familiar en la elección de carrera universitaria. *Revista de Orientación Educativa*, 18(2), 45–58.
- Savickas, M. L. (2019). Career counseling: From meaning making to life designing. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103324. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103324>
- Stringer, K., Kerpelman, J. L., & Skorikov, V. B. (2011). Career preparation: A longitudinal, process-oriented examination. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 158–169. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.12.012>



Módulo III

Toma de decisiones para la elección de carrera

Propósito del Módulo

Emplea estrategias que le permitan evaluar diferentes alternativas para la elección de su carrera, considerando la que mejor se adapte a su perfil vocacional y contexto.

Presentación

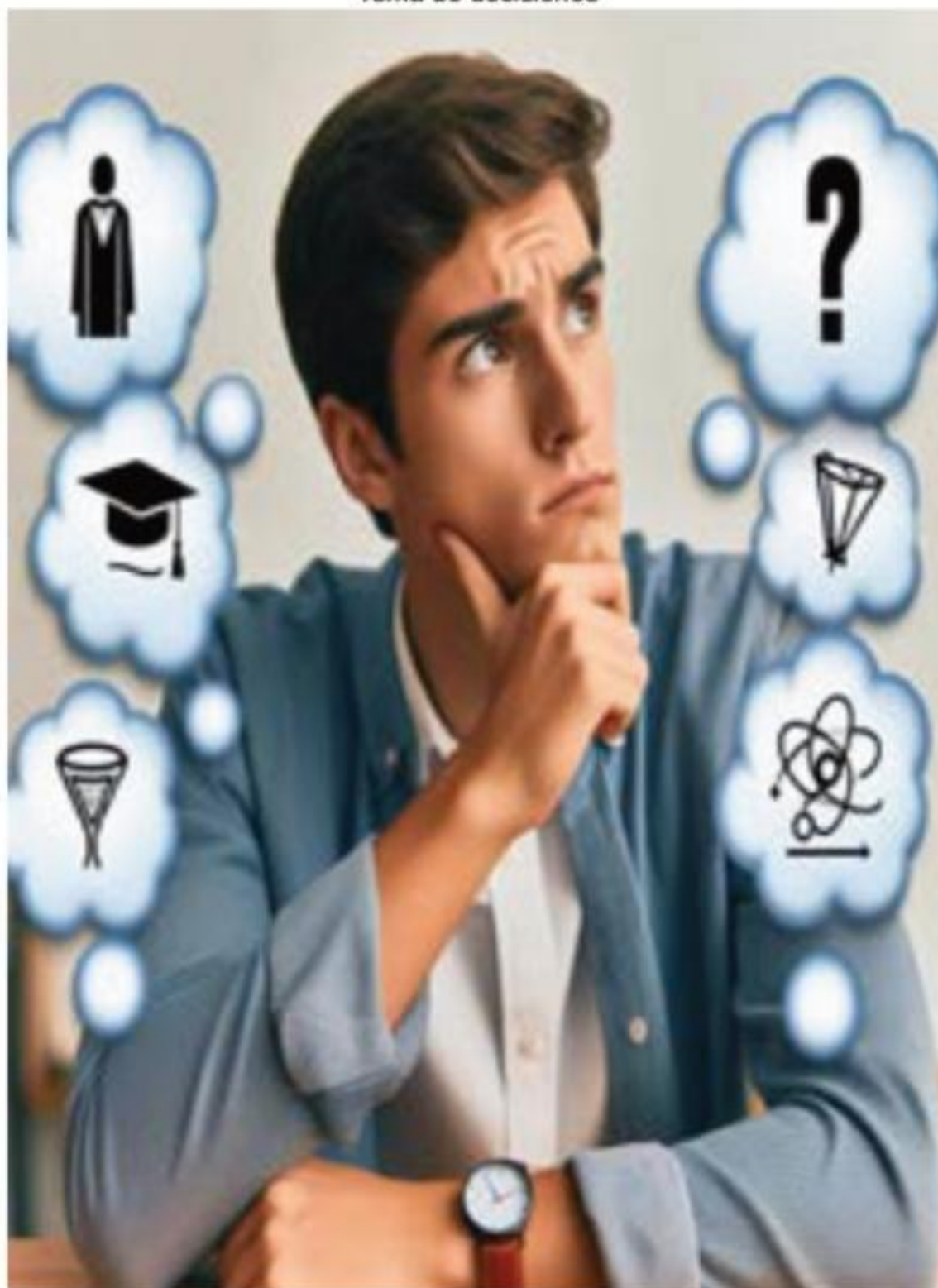
Uno de los principales conflictos que pueden presentarse en la adolescencia, es la toma de decisiones relacionada con la elección de carrera, algunos jóvenes resuelven que estudiar, sin conocer sus habilidades, gustos y valores y aunado a esta situación no cuentan con información precisa sobre las carreras como el plan de estudios, la duración y el campo laboral.

Otros dejan en manos de terceros su decisión, sin analizar las consecuencias que esto implicará en su futuro profesional.

La toma de decisiones involucra muchos aspectos necesarios para asegurar el éxito, uno muy importante es el que se relaciona con las emociones, al estar presente la duda, el miedo, los estados de ansiedad, la obstinación, la impulsividad, la comodidad entre otros, se corre el riesgo de tener como resultado decisiones incorrectas.

En el presente módulo podrás identificar qué implica la toma de decisiones y cuáles son algunos modelos que te permitirán tomar decisiones más acertadas al momento de elegir tu carrera.

Figura 1.
Toma de decisiones



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Toma de decisiones]. <https://th.bing.com/th/id/OIG2.cuVa7uh.i6hkFafA8bqO?pid=ImgGn>



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo III, te invitamos a responder a la evaluación diagnóstica.

Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: MIII Evaluación Diagnóstica.



3.1 Decidir mi futuro: claves para tomar decisiones conscientes

Toma de decisiones

Todos los días, estamos tomando decisiones desde que nos levantamos hasta que nos disponemos a dormir tomamos decisiones, cuando seleccionamos que ponernos, como trasladarnos a la escuela, entrar o no a clases, participar en las mismas, pertenecer a un grupo determinado de personas, comer en casa o en la cafetería, que alimento pedir, comer postre o no.

Algunas decisiones no tienen mayores consecuencias, pero otras son trascendentales en la vida, como seleccionar que profesión estudiar al terminar el bachillerato.

No son pocos los casos en los que los jóvenes toman decisiones basadas en la intuición y con poca información, corriendo el riesgo de equivocarse en algo tan valioso en la vida, como lo es la elección de carrera, esto lo podemos ejemplificar con el siguiente caso:

Figura 2.
Sueños ajenos



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Sueños ajenos]. <https://www.bing.com/images/search?>

Belén siempre había sido una chica curiosa y atenta a los detalles, desde niña su atención se posaba en su vecina, aquella mujer que parecía brillar entre todos, ya que vivía en una casa elegante, conducía un auto color rosa pastel y siempre llevaba ropa de marca acompañada de joyas que relucían bajo el sol, para Belén, ella era el ejemplo de éxito que quería seguir.

Un día Belén le dijo a su mamá: Yo quiero ser como mi vecina cuando sea grande.

Su mamá sonrió y le explicó que aquella mujer era neurocirujana, una carrera prestigiosa pero muy demandante en todos los aspectos.

A Belén no le importó la advertencia de su madre, estaba convencida de que ese era el camino hacia su vida soñada, así que se inscribió en la facultad de medicina.

Al principio se sintió emocionada por los uniformes blancos, los libros nuevos y la idea de estar más cerca de convertirse en alguien tan exitosa como su vecina, pero esa emoción no tardó en desvanecerse.

Desde los primeros días descubrió lo demandante que era la carrera: jornadas interminables de estudio, prácticas que requerían precisión y concentración, y una vida social cada vez más limitada.

Cada noche caía agotada, se preguntaba en silencio si realmente había elegido bien o si estaba persiguiendo un sueño ajeno.

Como podrás darte cuenta Belén tomó una decisión sin analizar sus aptitudes, interés y habilidades, solo se dejó llevar por sus deseos de parecerse a una persona que admiraba sin haber considerado todo lo que implica lograr el éxito.

Calicchio (2022), afirma que elegir una carrera es uno de los momentos más significativos en la vida de cualquier joven. No se trata solo de decidir a qué se quiere dedicar la persona para ganarse la vida, sino también de cómo quiere vivir esa vida. La elección de carrera no debería basarse únicamente en el dinero que se va a obtener o en la demanda del mercado laboral, sino también debe reflejar las pasiones, los intereses y los valores personales. Esta decisión tiene un impacto profundo no solo en el futuro económico, sino también en la felicidad y el bienestar general.

¿Te imaginas dedicarte a realizar actividades que no te llaman la atención?, o lo que es peor que se te dificulten tanto que en lugar de disfrutarlas sufras por no poder hacerlas.

Revisa la siguiente fábula citada por Alarcón (2021)

Figura 3.
Animales en el bosque



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Sueños ajenos]. <https://www.bing.com/images/create/animales-conversando-en-el-bosque-para-tomar->

Se dice que varios animales se reunieron con la intención de contribuir a ser mejores, por lo que decidieron abrir una escuela en el bosque. Para ello se formó una comisión y empezaron a elegir las disciplinas que serían impartidas durante los cursos. Al día siguiente, empezaron a poner en práctica el programa de estudios. Al principio, el conejo salió magníficamente en carrera; nadie corría con tanta velocidad como él. Sin embargo, las dificultades y los problemas empezaron cuando el conejo se puso a aprender a volar.

Lo pusieron en la rama de un árbol, y le ordenaron que saltara y volara. El conejo saltó desde arriba, y el golpe fue tan grande que se rompió las dos piernas. No aprendió a volar, y además no pudo seguir corriendo como antes, al pájaro, que volaba y volaba como nadie, le obligaron a excavar agujeros como a un topo, pero claro, no lo consiguió.

Por el inmenso esfuerzo que tuvo que hacer, acabó rompiendo su pico y sus alas, quedando muchos días sin poder volar, todo por intentar hacer lo mismo que el topo. La misma situación fue vivida por un pez, por una ardilla y un lobo que no pudieron volar, saliendo todos heridos. Al final, la escuela tuvo que cerrar sus puertas.

Los animales llegaron a la conclusión de que todos eran diferentes. Cada uno tiene sus talentos, aptitudes, habilidades y debilidades. Aprovecharlos llevaría a los animales a disfrutar lo que pueden hacer, sin embargo, esforzarse tanto para hacer algo que se les dificulta en extremo, puede generar malestar, dolor frustración e infelicidad.

Esto es justamente lo que ocurre con los seres humanos cuando, por ejemplo, teniendo habilidades lógico-matemáticas, deciden estudiar lenguas. Por lo que es muy importante entender y analizar la frase **“querer es poder”** para saber que esto tiene límites.

Por ello es preciso comprender la importancia que tiene el tomar decisiones conscientes, pues estas nos llevan a entender que decidir implica, análisis, responsabilidad y compromiso.

La toma de decisiones en muchos casos nos obliga a salir de la zona de confort, situación que no todos están dispuestos a enfrentar.



Actividad 2. Elementos de la toma de decisiones consciente

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, para comenzar da clic aquí.

Actividad 2. Elementos de la toma de decisiones consciente



Grados (2020) menciona que la toma de decisiones es la selección de un curso de acciones entre varias alternativas, comienza con un conflicto que permanece hasta que una de las alternativas recibe un mayor peso y en consecuencia es seleccionada en el momento de la decisión, por lo que decidir es optar por una o más alternativas viables.

La toma de decisiones, según Peláez et al. (2021), es un procedimiento íntimamente ligado a la resolución de situaciones problemáticas, ubicado en la fase de optar entre distintas alternativas, donde se hace preciso la elección de una de ellas. Este procedimiento implica el planteamiento, la dirección y el control de las alternativas.

Las decisiones a largo plazo implican perseverancia y un empeño continuo para que los resultados sean evidentes y determinantes en la vida.

La toma de decisiones consciente es un reto, que se acompaña de los siguientes elementos:

Figura 4.
Elementos de la toma de decisión



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia tomando como referencia a Peláez, Rodríguez, Pérez y García (2021)

Tomar decisiones consientes tiene múltiples beneficios entre los que se encuentran los siguientes:

1. Perfecciona la visión de futuro

Al considerar las elecciones pasadas y las experiencias vividas se pueden afinar los procesos para una mejor toma de decisiones.

2. Aplicación de competencias básicas en lo social y lo emocional

La toma de decisiones consciente permite identificar las emociones que implican elegir entre varias opciones, para autorregularlas y evitar elegir de manera impulsiva, al mismo tiempo permite tomar decisiones con consciencia social, pensado no solo en uno mismo sino también a todas las partes involucradas.

3. Reacción positiva ante los factores externos como la presión y exigencia.

Se refiere a ser decisivo a través del proceso cognitivo de razonamiento que da como resultado en la selección de una opción posible entre varias alternativas, aplicando el libre albedrío y la autonomía, siempre de manera responsable y sin afectar a los demás. Es importante escuchar opiniones ideas y sugerencias, pero al final la decisión consciente es personal.

