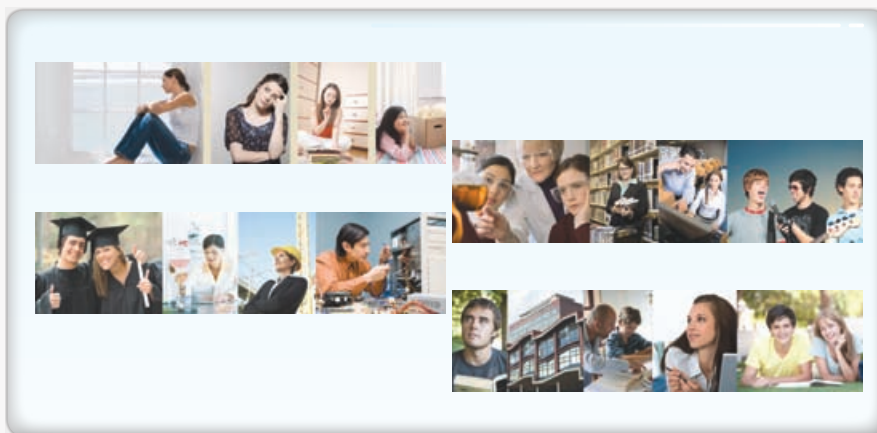


ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Plan de vida y carrera

Ma. Refugio Ríos Saldaña

Martha Elba Alarcón Armendáriz



PRIMERA EDICIÓN EBOOK
México, 2014

GRUPO EDITORIAL PATRIA®

Para establecer comunicación con nosotros puede utilizar estos medios:

correo:



Renacimiento 180,
Col. San Juan Tlihuaca,
Azcapotzalco, 02400,
México, D.F.

e-Mail:



info@editorialpatria.com.mx

Fax pedidos:



(0155) 5354 9109 • 5354 9102

sitio web:



www.editorialpatria.com.mx

teléfono:



53 54 91 02

Grupo Editorial Patria®

División Bachillerato, Universitario y Profesional

Dirección editorial: Javier Enrique Callejas

Coordinación editorial: Ma. del Carmen Paniagua Gómez

Supervisión de producción: Gerardo Briones González

Diseño de interiores y portada: Juan Bernardo Rosado Solís

Diagramación: Jorge Antonio Martínez Jiménez/Gustavo Vargas Martínez

Ilustraciones y fotografía: Thinkstock, Jorge González Rodríguez

Orientación educativa

Plan de vida y carrera

Derechos reservados:

© 2014, María del Refugio Ríos Saldaña, Martha Elba Alarcón Armendáriz

© 2014, GRUPO EDITORIAL PATRIA, S. A. DE C. V.

Renacimiento 180, Col. San Juan Tlihuaca

Del. Azcapotzalco, Código Postal 02400, México, D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana

Registro núm. 43

ISBN ebook: 978-607-744-005-5

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualesquiera formas, sean electrónicas o mecánicas, sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

Impreso en México

Printed in Mexico

Primera edición ebook: 2014

INTRODUCCIÓN

La presente obra es la continuación del libro de *Orientación Educativa IV* (Ríos y Alarcón, 2003) para los estudiantes de nivel bachillerato. En sus contenidos se incluyen cuatro unidades: "Planear en presente mi vida futura", tiene como objetivo favorecer en los educandos el desarrollo de su identidad personal, "Perfil de carreras por área" busca que los estudiantes conozcan las características de las profesiones impartidas a nivel superior, así como el perfil requerido para ellas; "Estrategias de evaluación para identificar el perfil vocacional del alumno" establece el vínculo necesario entre los intereses, aptitudes y valores personales y profesionales, por último "Toma de decisiones" integra las unidades previas para que el estudiante mediante un proceso sistemático, esté en posibilidades de elegir el área profesional más acorde a sus expectativas. Las propuestas presentadas en el texto están basadas en el Programa de la Escuela Nacional Preparatoria para la asignatura de Orientación Educativa V.

Orientación Educativa. Plan de vida y Carrera está dirigido a estudiantes y orientadores de este grado y nivel, tanto de escuelas públicas como incorporadas, de toda la República Mexicana, sin embargo, puede también ser utilizada en todas las modalidades de bachillerato que se imparten en el ámbito nacional y servir de guía para los padres de jóvenes que cursan este nivel educativo.

En esta nueva edición se ha ampliado y reorganizado la información para ofrecer un panorama más amplio de las amplias opciones que ofrecen las instituciones de educación superior, incluido el empleo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). También se ha ampliado el espacio destinado a la resolución de ejercicios individuales y se incorporaron nuevos ejemplos.