4. Mejora la confianza y la asertividad

La toma de decisiones consciente empodera a la persona, vinculando sus acciones con sus valores y necesidades reales, y fomentando un sentido de responsabilidad y autocontrol personal.

Hasta aquí podrás darte cuenta de que la toma de decisiones implica varios aspectos que en muchos casos no son considerados y que redundan en decisiones equivocadas, generando frustración, desgaste emocional, pérdida de tiempo y en algunas ocasiones deterioros económicos.

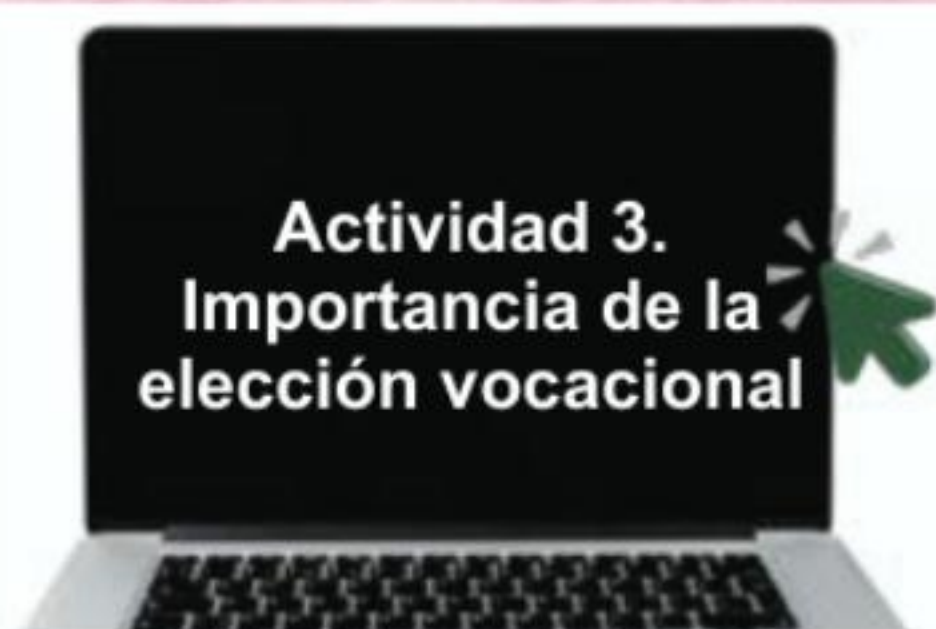
La elección de carrera implica tomar decisiones y considerar lo anteriormente planteado. Antes de seguir avanzando en el tema te invitamos a revisar el siguiente video, [para comenzar da clic en el icono.](#)





Actividad 3. Importancia de la elección vocacional

Instrucciones: después de ver el video anterior, realiza la siguiente actividad, da clic aquí para comenzar.



Es importante considerar que para realizar una toma de decisiones consciente es necesario enfrentarse y superar diversas circunstancias, en algunas ocasiones no existe la certeza sobre lo que se desea y se presenta la indecisión por diversos factores, entre los que se encuentran los siguientes:

Figura 5.
Factores que influyen en la indecisión



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia tomando como fuente a Starobinsky (2017)

Starobinsky (2017) afirma que tomar decisiones puede parecer un proceso complicado y plagado de inseguridades y temores, sin embargo, para tomar decidir es primordial enfrentar el miedo que genera equivocarse.

El miedo es una emoción innata que todos experimentamos y que actúa como un mecanismo de defensa cuando percibimos un peligro, pero en la toma de decisiones esta emoción puede aparecer como un obstáculo que paraliza, en lugar de protegernos puede atraparnos en un abismo de indecisiones, cuando sientas temor ante una decisión plantéate las siguientes preguntas ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué ganaría si supero este miedo? ¿Este miedo es racional?

Figura 6.
Navegador



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Navegador]. <https://th.bing.com/th/id/OIG2.TF3wkWQ3MnpGQskhC1mJ?pid=ImgGn>

En algunos casos la indecisión hace que las personas actúen a la deriva, dejándose llevar por la corriente, por ello es necesario reconocer y aceptar que se tiene la oportunidad de decidir.

El temor y la indecisión hacen que las personas actúen como un tronco en el agua, dejándose llevar por la corriente, sin embargo, en ocasiones es necesario parar e inspeccionar si se trata de una situación que necesita mayor análisis y reflexión, para en este caso actuar como un navegante que decide el rumbo de su lancha.

Peláez, Rodríguez Pérez y García (2021) afirman que cuando la indecisión se hace presente es necesario considerar los siguientes pasos para llegar a tomar una decisión.

Figura 7.
Pasos para tomar una decisión



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia tomando como referencia a Peláez, Rodríguez, Pérez y García (2021)

El seguir estos pasos te facilitará tomar una mejor decisión en cualquier aspecto de tu vida, pero te puede apoyar principalmente en este momento en que es necesario seleccionar la profesión que deseas estudiar. Recuerda que decidir implica responsabilidad y compromiso.

Grados (2020), considera que para tomar decisiones primeramente es necesario:

- a) Aceptar que los cambios fortalecen la disposición de poder ser capaces de tomar decisiones.
- b) Romper paradigmas para mejorar en los aspectos personales, familiares académicos y sociales.
- c) Romper las barreras de resistencia al cambio para hacer transformaciones en la vida.
- d) Decidirse a cambiar para contar con nuevas alternativas y nuevos caminos.
- e) Conocer otros horizontes para salir del que actualmente nos encontramos.
- f) Reconocer los miedos para trabajar en ellos, enfrentando los retos, y fortaleciendo la autoestima.
- g) Aprender de los fracasos para tomar mejores decisiones.
- h) Controlar las emociones para decidir con mayor objetividad.

Por su parte Starobinsky (2017), afirma que para tomar decisiones se deben considerar las siguientes estrategias:

1. Definir los valores: preguntándose que es importante y relevante para uno.
2. Evaluar las opciones: haciendo una lista de pros y contras, para analizar las ventajas y desventajas de cada opción.
3. Establece plazos: para avanzar en las decisiones, estableciendo tiempos para no divagar.

En el siguiente caso podrás observar la importancia de considerar algunos de los elementos necesarios para una toma de decisiones consciente.

Andrés siempre fue un estudiante curioso, interesado en resolver problemas y entender cómo funcionaban las cosas.

En su último año de preparatoria, comenzó a sentir la presión de decidir qué carrera estudiar. A diferencia de algunos de sus amigos, no quiso dejarse llevar por la prisa ni por lo que otros hacían.

Primero, realizó varias pruebas vocacionales que le aplicaron en la escuela. Los resultados coincidían en áreas como matemáticas, ciencias y tecnología. Eso le dio un punto de partida, pero Andrés sabía que necesitaba más claridad. Por eso pidió una cita con la psicóloga escolar para hablar de sus dudas y expectativas. Ella le explicó qué opciones de carrera se relacionaban con sus intereses y lo ayudó a reflexionar sobre lo que realmente le apasiona.

También conversó con algunos familiares y profesores que le compartieron sus experiencias en diferentes campos. Después de ese proceso, Andrés eligió estudiar ingeniería en

sistemas. Desde el inicio, se sintió motivado: las materias le resultaban desafiantes, pero interesantes, y disfrutaba resolver cada proyecto.

Hoy, Andrés está convencido de que tomó la decisión correcta, no porque alguien más se lo dijera, sino porque se dio el tiempo de conocerse a sí mismo y de informarse antes de elegir.

En el caso de Andrés podrás observar cómo analizó de manera más detalla su elección, considerando factores personales, sociales y de su contexto.

A continuación, te presentamos una serie de recomendaciones para tomar una decisión más efectiva:

- ✓ Examinar todas las posibilidades
- ✓ Prepararse y estar prevenido para cualquier cambio
- ✓ Preguntarse ¿Qué puede salir mal?
- ✓ Considerar los resultados posibles
- ✓ Equilibrar la intuición con el análisis lógico y sólido
- ✓ Evitar las decisiones basadas en factores azarosos
- ✓ Si una decisión falla, actuar de inmediato
- ✓ No postergar decisiones esenciales
- ✓ Describir con sinceridad y objetividad la situación
- ✓ Obtener toda la información necesaria antes de tomar la decisión
- ✓ Organizar la información obtenida para su correcto análisis
- ✓ No tomar decisiones apresuradas o impulsivas
- ✓ Estar preparado para cambiar y adaptarse a nuevas
- ✓ Circunstancias



Actividad 4. Elementos necesarios para la elección de carrera

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio en el que podrás reflexionar sobre los elementos necesarios al momento de tomar una decisión sobre que carrera estudiar. Para comenzar da clic aquí.

Actividad 4. Elementos necesarios para la elección de carrera



Hasta el momento hemos visto de manera general cuáles son los pasos que se deben considerar para la toma de decisiones en la elección de carrera, ahora te presentamos tres modelos que te permitirán configurar el proceso que conlleva una elección más acertada, haciendo que esta sea más sistemática y eficiente para disminuir los riesgos y esclarecer los pasos a seguir.

Modelos de toma de decisiones

1. Modelo de toma de decisiones racional de Herbert Simon.
2. Modelo de toma de decisiones de racionalidad limitada de Herbert Simon
3. Modelo para la toma de decisiones: guía estructurada para analizar y tomar decisiones responsables de Keelin, Schoemaker y Spetzler

Modelo de toma de decisiones racional

Es un proceso organizado de manera lógica a través de una secuencia de pasos que permite tomar decisiones más acertadas, mediante un análisis preciso de la información y la evaluación de las distintas alternativas. Este modelo tiene como objetivo minimizar la toma de decisiones de manera impulsiva o en momentos en los que se manifiestan las emociones. El análisis de las opciones lleva a la persona a ser más racional y realista, al momento de decidir.

Figura 8.
Pasos del modelo de toma de decisiones racional



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia. Esquema. [Pasos del modelo de toma de decisiones racional].

A continuación, se describen cada uno de los pasos del modelo racional

- **Identificar el problema:** Reconocer claramente el objetivo de decisión a tomar, describir la detalladamente la problemática.
- **Establecer criterios:** que sirvan como guías para comparar las distintas alternativas
- **Desarrollar alternativas:** Generar una lista de todas las soluciones o decisiones posibles.

- **Evaluar alternativas:** en función de los criterios establecidos examinar cada alternativa.
- **Seleccionar la mejor opción:** seleccionar la alternativa que mejor se ajuste con los criterios establecidos y que genere un resultado más favorable.
- **Implementar la decisión:** Llevar a cabo la opción seleccionada.
- **Evaluar los resultados:** Revisar y medir el resultado de la decisión para ver si se resolvió el problema o es necesario hacer cambios o ajustes.

Ahora te mostramos como este modelo se aplica en la elección de carrera

Tabla 1.
Aplicación de modelo racional a la elección de carrera

	Pasos	Preguntas y acciones que te llevarán a desarrollar el modelo
1	Identificar el problema	¿Cuál es la carrera que mejor se adapta a tus intereses, habilidades y objetivos?
2	Establecer criterios	¿Qué te gusta hacer? ¿Qué materias te gustan en la escuela? ¿Qué habilidades tienes? ¿Qué tipo de trabajo te gustaría hacer? ¿Qué es lo que te motiva?
3	Desarrollar alternativas recopilando información	Enlista las carreras de mayor interés para ti: química, biología, física, artes, negocios etc.
4	Evalúa alternativas	Ventajas y desventajas de cada carrera enlistada, considerando su duración, su demanda etc. (criterios establecidos)
5	Selecciona la mejor opción	Selecciona la carrera que se ajuste a los criterios de selección y que represente mayores ventajas para ti
6	Implementar la decisión	Investiga sobre la carrera elegida y comienza a tomar pasos para alcanzarla (preparación, solicitud, etc.)
7	Evaluar resultados:	Revisa tus progresos y ajusta según sea necesario.

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia. Esquema. [Aplicación de modelo racional a la elección de carrera].

Modelo de racionalidad limitada

El modelo de toma de decisiones de racionalidad limitada sigue pasos similares al modelo racional, pero es más flexible, entendiendo las limitaciones que algunas personas pudieran presentar al momento de tomar una decisión, permitiendo con soluciones satisfactorias en lugar de óptimas.

Figura 9.
Pasos del modelo de toma de decisiones de racionalidad limitada



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia. Esquema. [Pasos del modelo de toma de decisiones de racionalidad limitada].

Ahora te mostramos cómo este modelo se aplica en la elección de carrera.

Tabla 2.
Aplicación del modelo de racionalidad limitada a la elección de carrera

	Pasos	Preguntas y acciones que te llevarán a desarrollar el modelo
1	Formular el problema	Considerando lo que es importante para ti al momento de seleccionar una carrera, mencionando por qué esta elección se convierte en un problema, analizar todas las razones que te impiden decidir entre las diversas opciones que se te presentan para la elección de carrera
2	Identificar los criterios de decisión	Aquí es donde debes plantear que elementos considerar relevantes para elegir una carrera, por ejemplo, la duración, la ubicación de la escuela, el plan de estudios, la modalidad en la que se imparte, los costos, si es necesario viajar o realizar prácticas de campo, donde, con qué y con quienes trabajarás
3	Asignar ponderaciones a los criterios	Ordenar de mayor a menor grado de importancia los criterios de decisión, puedes hacer una tabla y ordenarlos, dando un porcentaje a cada uno de ellos por ejemplo, si desea una carrera en la que no sea necesario realizar prácticas de campo, esa será el primer criterio al que le asignara un porcentaje de 0 a 100% pudiendo ser el 40%, posteriormente si consideras importante que no lleve asignaturas relacionadas con la física y la química la ponderación podría ser 30% y así sucesivamente con cada criterio establecido.

4	Desarrollar alternativas	Busca información sobre las carreras que serían tus alternativas: en que facultad se estudia, cuánto dura la carrera, cuánto cuesta estudiarla, cuál es su campo laboral, cuál es su plan de estudio, si ofrece estudios de posgrado, en qué modalidad se estudia etc.
5	Analizar las alternativas	Con toda la información haz una tabla que te permita analizar de manera objetiva las ventajas y desventajas de cada alternativa, considerando los criterios establecidos para tu decisión
6	Seleccionar una alternativa	La carrera que menos desventajas represente para ti y cumpla con los criterios planteados al inicio del modelo es la que deberás seleccionar
7	Implementar la alternativa	Esto implica tener ya seleccionada la profesión y hacer lo concerniente para inscribirte en la misma
8	Evaluar el resultado:	De manera objetiva, responde si te sientes satisfecho con la decisión tomada y este cumple con tus expectativas, si dudas sobre la decisión tomada, tendrás que regresar a cualquiera de los pasos del modelo y realizar de nuevo el proceso.

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia. Esquema. [Aplicación de modelo racional a la elección de carrera].

Modelo para la toma de decisiones: Guía estructurada para analizar y tomar decisiones responsables

Este modelo fue desarrollado por James **Keelin**, Paul Schoemaker y Chip Spetzler (2002), se centra en el concepto de calidad en la decisión, a través de un proceso estructurado para tomar decisiones, se basa en los principios de análisis y pensamiento enfocados en valores. Su objetivo es asegurar que las decisiones se basen en hechos y razonamientos concretos, aumentando las probabilidades de lograr el resultado esperado.

Pasos del modelo

Delimitación del panorama: lo primero que se necesita hacer antes de tomar una decisión, es precisar con toda claridad lo que se desea conseguir, pero también tener claro lo que ello implica. Este paso exige reflexionar sobre el propósito, el alcance que este tendrá sin olvidar que la decisión no solo implica a la persona sino también a quienes le rodean.

Prioridades y valores: establecer lo que verdaderamente importa en la decisión, definiendo las prioridades y criterios que servirán como guías para la elección, esto permitirá identificar que es lo que mayor peso tiene al momento de seleccionar la mejor alternativa, estas valoraciones deben ser éticas reflexionando sobre las consecuencias que las acciones que puedan tener para unos mismos y los otros.

Alternativas: identificar y desarrollar un conjunto, diversas opciones justificadas, validadas, es decir, de calidad. Cuantas más alternativas se tomen en cuenta con estas características, mayores serán las posibilidades de encontrar una solución asertiva.

Información relevante: compilar toda información pertinente y sobresaliente sobre las alternativas. La información debe ser de calidad y confiable.

Pensamiento claro para discernir: la lógica y el análisis coherente deben estar presentes en este paso para analizar la información y las alternativas, relacionándolas con los valores y criterios planteados, así como con la información obtenida. Integrar la información y aplicar la autorregulación emocional resulta esencial para tomar la mejor opción.

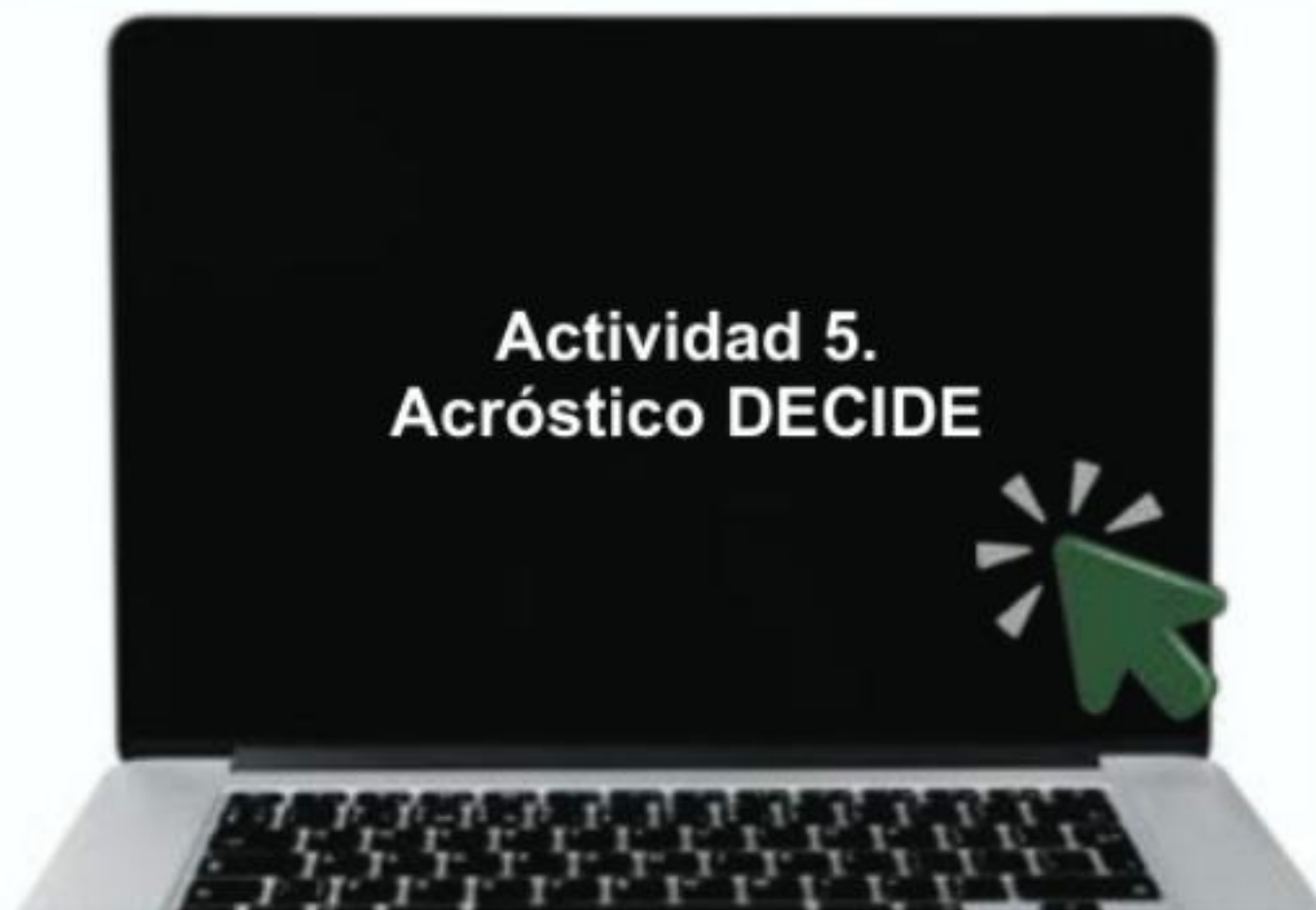
Compromiso con la acción: una vez tomada la decisión, se debe estar listo y preparado para implementarla. Una decisión bien tomada carece de sentido si no se pone en marcha, para ello es necesario tener claridad sobre el esfuerzo, tiempo y recursos necesarios para su ejecución. El principal propósito de estos modelos es asegurarse que la toma de decisiones se base en un análisis de ventajas y desventajas, dejando a un lado las decisiones intuitivas o apresuradas.

Los modelos de toma de decisión tienen como finalidad contar con una serie de pasos lógicos que te permitirán ir avanzando en la selección de la mejor alternativa. Se basan en un análisis de las ventajas y desventajas para evitar tomar decisiones apresuradas y únicamente basadas en la intuición. Todos los modelos comparten algunos elementos entre sí.



Actividad 5. Acróstico DECIDE

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, para comenzar da clic aquí.



Sin duda alguna, decidir conlleva una secuencia lógica y ordenada, sobre todo cuando se trata de decidir que carrera estudiar.

Enseguida te presentamos un modelo de toma de decisiones de un estudiante de bachillerato que tenía dos alternativas, pon atención a como fue desarrollando cada uno de los pasos para que posteriormente tu hagas algo similar con tus alternativas de estudio.

Desarrollo de la estrategia de toma de decisiones

Considera lo que es importante para ti

Soy un alumno que cursa actualmente el 4º semestre de bachillerato, pertenezco a una familia de nivel socioeconómico medio-bajo, mientras estudio siempre he tenido empleos de medio día, porque tengo dos hermanos en la secundaria y mis padres se ven muy limitados para los gastos que se generan en la familia, el trabajar me ha permitido conocer a muchas personas, lo que me ha facilitado desarrollar habilidades de comunicación y escucha, disfruto atender a las personas. En mis ratos libres me dedico a leer, y he aprendido sobre varios temas, sin duda alguna me encanta todo lo que tenga que ver con el comportamiento humano, mis materias preferidas son las relacionadas con el área de ciencias sociales, la química y la física no son mis fuertes. Me interesa estudiar una carrera en la que la actividad principal sea el trabajo con la gente, sin importar su nivel socioeconómico, escolaridad o edad, tengo facilidad de palabra soy muy sociable, persuasivo y mis valores principales son la solidaridad la tolerancia y el altruismo, quiero estudiar en la UAEMéx, una carrera en la que posteriormente ponga en práctica los conocimientos adquiridos, pues sería frustrante para mí no encontrar un trabajo relacionado con mi profesión.



Considera todas las alternativas

Licenciatura en terapia ocupacional
Licenciatura en psicología

Reúne información

Terapia Ocupacional

Es el profesionalista sociosanitario que ayuda a que las personas que presentan una discapacidad, independientemente de sus edades, y que haya estado, de modo permanente o temporal, impedido o en riesgo en sus funciones físicas o mentales para que mejore su autonomía en las tareas de su vida diaria, apoya y asiste a los pacientes para su desarrollo hacia una vida independiente, satisfecha y productiva.

Demanda de la carrera

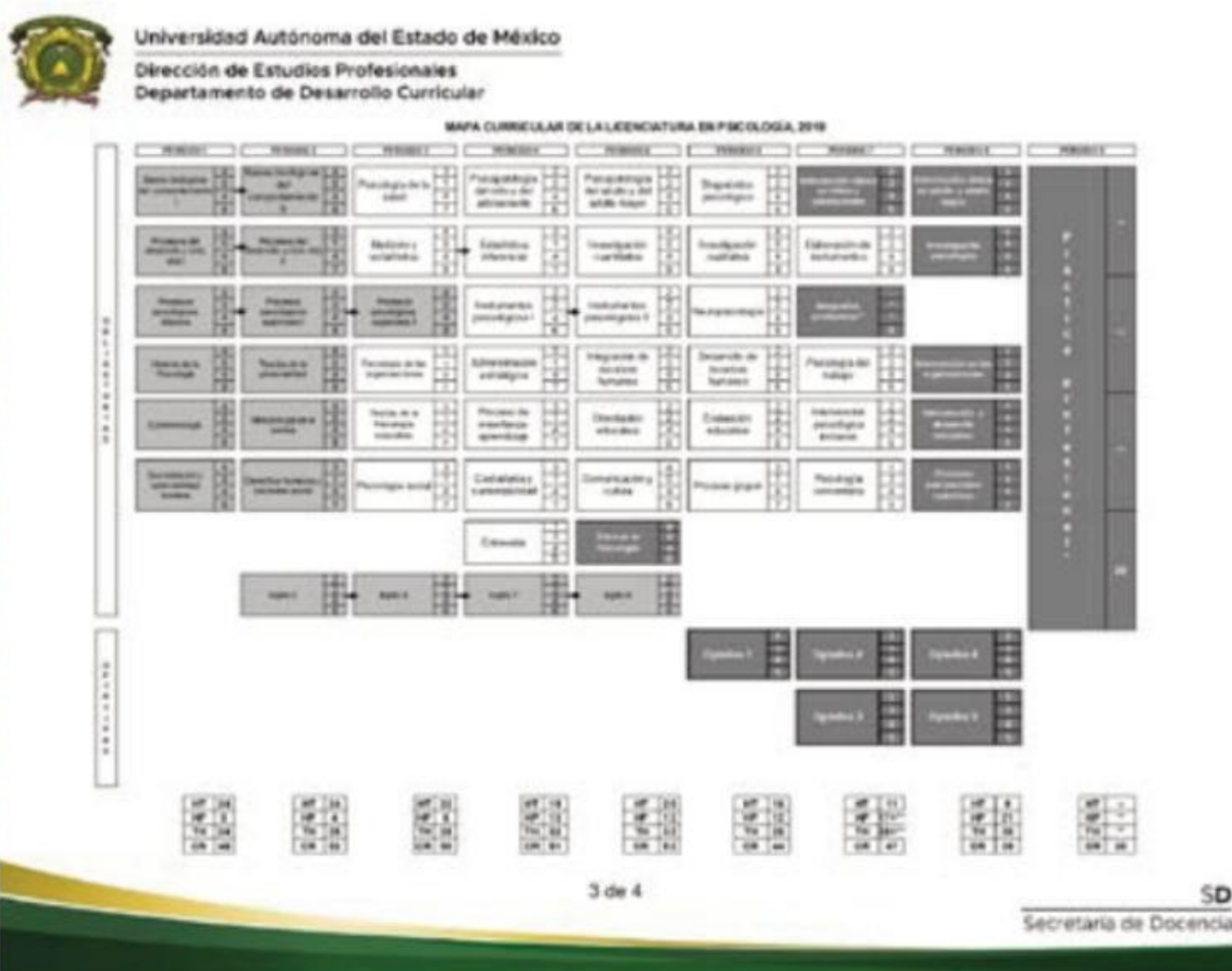
La carrera no es altamente demandada, en el último reporte de ingreso a primer año de estudios profesionales 2024-2025, según la agenda estadística de la UAEMéx, 355 alumnos presentaron examen y se aceptaron solo 101, lo que indica que, aunque no es mucha la demanda, la facultad acepta a menos de la mitad de alumnos interesados en ingresar.