En el texto, se ofrece información actualizada, para propiciar la reflexión individual y grupal, así como la sensibilización de los educandos, acerca de su papel como estudiantes que se preparan para el trabajo, la vida y como parte importante en el desarrollo personal y de su país. Trata además, de ayudarlos a descubrir sus potencialidades para el desarrollo de habilidades y competencias que les permitan elegir adecuadamente una profesión o forma de vida acorde con sus intereses, valores, aptitudes, actitudes y características sociodemográficas, así como fomentar su sentido de pertenencia e interés hacia el desarrollo de sí mismos y de su entorno.

La obra ha sido escrita para auxiliar al estudiante en el fortalecimiento de habilidades para la toma de decisiones indispensables en la elección de una carrera profesional y forma de vida futura.

Con el libro se pretende ofrecer a estudiantes y docentes un texto adecuado a sus necesidades. Las cuatro unidades contienen información actualizada y acorde con las nuevas demandas sociales derivadas de los avances científicos y tecnológicos. El propósito es colaborar con el orientador, al brindarle un texto con la metodología didáctica que le permita conducir a los estudiantes hacia la reflexión y la puesta en práctica de las habilidades aprendidas para tomar decisiones a corto, mediano y largo plazo; con este propósito la obra es de naturaleza propositiva para estudiantes y docentes.

El enfoque del libro es de carácter comunicativo, interdisciplinario y preventivo, al hacer énfasis en el análisis, la discusión y la confrontación con los conocimientos, actitudes, experiencias y valores de los compañeros de grupo y con el orientador o docente.

Las unidades son abordadas según la metodología del método de proyectos, esto es, a partir de la identificación de problemas reales se planean diversas acciones con el propósito de encontrar alternativas de solución, favoreciendo así el interés de los todos los actores educativos.

Cada uno de los proyectos de trabajo ha sido pensado para propiciar espacios de reflexión colectiva e individual acerca del futuro académico y profesional de los educandos, con el propósito de guiarlos hacia el conocimiento de sí mismos y del entorno profesional.

Las cuatro unidades que integran la obra incluyen una introducción general, dirigida a docentes y educandos. Cada unidad consta a su vez de: introducción a la misma, sección “Quiero saber” destinada a conocer las inquietudes, dudas, conocimientos y experiencias de los educandos para iniciar las actividades de acuerdo con su experiencia y necesidades. Con esto se pretende que el grupo y cada educando participen de forma activa y de acuerdo con sus intereses más inmediatos para que el aprendizaje sea significativo.

Asimismo, contiene uno o varios proyectos elaborados como sugerencia metodológica para abordar los contenidos temáticos. Cada uno de ellos inicia con una breve introducción, seguida por la reflexión inicial, las actividades sugeridas y para cerrar se incorpora una reflexión final.

En esta edición las autoras hemos incorporado una sección denominada Carpeta Personal para que los estudiantes conserven sus trabajos más representativos y puedan observar su propia evolución a los largo del curso.

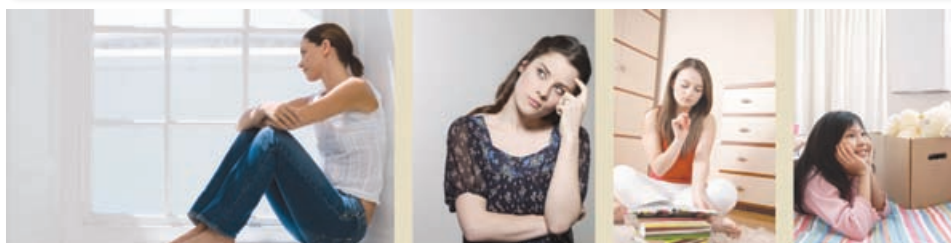
Todas las unidades están respaldadas con información básica acerca de los contenidos programáticos e incluyen actividades complementarias por tema o subtema, sugeridas para que, el profesor que no desee utilizar el método de proyectos (Plan de trabajo), disponga de actividades alternativas para alcanzar los objetivos del curso, las cuales se describen al final de cada tema. También se presentan sugerencias de evaluación, considerando que ésta ha de ser esencialmente formativa, se plantean preguntas de reflexión acerca de: situaciones identificadas en el grupo como resultado de las actividades, logros individuales o grupales, auto evaluaciones de potencialidades de los educandos, autocrítica acerca de las actitudes personales para favorecer la toma de decisiones.