Licenciatura en psicología

Plan de Estudios

Figura 11.

Licenciatura en psicología (mapa curricular)



Nota. Fuente: Exporienta virtual UAEMéx. (2025). Imagen.[Licenciatura en Psicología (mapa curricular)]. http://denms.uaemex.mx/exporientavirtual/wpcontent/uploads/2024/05/Mapa_Terapia_Ocupacional.pdf

Duración de la carrera

Duración: 9 periodos (entre 4 años y medio y 5)

Donde se estudia:

- Facultad de Ciencias de la Conducta
- Centro Universitario UAEM Atlacomulco
- Centro Universitario UAEM Ecatepec
- Unidad Académica Profesional Tejupilco
- Centro Universitario UAEM Valle de Teotihuacán
- Centro Universitario UAEM Zumpango.

Perfil vocacional

Facilidad para comunicarte de manera efectiva, participativo y atento a las personas, gusto por tratar a otros, respetuoso de las ideas establecidas, habilidad para solucionar problemas basados en deducciones lógicas.

Demanda de la carrera

La carrera es medianamente demandada, en el último reporte de ingreso a primer año de estudios profesionales 2024-2025, de acuerdo con la agenda estadística de la UAEMéx, 1462 alumnos presentaron examen y solo aceptaron a 420, lo que muestra que la carrera tiene un índice de aceptación del 28.0%.

Considera las consecuencias

CARRERAS DE INTERÉS				
	LIC. EN TERAPIA OCUPACIONAL		LIC. EN PSICOLOGÍA	
Criterios	VENTAJAS	DESVENTAJAS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Perfil vocacional	Cuanto con algunos elementos del perfil vocacional que pide la carrera: tengo facilidad para trabajar con la gente soy, persuasivo paciente, tolerante	No me agrada tanto que la carrera se relacione con cuestiones de salud física, prefiero más el aspecto social.	Cuento con muchos elementos del perfil vocacional que pide la carrera: tengo facilidad para trabajar con la gente, soy, persuasivo paciente, tolerante, acepto las ideas de los otros, me gusta trabajar con grupos de personas, soy analítico, disfruto de la lectura, poseo pensamiento crítico.	

Ubicación de la Facultad		La facultad me queda lejos de mi casa tengo que invertir en tomar un transporte diario, de ida y vuelta, lo que implica también inversión de mayor tiempo.	La facultad está a tres cuadras de mi casa ahorro tiempo y dinero.	
Campo laboral	Su campo laboral se relaciona con las actividades que quiero realizar, trabajar con personas y brindarles un servicio.	Es una carrera de finada como sociosanitaria, ya que involucra cuestiones de medicina y del área social.	Su campo laboral es muy amplio, y puedo trabajar en áreas diversas, estudiando el comportamiento humano, y brindando apoyo y asesoría a las personas con los conocimientos adquiridos en mi formación profesional.	Los prejuicios de las personas pueden interferir para desempeñar mi profesión.
Plan de estudios	En su plan de estudios incluyen psicología, tanatología y discapacidad y entorno, asignaturas que me llaman mucho la atención porque me gustan los contenidos.	Llevar una asignatura de bioquímica, la cual se me complica y necesito mucho tiempo para comprenderla.		El plan curricular es muy agradable me gustan las materias, sobre todo las relacionadas con grupos y comunidad.
Horarios	Solo hay clases de lunes a viernes.	El horario es muy extendido y no me permite trabajar.	El horario es muy accesible, tanto que me permite trabajar en contra turno.	Tengo clases los sábados
Inversión económica		Se invierte económicamente, pues es necesario viajar a la ciudad de México para realizar prácticas en algunos hospitales.	Es económica, no requiere de salidas y la mayoría de los libros están en la biblioteca.	

5. TOMA TU DECISIÓN Y ACTÚA

Después de analizar las ventajas y desventajas decido estudiar la Lic. en psicología ya que está representa menos desventajas.

Al estudiar esta profesión en la UAEMéx, podré trabajar, el horario es más flexible que en terapia ocupacional, las materias que llevare durante esta profesión me permitirán prepararme para poder desempeñarme en lo que deseo y me apasiona que es brindar un servicio a las personas, me permitirá desarrollar más mis habilidades de pensamiento crítico. Ahora resta investigar fechas

y periodos de preinscripción, examen de admisión e inscripción y prepárame para presentar el examen de admisión con tiempo suficiente.

El modelo de toma de decisiones antes planteado, muestra algunos aspectos generales para poder decir que opción tomar entre dos alternativas, cada situación es diferente y muy particular, es necesario ser honesto al tomar una decisión y basarse en información confiable y fidedigna, puedes recurrir a la información virtual que muchas instituciones te brindan, incluso acudir de manera personal a solicitar información (para esto necesitaras organizarte con tiempo), de igual forma es importante acercarte a profesionistas que tengan experiencia en el campo laboral en el que tu desees desempeñarte, recuerda entre más información tengas tu decisión será más sólida.

Para finalizar queremos compartir contigo las claves para tomar decisiones conscientes o efectivas según Heller citado por Grados (2020)



Actividad 6. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo III se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MIII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

En este módulo se planteó la importancia para la toma de decisiones en cualquier aspecto personal, pero principalmente para la elección de carrera, si bien el futuro es incierto la toma de decisiones nos da un mayor control sobre él, decidir muchas veces define el rumbo de nuestro destino, por otra parte, conocimos que existen algunos modelos de toma de decisiones que comparten muchos elementos, el principal es que trazan de manera estructurada una serie de pasos que van llevando a la persona a un análisis más consciente y racional para seleccionar la mejor alternativa y con ello empezar a construir el camino para un futuro más certero.

Con la información planteada en este módulo se muestra cómo tomar una decisión implica hacer una búsqueda de información confiable y precisa que brinde mayores elementos para la toma de decisiones, no basta con querer o desear algo, sino conocer a fondo la situación, es necesario en muchos casos salir de la zona de confort y sobre todo enfrentar los miedos que produce la indecisión para mirar otros horizontes y atreverse a decir.



Glosario

- **Acertada:** se refiere a algo que resulta correcto, adecuado o conveniente en un determinado contexto.
- **Acuñar:** introducir un término o concepto nuevo.
- **Alinear:** justar o colocar elementos de manera ordenada y coherente según un criterio.
- **Alternativas:** son opciones o posibilidades entre las que se puede elegir en relación con otra o con algo ya dado.
- **Autorregularse:** se refiere a la habilidad o capacidad de controlar el propio comportamiento o emociones.
- **Calidad:** características o atributos de un producto, servicio o proceso que determinan el nivel de excelencia o valor de algo.
- **Cognitivo:** relacionado con los procesos de adquisición de conocimiento y pensamiento.
- **Definido:** que está claramente determinado o establecido.
- **Eficiente:** relativo a logra un resultado utilizando los recursos de manera óptima.
- **Esclarecer:** resolver, poner en claro un asunto o una situación.
- **Estándar:** modelo o criterio establecido como referencia.
- **Guía:** persona o cosa que proporciona orientación o dirección hacia un objetivo.
- **Implementación:** es la ejecución o práctica de un plan o proyecto.
- **Impulsividad:** es la predisposición para reaccionar de forma inesperada, rápida o desmedida ante una situación sin pensar en las consecuencias.
- **Indecisión:** dificultad o falta de determinación para tomar una decisión.
- **Intuitiva:** se refiere a comprender, percibir de manera natural las cosas, sin necesidad de razonamiento consciente.
- **Libre albedrío:** capacidad de tomar decisiones de manera independiente.
- **Lógico:** se ajusta a principios de razonamiento coherente.
- **Modalidad:** manera de ser o de manifestarse algo.
- **Modelo:** representación simplificada de un objeto, sistema, proceso o idea que se utiliza para comprender como funciona.
- **Optar:** tomar una decisión entre las distintas posibilidades.
- **Ponderación:** evaluación cuidadosa de distintos factores antes de tomar una decisión.
- **Procrastinar:** hábito de retrasar o posponer actividades o decisiones de manera innecesaria.
- **Reflexión:** proceso de pensamiento mediante el cual una persona analiza o evalúa con detenimiento una situación.
- **Sistemática:** acción que se realiza siguiendo un método u orden establecido.
- **Trascendental:** qué tiene gran relevancia o importancia en un contexto determinado.
- **Viabilidad:** posibilidad de que algo sea realizado o materializado con éxito.
- **Visión:** capacidad de imaginar o planificar el futuro desde un enfoque más amplio; forma de ver algo.

Referencias

- Alarcón, R. (2021). Como elegir mi carrera profesional. E-book. Editorial: Fundación ECEV
- Calicchio, S. (2022). La toma de decisiones en 4 pasos: Estrategias y pasos operativos para una toma de decisiones y una elección eficaces en contextos de incertidumbre. Edición: Stefano Calicchio.
- Grados, J. A. (2020). Toma de decisiones. Dinámica de aprendizaje, autoconocimiento y comprensión. México: Trillas
- Peláez, D. et al. (2021). Inteligencia XXI. Programa de entretenimiento de las habilidades cognitivas. Resolución de situaciones y Toma de decisiones. Madrid:EOS
- Starobinsky, E (2017), El arte de decidir: Cómo equilibrar la intuición, la razón y las emociones. México: Grijalbo
- Secretaria de educación Pública (2024), Manual de toma de decisiones. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2025/01/Manual-toma-de-decisiones.pdf>
- Universidad Autónoma del Estado de México (s. f.). Exorienta Virtual UAEM. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://denms.uaemex.mx/exorientavirtual/>
- Universidad Autónoma del Estado de México (2024). Agenda Estadística 2024. Observatorio Dinámico de Datos Estadísticos. <http://web.uaemex.mx/universidatos/AE2024/indiceAE24.html>



Módulo IV

Definiendo mi futuro

Propósito del Módulo

Reflexiona sobre sus habilidades personales y profesionales, para que identifique posibles caminos a seguir en su vida futura, tomando decisiones informadas y conscientes sobre su proyecto de vida y carrera.

Presentación

¡Bienvenido al módulo!

Es muy probable que, en algún momento de tu vida, hayas tenido la sensación de no saber el rumbo que debes tomar, o has percibido que tus rutinas no tienen sentido, o bien, tienes varios proyectos y no sabes por cuál decidirte; pero no te preocupes, lo importante es que sepas cómo llevarlos a cabo, que definas bien hasta dónde quieres llegar, y que cuentes con los elementos que te permitan realizarte como ser humano y profesional (Condori, 2024).

Figura 1.
Definiendo el futuro académico y profesional



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Bing. [Definiendo el futuro académico y profesional]. <https://acortar.link/MRzGaG>

¡Tu futuro depende de lo que hagas hoy! Mahatma Gandhi

En el módulo IV de este e-book, comprenderás que definir tu futuro académico y profesional es un proceso fundamental, que requiere de conocer tus habilidades, intereses, valores y las oportunidades que tienes a tu disposición, con el propósito de alinear esta información con tus alternativas de carrera para tomar las mejores decisiones sobre tu proyecto de vida y carrera.

Asimismo, se te brindará apoyo y orientación para identificar las habilidades personales con las que cuentas y las habilidades profesionales que debes desarrollar para el ejercicio de una profesión. Por otra parte, podrás reconocer dónde estás ubicado y hacia dónde deseas dirigirte para trazar una ruta académica para tu vida futura.

Como inicio, se te pide realizar el siguiente ejercicio.



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo IV, te invitamos a responder a la evaluación diagnóstica.

Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: MIV Evaluación Diagnóstica.



4.1 Ruta académica

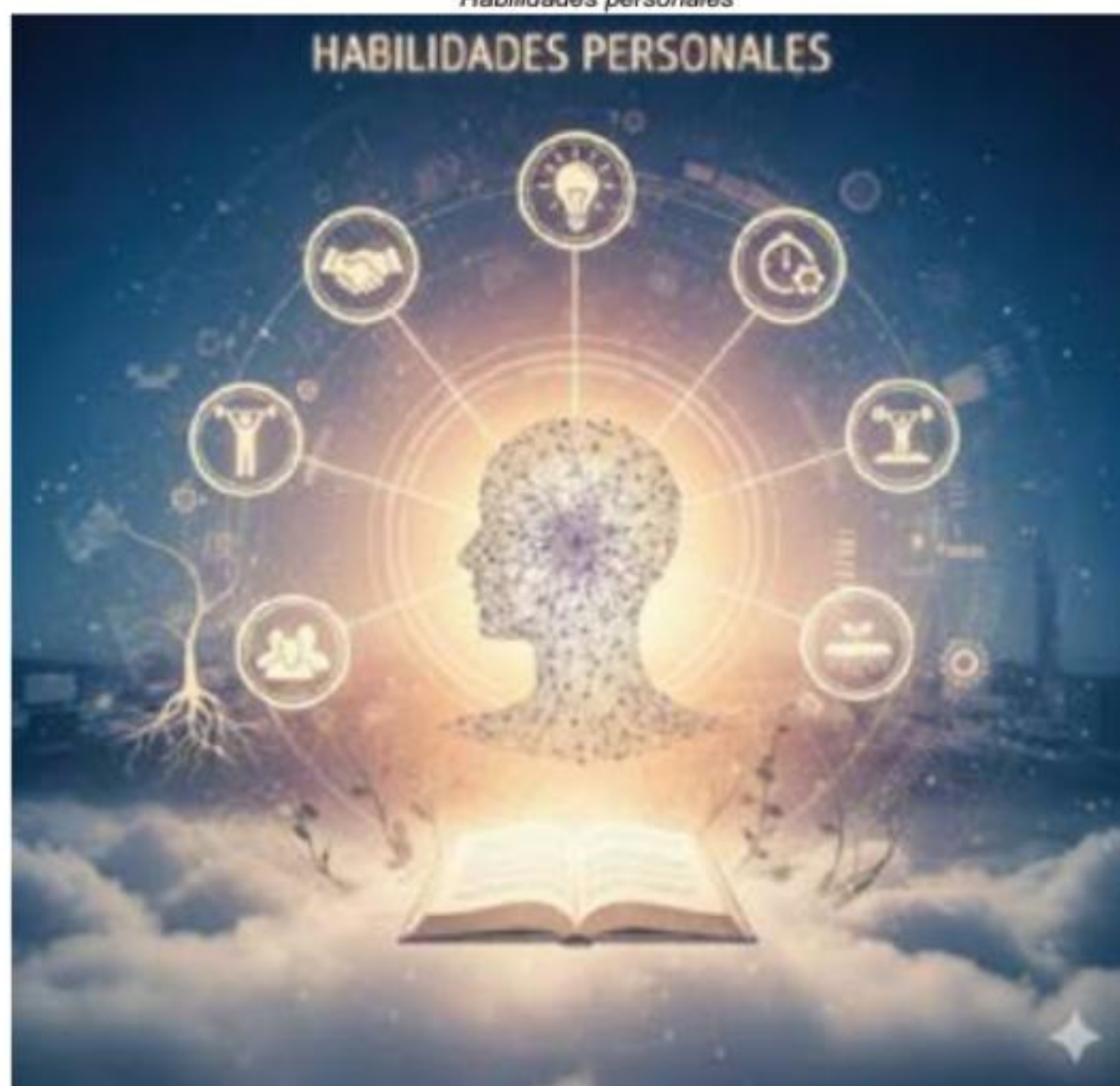
A medida que pasan los años, surgen muchas interrogantes en torno a la vida personal y profesional. Sin una orientación, hay más preguntas que respuestas. Por ello, es importante elaborar un plan de vida que te ayude a establecer metas claras y alcanzables. Existen muchos caminos para crear un plan de vida profesional y durante los años el plan se puede ir modificando, sin embargo, lo primordial, es tener claro lo que quieres lograr para así definir tu futuro (Anáhuac, 2024).

Antes de comenzar a trazar tu ruta académica y diseñar tu proyecto de vida y carrera, es relevante definir qué son las habilidades personales y profesionales, y cuáles son, así como identificar las que posees o debes desarrollar.

Habilidades personales

Las habilidades personales o también llamadas habilidades blandas son sustanciales no solo para el éxito individual, sino también laboral. Son cualidades que se desarrollan desde niveles básicos para crecer tanto personal como profesionalmente. Reforzar y mejorar estas habilidades puede ayudarte a maximizar tu potencial y tener un crecimiento personal.

Figura 2.
Habilidades personales



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Gemini [Habilidades personales]. <https://acortar.link/zowvvrA>

De La Ossa (2022) menciona que las habilidades personales son el “conjunto de destrezas, aptitudes o herramientas afectivas que poseen la particularidad de regular el estado emocional del ser humano”, y que ayudan a fomentar, mantener y procurar relaciones sociales positivas.

Por otra parte, la OMS (2023) dice que las habilidades blandas se definen como las habilidades de carácter socio afectivas requeridas para la socialización e interacción con los demás, permitiendo con esto, enfrentar diferentes tipos de situaciones y exigencias con pensamiento crítico y poder tomar las decisiones que resuelvan el problema, reconociendo las emociones de los otros y construyendo relaciones en el campo físico, emocional y afectivo.

Las **habilidades blandas** se pueden clasificar en tres categorías: habilidades interpersonales, habilidades cognitivas, y habilidades para el control emocional.

Habilidades interpersonales

Incluye: habilidades para la comunicación asertiva, la negociación, la confianza, la cooperación y la empatía.

Habilidades cognitivas

Incluye habilidades para la solución de problemas, toma de decisiones, pensamiento crítico, autoevaluación, análisis y comprensión de consecuencias

Habilidades para el control emocional

Incluye habilidades para el manejo de la ira, la tristeza y la frustración, así como el reconocimiento emocional ante situaciones de estrés y sentimientos intensos (Guerra-Báez, 2019 en Garavito y otros, 2024).

Como puedes observar, las habilidades personales o blandas son imprescindibles para un desarrollo integral, ya que estas preparan para el trabajo exitoso; y adquieren particular relevancia en el ámbito académico, tanto durante la etapa de formación como en el desempeño profesional.



Actividad 2. Habilidades personales o blandas

Instrucciones: elige una habilidad por cada categoría y anota un ejemplo de cómo la pones en práctica. Para dar inicio, da clic aquí .



Habilidades profesionales

Uno de los retos esenciales de la educación en este siglo XXI es la formación integral de los alumnos, lo cual consiste en el desarrollo de valores y cualidades significativas que permitan comprender la necesidad de poner sus conocimientos al servicio de la sociedad en un futuro profesional.

Figura 3.
Habilidades profesionales



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot [Habilidades profesionales]. <https://copilot.microsoft.com/shares/JiMvzmHfH78n45o52ZaEY>

Durante todo tu tránsito educativo, es necesario que como estudiante desarrolles distintas habilidades que te permitan desempeñarte de forma adecuada en el campo laboral (Martínez y otros, 2023).

Debes considerar que las habilidades profesionales son más importantes que nunca, ya que no basta con tener una formación académica, sino que se requiere de un conjunto de habilidades específicas que te permitan destacar en tu carrera profesional.

Las habilidades profesionales no solo se refieren a conocimientos técnicos, sino también a competencias y cualidades que marcan la diferencia en el entorno laboral (INTERIM GROUP, 2024).

Las habilidades profesionales son las cualidades, competencias y capacidades personales que ayudan a una persona a desempeñar sus funciones laborales. La mayoría de las personas aprenden estas habilidades a través de la experiencia o mientras estaban estudiando. Escuchar, concentrarse y seguir instrucciones son habilidades que se adquieren en el entorno educativo. Así que debes saber que los estudiantes que son aplicados en sus estudios muestran un buen potencial de empleo en el futuro (Lucena, s/f).

Observa la siguiente infografía, en ella encontrarás las habilidades profesionales más importantes con las que debes contar para tu futuro profesional.



Recuerda que las habilidades profesionales son el motor que impulsa el éxito en cualquier carrera laboral. No importa si aun estás estudiando el bachillerato o si ya tienes experiencia, debes comenzar a desarrollar competencias como el pensamiento crítico, el trabajo en equipo, la innovación o las destrezas digitales; ya que ello marcará la diferencia en tu trayectoria laboral y la de otra persona.

Conocer las perspectivas laborales de la carrera de tu interés y qué habilidades se requieren te ayudará a ir definiendo tu futuro y a tomar decisiones que se alineen con tus intereses y metas. Es por lo anterior que te invitamos a realizar la siguiente actividad.



Actividad 3. Mi yo profesional

Instrucciones: identifica una carrera de tu interés y reflexiona sobre las habilidades profesionales que posees y necesitas desarrollar para desempeñar dicha profesión. Finalmente, anota como te visualizas en esa carrera en 10 años. Para dar inicio da clic aquí



Definiendo tu futuro académico y profesional.

La toma de decisiones es un proceso esencial para definir el futuro, a través de la toma de decisiones puedes evaluar alternativas o cursos de acción a seguir. En general, podríamos decir que al menos existe dos rutas que son útiles para analizar un proceso de toma de decisiones: la teórica y la práctica. La teórica busca explicar cómo se toman las decisiones o cómo deberían tomarse, pero también cuáles son los factores que deben considerarse al tomarlas. La segunda intenta enseñarte de las decisiones tomadas y de sus efectos, conocer cuáles han sido los resultados y qué factores te empujaron a tomar esas decisiones (Graizbord, 2011).

Figura 4.
Elección vocacional



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot [Elección vocacional]. <https://copilot.microsoft.com/shares/hdvKeJmvQipm69UiaNd2W>

Nota: para dudas sobre los factores internos y externos en la toma de decisiones puedes regresar al módulo I y revisar la información.

Continuando, a elección de una carrera universitaria es una de las decisiones más importantes para tu vida, y esta elección no solo depende de tus habilidades o intereses personales, sino también de diversas circunstancias, como la ubicación geográfica, los recursos económicos disponibles y el tipo de educación que mejor se adapta a tus necesidades.

Dedicar tiempo a reflexionar e investigar sobre tus necesidades académicas y personales te permitirá tomar decisiones no solo conscientes e informadas, sino también alineadas con el futuro que deseas construir.

Recuerda que explorar distintas alternativas te va a permitir asegurar tu desarrollo académico y profesional, así como alcanzar tus metas a largo plazo. Una buena elección es el primer paso hacia un camino lleno de oportunidades (IBERO, 2025).

A continuación, se presentan algunas recomendaciones que te ayudarán a tomar mejores decisiones para tu futuro académico y profesional.

1. Autoevaluación. Reflexiona sobre tus metas, habilidades, valores y pasiones para identificar áreas de estudio que te resulten gratificantes y acordes con tu personalidad y tus objetivos.
2. Investiga la oferta académica. Explora las opciones disponibles en distintas universidades, incluso en otras ciudades. Obtén información sobre los planes de estudio, las oportunidades laborales y los requisitos de ingreso.
3. Identifica tus fortalezas y áreas de oportunidad. Conoce cuáles son y cómo podrías aplicarlas, así como las áreas que consideras más difíciles para descartar opciones.
4. Experiencia práctica. Busca oportunidades para adquirir experiencia en campos de tu interés a través de pasantías, voluntariados o empleos a tiempo parcial.
5. Explora tus intereses. Si no sabes qué es lo que más disfrutas hacer, prueba cosas nuevas: participa en actividades extracurriculares, talleres o cursos que te permitan explorar diferentes áreas y descubrir nuevas oportunidades.
6. Habla con profesionales. Entrevista a personas que trabajen en los campos que te interesan para obtener información de primera mano sobre responsabilidades laborales, perspectivas de carrera y desafíos.
7. Orientación vocacional. Realiza pruebas de orientación vocacional o busca asesoramiento especializado para explorar alternativas para la carrera que te gustaría estudiar.
8. Investigación del mercado laboral. Analiza las oportunidades laborales, el crecimiento esperado y las tendencias del mercado para tomar decisiones informadas.
9. Busca un balance. Encuentra un equilibrio entre lo que amas, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y lo que puede ser remunerado para descubrir una carrera que te brinde satisfacción personal y estabilidad económica.
10. Confía en tu intuición. Sigue tu instinto y elige una carrera que te entusiasme y te haga sentir emocionado por tu futuro profesional (CENEVAL, 2023).



Actividad 4. Mi brújula académica y profesional

Instrucciones: Realiza cada una de las partes que se te solicitan para identificar dónde te encuentras y hacia dónde te quieres dirigir. Responde con base a tu elección vocacional. Para dar inicio, da clic aquí.



Ruta académica vocacional

Ahora que ya hemos abordado los temas de habilidades personales y profesionales, así como la definición de tu futuro académico y profesional, es momento de orientarte para trazar tu ruta académica vocacional.

Definir tu rumbo académico y profesional no debe ser una decisión apresurada ni desinformada, sino el resultado de un proceso de exploración. La mayoría de los estudiantes llegan a ese momento teniendo apenas un listado de gustos e intereses como referencia, además de opiniones externas que son erróneas porque no siempre reflejan la realidad de las profesiones ni las verdaderas habilidades o pasiones.

Figura 5.
Ruta vocacional



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Gemini. [Ruta vocacional]. <https://n9.cl/8nw93f>

Confundir un *hobby* con una profesión, o una habilidad puntual con un talento, es más común de lo que parece, y esto representa un factor crítico de abandono escolar, ya que la mayoría de la ocasión se elige una carrera que no está alineada con nuestros intereses personales, habilidades, valores, entre otros (Tec. Milenio, 2025).

Por lo anterior, es relevante trazar una ruta académica vocacional. La ruta académica vocacional es un plan que muestra el camino que debes seguir para lograr un objetivo educativo, es como un mapa que te orienta desde el nivel actual hasta la meta propuesta: obtener un título profesional, certificarte, especializarte o adquirir ciertas habilidades.

La ruta académica vocacional es un trabajo de autoconocimiento que no solo te permitirá construir tu proyecto de vida y carrera, sino también tomar conciencia de los intereses, aptitudes,

capacidades, habilidades y valores con los que cuentas, realizar una exploración de las carreras de tu interés, tomar decisiones informadas y crear un plan de acción concreto para que puedas trazar tu camino hacia una carrera alineada con tus pasiones y habilidades únicas (INACAP, 2021).

Elaborar una ruta académica vocacional te permitirá hacer un viaje de autodescubrimiento y crecimiento, donde cada paso te acercará a fijar metas y objetivos para tu futuro.

Figura 6.
Etapas de la ruta académica vocacional



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot (Etapas de la ruta académica vocacional.). <https://copilot.microsoft.com/shares/ZWHzFKsWhy9pB1GSMkG4f>

A continuación, se explica cada una de las etapas de la **ruta académica** vocacional:

Autoconocimiento

El autoconocimiento es la capacidad de conocerse a uno mismo, de reflexionar sobre las características propias, la personalidad, los intereses, las fortalezas, las debilidades etc. Se centra en la dimensión o aspecto interno y más personal de cada uno; supone realizar un análisis de sí mismo.

Por otra parte, El autoconocimiento es un elemento que ayuda a construir la identidad o concepto vocacional, facilita el proceso de toma de decisiones de carrera, lo que hace que haya menos riesgo de caer en la indecisión vocacional; y está relacionado con el desarrollo de los factores internos antes mencionados, en especial con la autoeficacia, la cual permite identificar que tan eficaz eres en algo concreto. En este caso, la autoeficacia en la toma de decisiones es fundamental para una decisión más objetiva (Taracena, 2019).

Estrategias para lograr el autoconocimiento

- **Análisis FODA:** es una herramienta útil para identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, así como aspectos internos y externos, positivos y negativos, que puedan afectar a tu objetivo y para ayudarte a tomar una decisión.
- **Ventana de Johari:** se trata de un cuadro dividido en cuatro partes donde debes contestar cada área: Área libre o abierta: lo que conozco de mí mismo y los demás también conocen. Área ciega: lo que conocen de mí los que me rodean, pero yo no identifico. Área oculta o privada: lo que conozco de mí, pero los demás ignoran. Área desconocida: aquello que ni yo ni los que me rodean conocemos de mí. Algo inconsciente.
- **Responder preguntas:** ¿Qué espero lograr a través del ejercicio de una profesión? ¿Para qué quiero estudiar? ¿Qué es lo que me motiva a elegir una carrera u ocupación? ¿Qué carreras u ocupaciones me posibiliten el desarrollo de los valores que para mí son importantes? Ello te permitirá abordar valores y motivaciones.

Conocer estos factores ayuda a entender un poco más a qué estás prestando atención y cuáles cosas puedes descartar al momento de tu elección, y así poder elegir libremente (García, 2017, citado en Taracena, 2019).

Figura 7.
Autoconocimiento



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot [Autoconocimiento]. <https://copilot.microsoft.com/shares/FJNJLgarbvJdkcvmhi1At>

Exploración de opciones educativas

Implica que, una vez que has identificado tus áreas de interés o posibles carreras que coinciden con tus características personales, asumas un rol activo para empezar a investigar y averiguar las características y diferencias de cada una de tus opciones educativas.

Es fundamental investigar ahora el "mundo externo", lo cual a su vez se divide en dos vertientes: por un lado, el mundo académico y, por otro, el mundo laboral. Revisa los planes de estudio y mapas curriculares, investiga las oportunidades de prácticas profesionales y servicio social, participación en proyectos o intercambios, becas, apoyos, cursos, plática con estudiantes o egresados para conocer experiencias personales y profesionales. Esta exploración te permitirá contar con el enfoque de cada carrera y cómo se vive realmente.

Estrategias para explorar opciones educativas:

- **Revisar guías de carreras y páginas web de las universidades:** esta actividad te permitirá obtener información básica de cada una de las carreras de interés.
- **Entrevistas laborales:** puedes realizar una entrevista con preguntas de tu interés a estudiantes, profesores y profesionales de las carreras de tu preferencia, ello te permitirá conocer su estilo de vida personal y laboral, y más detalles sobre las distintas profesiones.
- **Lista de ventajas y desventajas:** realiza una lista de aspectos positivos y negativos de cada una de las carreras de interés, anota pros y contras de dichas opciones educativas, ello te permitirá analizar, reflexionar y cuestionar toda esa información para tomar una buena decisión.

Figura 8.
Exploración de opciones educativas



NOTA. Fuente: Cnavez L., Garcia, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot [Exploración de opciones educativas]. <https://n9.cl/jnnvk>

Orientación y acompañamiento

La orientación y el acompañamiento es uno de los pasos más importantes en la ruta académica profesional, implica que tanto los padres de familia como los docentes, tutores y orientadores guíen y apoyen a los estudiantes para que se conozcan a sí mismos, exploren sus intereses y tomen decisiones conscientes e informadas sobre su futuro académico y profesional.

Por un lado, los padres deben generar un ambiente de confianza y evitar proyectar sobre sus hijos sus propias metas y deseos no cumplidos. En este sentido, es esencial que les pidas a tus padres que te permitan seguir tu propio camino, y que comprendan que no todas las carreras tradicionales son las más adecuadas para cada perfil, solicítales que te ayuden a buscar información (Gazca, 2024).

Por otra parte, los docentes, tutores y orientadores deben acompañar, generar y procurar las condiciones que posibiliten que cada estudiante tenga las experiencias necesarias para su desarrollo vocacional, a la vez que ofrece apoyo emocional y asesoramiento a los alumnos y comprende sus necesidades.

Estrategias de orientación y acompañamiento

- **Conversar con la familia:** esto permite tener un apoyo emocional que fortalezca tu autoestima y confianza para perseguir tus metas vocacionales, también ayuda a considerar experiencias pasadas y reconocer las inclinaciones, gustos, destrezas y demás aspectos que te caracterizaban cuando eras pequeña (o).
- **Talleres y dinámicas grupales:** podrás explorar a través de estas actividades las distintas posibilidades, fortalecer tu autoconocimiento y visualizar opciones académicas que quizás no

habías considerado, así mismo podrás reflexionar e intercambiar ideas para tener mayor claridad sobre lo que aspiras.

- **Test de orientación vocacional:** te ayudan a identificar áreas de afinidad, a definir mejor las opciones profesionales, dándote claridad sobre tu vocación y eliminando dudas sobre las carreras que podrían no ser ideales para ti.
- **Visitas a ferias vocacionales y universidades:** estos eventos representan una valiosa herramienta para que puedas explorar tus opciones académicas en un solo lugar, ahí podrás obtener información detallada sobre las distintas alternativas educativas, adicionalmente, podrás obtener información sobre costos, promociones, becas, opciones de estudio, duración de la carrera, mercado laboral, entre otros (Ministerio de Educación Pública, 2023).

Figura 9.
Orientación y acompañamiento vocacional



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot [Orientación y acompañamiento vocacional]. <https://copilot.microsoft.com/shares/6udE4q5o5qKBKa7ZR6n29>

Toma de decisiones

La toma de decisión es un elemento fundamental en la ruta académica vocacional, ya que, si es hecha sin la suficiente introspección y sin una amplia búsqueda de información, puede llevar a elecciones apresuradas e inconsistentes, provocando en el futuro deserción, desmotivación y frustración.

La toma de decisiones se define como un proceso metódico de elección entre un conjunto de opciones con base en criterios específicos y con la información disponible. La toma de decisiones es lo que haces en un momento determinado pensando en lo que viene, es lo que yo decido hacer en el presente, pero pensando en el futuro".

Una adecuada toma de decisión vocacional es un proceso que implica tiempo para reflexionar y evaluar en forma realista la situación en la que una persona está inmersa, descubrir sus intereses personales, plantearse objetivos y pensar alternativas posibles (Pucci, 2018).

En este punto no abordaremos estrategias para tomar decisiones, ya que estas te fueron proporcionadas en el módulo anterior, si tienes alguna duda sobre el tema, puedes regresar al módulo III y revisar de nuevo la información.

Figura 10.
Toma de decisiones



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Canva [Toma de decisiones]. <https://n9.cl/kcwyyr>

Plan de acción

Un plan de acción es la antesala para iniciar con tu proyecto de vida y es una guía detallada que establece los pasos concretos para alcanzar tus metas a largo plazo, mejorar habilidades o alcanzar objetivos personales. Consiste en crear una lista de todas las tareas y actividades que puedes y tienes que emprender para fortalecer tu decisión vocacional y alcanzar tu objetivo.

Estrategias para crear un plan de acción

- **Autoevalúa tu situación actual:** identifica tus fortalezas, debilidades, y tu nivel de satisfacción en diferentes áreas, pon especial atención en lo que debes reforzar para alcanzar tu meta vocacional.
- **Define acciones concretas:** establece actividades y tareas específicas que te acercaran a cumplir con tu metas y objetivos.

- **Gestión del tiempo y establecimiento de prioridades:** planifica, organiza y prioriza las tareas según sea más importante y necesario para ti. Utiliza el tiempo de manera más eficiente y productiva.
- **Analiza los medios disponibles:** identifica los recursos económicos, materiales y humanos con los que cuentas para emprender las tareas y actividades establecidas. (Cerdeira, 2024).

Figura 11.
Plan de acción



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Canva [Plan de acción]. <https://n9.cl/ew4lsw>



Actividad 5. Mi vocación

Instrucciones: Realiza el siguiente esquema contestando en cada eje lo que se te solicita. Para dar inicio da clic aquí.



Proyecto de vida y carrera

Ya estamos en la recta final, ahora es momento de que comiences a elaborar tu proyecto de vida y carrera. Este proyecto es un recurso que te permitirá visualizar un futuro e imaginarte en diferentes escenarios y ambientes con condiciones favorables.

El proyecto de vida y de carrera son dos aspectos inseparables en las personas, ambos deben ser tomados en cuenta como objetivos de la vida y deben de contribuir el uno con el otro, es decir los objetivos personales deben abonar al logro de los profesionales como los profesionales a los personales, logrando con ello la autorrealización (Gómez y Vázquez, 2019).

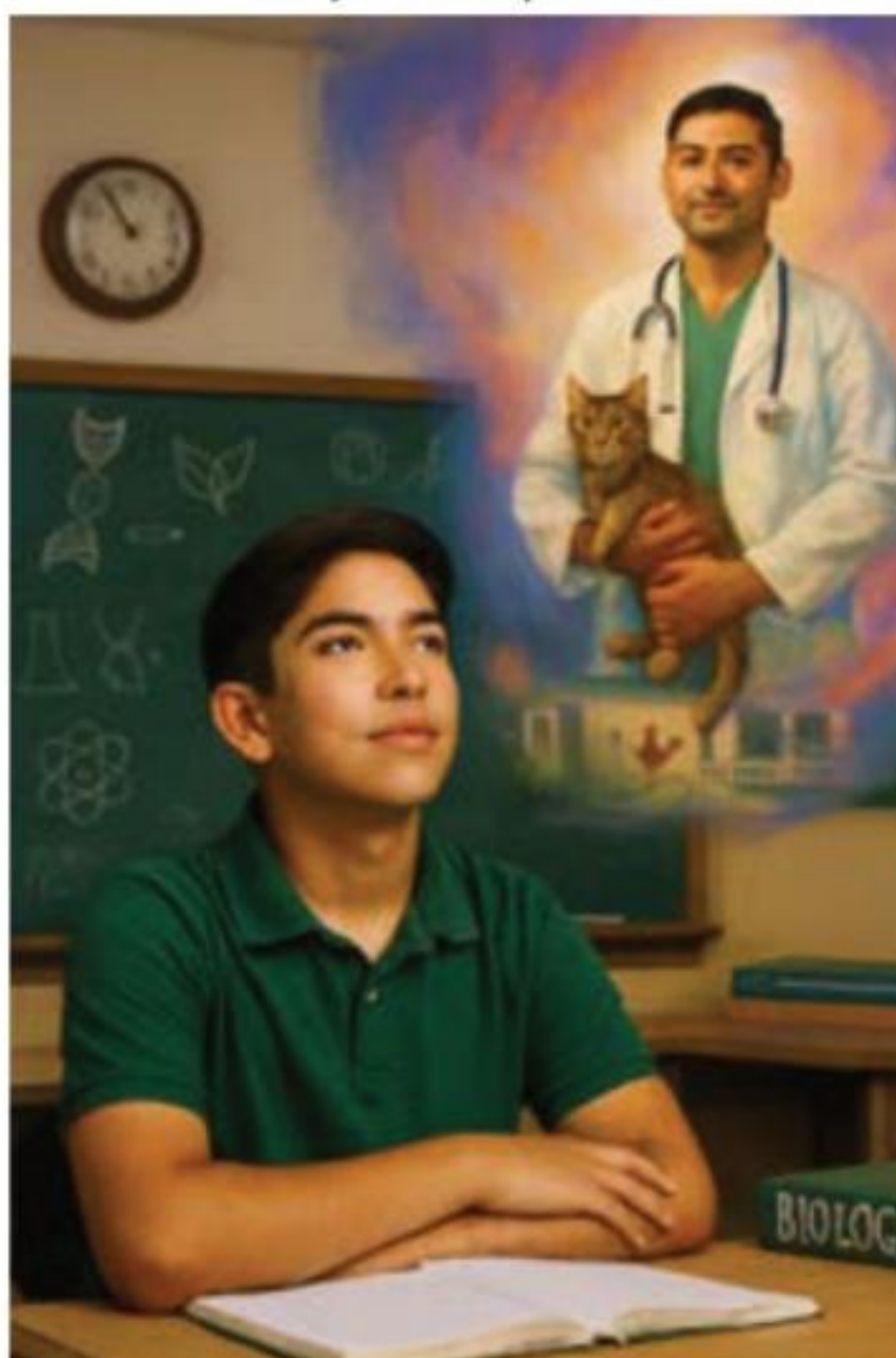
Un **proyecto de vida y carrera** es una herramienta que permite detenernos a reflexionar hacia dónde ir, con qué recursos contamos y cuáles estrategias tenemos que emprender para conseguirlo. Consiste en un modelo ideal en el que la persona aspira a vivir en su futuro, teniendo en cuenta sus posibilidades y características tanto internas como externas (Flores y otros, 2014).

Por otra parte, también se define como un plan que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades..."

Como puedes observar, ambas definiciones convergen en la idea de que un proyecto de vida y carrera es esencial para conducir la actividad vital de las personas. Contar con un proyecto permite consolidar y direccionar de manera estructurada nuestros objetivos y deseos en función de las habilidades y posibilidades con las que contamos.

Contar con un proyecto de vida y carrera no solo es tener una ruta hacia dónde dirigirse, sino también para afrontar cambios inesperados y saber afrontar decisiones de forma coherente y responsable que nos permitan alcanzar el proyecto deseado. Es importante mencionar que el proyecto de vida no es lineal ni estático; se puede ir modificando y adecuando a través del tiempo y las experiencias, lo que implica que se deben buscar estrategias y prever múltiples escenarios que permitan sortear y superar dificultades que pueden presentarse (COESPO, 2020).

Figura 12.
Proyecto de vida y carrera



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia con Copilot [Plan de vida y carrera]. <https://copilot.microsoft.com/shares/mxoSJqZacJ8PUc9vZZDdW>

El proyecto de vida y carrera cuenta con algunas características, entre ellas las siguientes:

Figura 13.
Características del proyecto de vida y carrera



Nota. Fuente: Chávez L., García, M., Moreno, B. y Segura, M. (2025). Creación propia [Características del proyecto de vida y carrera].

A continuación, se describen cada una de las características:

- **Es de carácter personal:** es decir, se construye a partir de la historia de vida, ilusiones, expectativas, aspiraciones y posibilidades individuales.
- **Realista y objetivo:** se debe tomar en consideración la realidad social-económica y las posibilidades que tenemos; así mismo, las habilidades y destrezas con las que contamos.
- **Flexibilidad.** No es estático ni lineal; se puede adecuar a las circunstancias e imprevistos que surjan en la trayectoria de vida.

Dimensiones del proyecto de vida y carrera

Es relevante mencionar que el proyecto de vida y carrera también cuenta con distintas dimensiones o áreas que se deben tomar en cuenta para tener un proyecto más sólido y completo, entre ellas se encuentran: lo personal, social (sentimental-afectivo), familiar, profesional, laboral, educativo e incluso de salud. Si bien es cierto que no podemos conocer con certeza algunos aspectos, sí podemos plantear en qué momento los emprenderemos.

Figura 14.
Dimensiones del proyecto de vida

Dimensiones del proyecto de vida		
Dimensión	¿ A qué se refiere?	¿Qué preguntas me debo plantear?
Personal	Se refiere al tipo de persona que quiero ser en cuanto a valores, actitudes, afectos y todo lo relacionado con el desarrollo personal.	¿Qué tipo de persona quiero llegar a ser? ¿Qué valores y actitudes quisiera tener?
Familiar	Hace referencia a las acciones que debemos realizar para mantener, fortalecer o afianzar las relaciones con quienes consideramos nuestra familia.	¿Qué tipo de relaciones quiero cultivar?
Educativo profesional	Se relaciona con nuestras aspiraciones educativas y de aprendizaje, encaminadas a nuestra formación profesional y a lo que nos queremos dedicar.	¿Qué quiero estudiar? ¿Qué me interesa? ¿Cuáles son mis habilidades y aptitudes?
Laboral	Esta dimensión se relaciona con el trabajo, a lo que nos queremos dedicar para obtener un ingreso económico que nos permita satisfacer nuestras necesidades.	¿Qué clase de trabajo me gustaría tener? ¿En qué quisiera trabajar?
Sentimental afectivo	Se refiere a las relaciones interpersonales que deseo establecer.	¿Qué tipo de vida afectiva quiero tener? ¿Cómo y con quiénes quiero vivir? ¿Quiero tener pareja? ¿Quiero o no quiero tener hijos/as?

Nota. Fuente: COESPO con base en el UNFPA (2013) tomado para fines académicos. https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2020/Proyecto%20de%20vida%202_0digital.pdf

Es recomendable que el Proyecto de vida y carrera académica se centre en los principales aspectos que te permitan analizar tus prioridades inmediatas, a corto y a largo plazo, para que puedas elegir una carrera profesional de la forma más pertinente a tus necesidades, aptitudes, actitudes e intereses.

Partes del proyecto de vida y carrera

Las personas deben conocer hacia dónde van para establecer en qué dirección deben encaminar sus pasos. Para elaborar tu proyecto de vida y carrera es necesario plantear tu cuál es tu misión, visión, valores personales, metas y objetivos, así como estrategias y acciones que te permitirán alcanzar tus metas.

1. Misión: está vinculada a los sueños, formas de pensar, intereses, personalidad y valores. A su vez, involucra las relaciones personales, familiares, laborales y con el entorno. Implica darle un sentido a lo que haces día con día y recordar cuáles son tus motivaciones principales. Responde a las preguntas ¿Quién soy? ¿Qué me define? ¿Qué busco?

Ejemplo de misión: “Soy un adolescente de 16 años con grandes aspiraciones profesionales que desea concretar sus estudios superiores para ejercer la profesión de ingeniero industrial con profesionalismo y ética, obtener un buen empleo, o bien emprender un gran negocio.

2. Visión: es la proyección que se tiene a mediano y largo plazo. Esta es la parte que se planifica para lograr lo que deseas, lo que también te ayuda a reflexionar sobre qué harás en unos años para llegar al lugar que has imaginado con tanto anhelo. La visión son tus ganas de alcanzar el éxito y enfocarte en el porvenir de manera positiva. Responde a las preguntas ¿A dónde quiero llegar? ¿Quién quiero ser en el futuro?

Ejemplo de visión: Ser contador, desempeñarme dentro del gobierno federal para ayudar con mi labor al buen desempeño de las finanzas gubernamentales en aras del desarrollo social y económico del país" (Flores, 2014).

3. Valores personales: los valores son ejes fundamentales por los que se orienta la vida humana y constituyen a su vez, la clave del comportamiento de las personas. Identificar los valores consiste en descubrir qué es lo importante para el individuo, en el trabajo y en la vida, y qué principios guían sus decisiones (Medina, 2007).

Ejemplo de valores personales: Los valores que me caracterizan son la disciplina, la voluntad, la templanza, la perseverancia y el compromiso.

4. Objetivos y metas: los objetivos corresponden a las metas que se desean alcanzar, es decir, adonde va dirigido nuestro esfuerzo (Amaya, 2014). Las metas son aquello que queremos alcanzar con nuestros planes, el fin al que se dirigen nuestras acciones o deseos, es a dónde queremos llegar o dónde queremos estar en un futuro. Cabe señalar que las metas a corto plazo son de tres meses a un año, las de mediano plazo de 1 a 3 años y las de largo plazo mayores a tres años. No olvides que las metas deben ser congruentes con la misión y encaminadas hacia la visión. (Pérez, y González, 1996).

Diferencia entre objetivo y meta

A la meta se le considera el proceso que se debe seguir y terminar para llegar al objetivo, ya que los objetivos en sí están compuestos por metas, que unidas y alcanzadas conforman el objetivo; por tanto, el objetivo es la sumatoria de todas las metas. La meta es lo que conduce al objetivo (Rafino, 2018).

Ejemplo de objetivo y meta

Objetivo: convertirme en un Abogado reconocido por mi ética y profesionalismo capaz de contribuir positivamente al desarrollo de mi comunidad, a través de la gestión de políticas públicas que atiendan problemáticas sociales apremiantes.

Meta (corto y mediano plazo): culminar mis estudios de bachillerato con un promedio mínimo de 8.5 y aprobar el examen de admisión a la universidad para iniciar la carrera de Arquitectura.

5. Estrategias y acciones: las estrategias son las actividades para alcanzar una meta u objetivo. Por otra parte, las acciones son los pasos o tareas a seguir para alcanzar o implementar la estrategia.

Ejemplo de estrategias y acciones

Estrategia: Elaborar un listado de las materias y temas que más se me dificultan, y con base en ello realizar un horario semanal para estudiar y repasar los temas para prepararme para el examen de admisión a la carrera de Arquitectura.

Acciones

Acción 1

Estudiar 2 horas diarias matemáticas, física y geometría analítica, elaborar guías y ejercicios para reforzar los temas que se evaluarán en el examen de admisión para Arquitectura.

Acción 2

Presentar un examen simulacro previo al examen de admisión para identificar los errores y reforzar los temas (Flores, 2014).



Actividad 6. Diseñando mi proyecto de vida y carrera

Instrucciones: Elabora tu proyecto de vida y carrera enfocado a tu elección vocacional. Para realizar esta actividad, guíate en el tema de las partes del proyecto de vida y carrera. Para dar inicio da clic aquí.



Hemos culminado este módulo, esperamos que la información te sea de gran ayuda, y no olvides que elaborar un proyecto de vida y carrera puede ser de gran utilidad para la toma de decisiones, presentes y futuras, en torno a la elección de tu carrera en un área específica del conocimiento (Martínez, 2024).



Actividad 7. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: Para reforzar los contenidos revisados en el Módulo IV, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MIV Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

El módulo IV de este e-book, te sirvió para reconocer donde estabas ubicado y hacia donde deseas dirigirte a través de la ruta académica vocacional. Lograste identificar las habilidades personales con las que cuentas y las habilidades laborales que necesitas desarrollar para destacar en tu carrera profesional.

Aunado a lo anterior, comprendiste también la relevancia de definir tu futuro académico y profesional, así como la importancia de tomar decisiones informadas y conscientes.

Finalmente, evaluaste las distintas alternativas y opciones educativas que tenías e identificaste los posibles caminos a seguir en tu vida futura a través de la construcción de tu proyecto de vida y carrera.

Ahora, es momento de continuar tu camino vocacional y seguir tu ruta académica, te invitamos a poner en marcha tu plan de acción, así como tu proyecto de vida y carrera para alcanzar tus metas, y no olvides que nada es estático, que en el camino te encontrarás con cambios y desafíos, pero debes afrontar los distintos retos que se te presenten para cumplir tus objetivos.



Glosario

- **Afinidad:** similitud o coincidencia de caracteres, opiniones, gustos, conexión entre personas, cosas o conceptos.
- **Apremiante:** algo que es urgente, necesario, o de acción inmediata.
- **Aras:** en favor de algo, en interés de o en honor de algo. Se refiere a que se realiza un esfuerzo, sacrificio o renuncia en beneficio de una causa o propósito.
- **Autoconocimiento:** capacidad de conocerse a uno mismo, de reflexionar sobre las características propias, la personalidad, los intereses, las fortalezas, las debilidades, entre otras.
- **Autoeficacia:** conjunto de creencias que asociamos a nuestras habilidades y aptitudes.
- **Autoevaluación:** método que permiten tener un mejor conocimiento de nosotros mismos, ya sea abordando aspectos más relacionados con nuestras capacidades físicas y mentales o tratando temas como nuestras emociones o estado de salud.
- **Autorrealización:** proceso de desarrollo personal en el que una persona se esfuerza por alcanzar su máximo potencial y satisfacción en la vida.
- **Converger:** coincidir en la misma posición, tender a unirse en un punto.
- **Cualidades:** son las características que distinguen y definen a las personas, los seres vivos en general y las cosas.
- **Dispersión:** consiste en la separación o división de lo que estaba reunido, ya sea de forma física o abstracta.
- **Gestión:** acción de coordinar y administrar recursos, procesos o personas para lograr objetivos específicos
- **Hobby:** actividad que, como afición o pasatiempo favorito, se practica habitualmente en los ratos de ocio
- **Inconsciente:** procesos mentales no accesibles a la conciencia, pero que influyen en la conducta.
- **Introspección:** proceso de autoobservación para examinar y comprender los propios pensamientos, emociones, sensaciones y conductas.
- **Intuición:** facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento.
- **Metódico:** según la Real Academia Española (RAE), ser metódico significa ser alguien o algo que sigue un método, es decir, que es sistemático, ordenado y cuidadoso en su forma de actuar o trabajar, usando un sistema para lograr un fin, y no dejando las cosas al azar, sino con planificación y disciplina
- **Pasantía:** experiencia laboral práctica que permite a los estudiantes o recién graduados aplicar sus conocimientos académicos en un entorno profesional, adquirir nuevas habilidades y ganar experiencia
- **Pensamiento crítico:** es la capacidad de analizar de manera reflexiva información, hechos o ideas, con el fin de comprenderlos mejor y tomar decisiones fundamentadas
- **Perspectiva:** punto de vista desde el cual se considera un asunto o las posibilidades futuras de algo
- **Remunerado:** significa ser pagado o recompensado con dinero por un servicio, trabajo o favor realizado, es decir, retribuir a alguien por su labor.
- **Ruta académica:** plan que muestra el camino que debes seguir para lograr un objetivo educativo.
- **Templanza:** virtud de la moderación, el autocontrol y el equilibrio, que se manifiesta en la capacidad de controlar impulsos y deseos para vivir de forma equilibrada.
- **Voluntariado:** acción solidaria y desinteresada de una persona para ayudar a la comunidad, ofreciendo su tiempo, conocimientos y habilidades de forma gratuita y sin esperar recompensa

Referencias

- Amaya A., Adalberto (2014). Competencias, objetivos, habilidades y destrezas: ¿cómo entender las diferencias conceptuales? Una analogía de entendimiento a partir de un bloqueo en el tránsito automotor Universitas Médica, vol. 55, núm. 4, octubre-diciembre, 2014, pp. 424-434 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia. www.redalyc.org/pdf/2310/231033731007.pdf
- Anáhuac. (27 de junio de 2024). ¿Cómo trazar mi propio plan de vida profesional? <https://oaxaca.anahuac.mx/posgrados/blog/plan-de-vida-profesional>
- CENEVAL (22 de febrero de 2024). 10 recomendaciones para elegir la carrera universitaria ideal para ti. <https://reconocimiento.ceneval.edu.mx/2024/02/22/10-recomendaciones-para-elegir-la-carrera-universitaria-ideal-para-ti/>
- Cerdeira. M. (29 de noviembre 29, 2024). ¿Qué es un plan de acción? Crea la brújula para tus metas. <https://leadsales.io/blog/que-es-un-plan-de-accion/>
- COESPO. (2020). Proyecto de vida para las y los adolescentes. Gobierno del Estado de México. <https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2020/Proyecto%20de%20vida%2020digital.pdf>
- Condori, B. (2024). La orientación vocacional como factor clave en la permanencia de los estudiantes de educación básica superior en el bachillerato, con enfoque en la educación y formación técnica profesional. Multidisciplinary Journal Star of Sciences, 1(1), 1-12. https://estrellaediciones.com/index.php/Star_of_Sciences/article/view/10
- De La Ossa V, J. (2022). Habilidades blandas y ciencia. Revista Colombiana de Ciencia Animal - RECIA, 14(1), e945. <http://www.scielo.org.co/pdf/recia/v14n1/2027-4297-recia-14-01-1.pdf>
- Flores G. L., Vargas, J. y Domínguez, K. (2014). Plan de vida y carrera. Manual de desarrollo humano. México: Pearson
- Garavito-Hernández, Y., Villamizar-Mancilla, A, Castañeda-Villamizar, L. (2024). Importancia de las habilidades blandas en el contexto laboral: una revisión de la literatura académica. INNOVA Research Journal, 9(3), 1-24. <https://doi.org/10.33890/innova.v9.n3.2024.2531>
- Gazca, J. C. (22 de octubre de 2024). Cómo acompañar a los jóvenes en su elección vocacional: claves para los padres. <https://upress.mx/secciones/vida-universitaria/13279-como-acompanar-a-los-jovenes-en-su-eleccion-vocacional-claves-para-los-padres>
- Gómez O. M. P. y Vázquez D. E. (2019). La importancia de un plan de vida y carrera. Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río. Publicación semestral No. 11 (2019) 1-5. [file:///C:/Users/user/Downloads/webmaster,+a1\(1-5\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/webmaster,+a1(1-5).pdf)
- Graizbord, Boris. (2011). Sobre la necesidad de considerar el futuro para tomar decisiones presentes. Estudios demográficos y urbanos, 26(3), 735-748. <https://doi.org/10.24201/edu.v26i3.1380>
- IBERO. (03 de febrero de 2025). Cómo definir tu futuro académico: una guía para elegir carrera profesional este 2025. <https://www.iberro.edu.co/blog/articulos/como-definir-tu-futuro-academico-guia-para-elegir-carrera-profesional>
- INACAP. (2021). Conoce la Ruta Vocacional, una herramienta para ayudarte a decidir tu futuro profesional. <https://portales.inacap.cl/noticias/destacadas/noticias-destacadas-2021/conoce-la-ruta-vocacional-una-herramienta-para-ayudarte-a-decidir-tu-futuro-profesional#:~:text=La%20ruta%20vocacional%20es%20un,d%C3%B3nde%20uno%20ha%20estado%20m%C3%A1s>

- Martínez Carranza, Mercedes L., Moreno Ricard, Vilma Esther, & Ferrer Madrazo, María Teresa. (2023). Las habilidades profesionales pedagógicas del estudiante de la primera infancia desde la disciplina integradora. Varona. Revista Científico-Metodológica, (76). E pub 30 de marzo de 2023. Recuperado en 12 de noviembre de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382023000100015&lng=es&tlng=es.
- Martínez R. R. M. (2024). La importancia de elaborar un Plan de Vida y Carrera en el bachillerato. REVISTA SENDA DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EDUCATIVA, Vol. 1, Núm.8. UNAM. <https://www.orienta.unam.mx/send/8/art3/#collapseExam>
- Medina, D., (2007). Estudio de la conceptualización de valor y las estrategias de transmisión y/o construcción de valores utilizadas por los maestros en centros públicos y privados del primer ciclo del nivel Básico. Santo Domingo 2003. Ciencia y Sociedad, XXXII (3), 364-420.
- Ministerio de Educación Pública. (2023) Acciones de Orientación Vocacional en centros educativos (Desarrollo de la carrera). Gobierno de Costa Rica. Dirección de vida estudiantil. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2025-04/AccionesOrientacionVocacionalCentrosEducativos.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Habilidades para la salud. Educación para la salud basada en habilidades, incluidas las habilidades para la vida: un componente importante de una escuela amigable con la infancia y promotora de la salud | Centro de Recursos de Salud y Educación. <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/skills-health-skills-based-health-education-including-life-skills-important>
- Oviedo. (30 de enero de 2024). Pautas para tomar decisiones efectivas. <https://www.mba-asturias.com/empresas/decisiones-efectivas/>
- Pérez, José Carlos y González Pienda, Julio Antonio (1996). Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar. Psicothema, vol. 8, núm. 1, 1996, pp. 45-61 Universidad de Oviedo Oviedo, España.
- Pucci, R. B. (2018). Factores que inciden en el proceso de toma de decisión vocacional en jóvenes del interior que migran para continuar estudios superiores [en línea]. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=factores-proceso-toma-decision-pucci>
- Rafino, (2018). Definición de metas: diferencia entre metas y objetivos. UNAM. http://uapas2.bunam.unam.mx/sociales/definicion_de_metas
- Soler, D. (01 de marzo de 2023) Las habilidades profesionales más importantes para el futuro. <https://www.educalive.com/blog/habilidades-profesionales-mas-importantes-para-futuro>
- Taracena C. N. (2019). El autoconocimiento como elemento fundamental en la orientación vocacional (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Navarra, Pamplona. <https://hdl.handle.net/10171/58267>
- Tec. Milenio (06 de noviembre de 2025). ¿Cómo las rutas vocacionales ayudan a los jóvenes a descubrir su futuro? <https://blog.tecmilenio.mx/articulos/rutas-vocacionales-en-preparatoria>

Resumen General

Hemos llegado al final del e-book de la asignatura de Orientación vocacional, y estamos seguros de que este material representa para ti una herramienta de gran utilidad; ya que, a través de este pudiste tomar decisiones conscientes, responsables e informadas sobre tu vida académica y vocacional, así mismo definiste tu futuro profesional y realizaste tu proyecto de vida y carrera.

En el módulo I aprendiste que la orientación vocacional es un recurso trascendental en tu desarrollo académico. Descubriste tu perfil vocacional a través del análisis de tus intereses, habilidades, dificultades y sueños, así como factores internos y externos que influyen en tu elección vocacional.

Finalmente, comprendiste que el reflexionar sobre todos estos aspectos, es lo que te permite tomar una decisión consciente sobre tu futuro personal y profesional.

En el módulo II tuviste la oportunidad de investigar y comparar la oferta educativa disponible en tu entorno, reflexionaste sobre quién eres y cómo puedes aportar al mundo. Comprendiste que existen posibilidades y alternativas de estudio infinitas, pero sin perder de vista que tu preferencia vocacional debe estar alineada con tus intereses, habilidades y valores personales. Finalmente, analizaste algunos elementos de la carrera de tu interés como duración de la carrera, perfil de ingreso y egreso, aptitudes, competencias, mercado laboral, etcétera, con el propósito de tomar una decisión más informada y así reducir en un futuro el riesgo de abandonar una carrera por falta de afinidad o falsas expectativas.

En el módulo III conociste varios modelos para tomar decisiones y empleaste estrategias que te permitieron evaluar diferentes alternativas para la elección de tu carrera; consideraste la estrategia que mejor se adaptó a tu perfil vocacional y contexto, y ello te permitió no dejar en manos de otras personas tu decisión vocacional. Por otra parte, comprendiste la relevancia de analizar las consecuencias que se pueden presentar al tomar una decisión, aspecto que en la mayoría de las ocasiones no se toma en cuenta. Finalmente, aprendiste que el proceso de toma de decisiones involucra muchos componentes, entre ellos las emociones, y que debes aprender a manejarlas para no correr el riesgo de tomar decisiones incorrectas.

En el módulo IV reflexionaste sobre las habilidades personales y profesionales con las que contabas y/o tenías que desarrollar, analizaste los posibles caminos que podías seguir en tu vida futura, trazaste tu ruta académica vocacional y realizaste tu proyecto de vida y carrera. Así mismo, definiste tu futuro académico y profesional reconociendo donde estabas ubicado y hacia donde deseabas dirigirte.

En conclusión, debes saber que tu camino vocacional no termina aquí.

Probablemente las circunstancias te lleven a tomar otros caminos, a dudar sobre tu elección de carrera o bien a cambiar tu proyecto de vida, pero lo que debes tener siempre claro, son tus intereses, habilidades, valores, metas y objetivos, pero sobre todo nunca perder de vista tus sueños.



Doctora en Investigación Educativa

Eva Lilia García Escobar

Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

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"

Doctor en Educación

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 Ambientales

Janette Jaimes García

Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Maestro en Docencia

Erick Rodolfo Sánchez Cortés

Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Maestro en Educación con Orientación en Innovación y
Tecnología Educativa

Sergio Luis Roldán Vásquez

Plantel "Texcoco"

Doctora en Educación

María del Rosario Sotelo Hurtado

*Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel
"Isidro Fabela Alfaro"*

Ingeniera en Sistemas Computacionales

Patricia Domínguez Garduño

*Encargada del Despacho de la Dirección del
Plantel "Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"*

Doctora en Estudios Mesoamericanos

Verónica Ortega Cabrera

Plantel "Tecámac"



**Universidad Autónoma
del Estado de México**