Cada dos o tres páginas se incluye una sección denominada: “... y algo más” que consiste en la presentación recuadros con pequeñas cápsulas informativas o de reflexión, cuyos contenidos versan sobre los perfiles de algunas carreras, testimonios de profesionales, habilidades requeridas en los aspirantes, pensamientos relacionados con el tema de referencia. Al final se proporciona la bibliografía que tanto alumnos, orientadores y docentes, pueden consultar para ampliar sus conocimientos; además de un glosario de términos técnicos o que puedan resultar de difícil comprensión. La obra se complementa e ilustra con cuadros, tablas y figuras relacionados con cada uno de los temas

Esperamos que el texto permita a los educandos el conocimiento de sí mismos y el desarrollo de las habilidades necesarias para la identificación de las características y sentimientos propios que les permitan reconocer la importancia de su papel activo en el plan de vida a seguir y su responsabilidad para poner en práctica lo aprendido en la elección acertada de una carrera que les permita llevar una vida útil y llena de satisfacciones.

Las autoras

CONTENIDO



UNIDAD 1 Planear en presente mi vida futura	1
1.1 Introducción	2
1. Proyecto "Portarme bien"	3
2. ¿Qué estoy mostrando a los demás y cómo me perciben?	8
3. ¿Hay diferencias de percepción?	9
4. Metas	10
5. Aprendiendo a administrar mi tiempo	10
6. "Valores"	13
1.2 ¿Quién soy?	15
1.3 Autovaloración, concepto propio, autoestima y autoaceptación	16
1.4 Los sueños o expectativas propias	19
Cómo puedo realizar mis sueños	19
Actitud hacia el estudio y hacia la vida	19
Esfuerzos para lograr metas	20
Las experiencias más significativas	20
Percepción de la realidad	20
Lo que puedo, lo que no puedo y lo que necesito	21
Valoración objetiva de sí mismo	22
Lo que me gustaría ser	22
Motivación hacia el estudio	22
¿Cuáles son mis valores?	22
1.5 ¿Cómo puedo planear mi vida?	24
Administración del tiempo	25



UNIDAD 2 Perfil de carreras por área 31

2.1	Introducción	32
2.2	Áreas y carreras profesionales	33
	Proyecto: Saber o no saber, esa es la cuestión	33
	Educación a distancia	46
2.3	Perfil del campo profesional y laboral	58
	Proyecto: Adivina mi chamba	59
	Perfil del campo profesional y laboral.	64
2.4	Perfil del egresado de cada profesión.	66
	Proyecto: ¿Cuál para cuál?.	66
	Perfil del egresado de cada profesión	67
	Aptitudes y su relación con las carreras	67
	Intereses en relación con la carrera.	69
	Valores y profesión	71



UNIDAD 3 Estrategias de evaluación para identificar el perfil vocacional del alumno 81

3.1	Introducción	82
	Proyecto: "Los intereses ¿Cómo surgen?"	84
3.2	¿Cómo surgen los intereses?	91
	Presentación	91
	Proyecto: ¿Qué me gusta o prefiero? Los intereses personales.	94

3.3 Los intereses	100
Las aptitudes	104
Proyecto: ¿Para qué sirvo? Las aptitudes	105
3.4 Las aptitudes	107
3.5 Los valores	121
¿Cómo surgen los valores?	121
La familia y los valores	122
Valores y la elección de carrera	122
Los valores	124
Proyecto: “Mis valores se reflejan en lo que hago, mi escala de valores”	124
Temperamento	130
Proyecto: “Soy como soy” “¿Cuál es mi temperamento y personalidad?”	130
3.6 Temperamento	133
Temperamento y elección de carrera	133
3.7 Personalidad	134
Personalidad y elección de carrera	134
¿Puede modificarse la personalidad?	137
Proyecto: “¿Cuál es el perfil de mi personalidad?”	137
3.8 Las Actitudes	141
Actitudes y elección de carrera	142
Las actitudes	142
Proyecto: “¿Cuándo mis actitudes me dominan?”	143
Las habilidades sociales	149
Proyecto: “¿Qué tan hábil soy para relacionarme con mis semejantes?”	150
3.9 Habilidades sociales	152
Habilidades sociales y elección de carrera	153
Los hábitos de estudio	155
Proyecto: “Las costumbres se vuelven hábitos, ¿cuáles son los míos al estudiar?”	156
3.10 Los hábitos de estudio	159
Técnicas y estrategias de aprendizaje	162
3.11 Las técnicas de estudio y de aprendizaje	164
Motivación	169
Proyecto: Cuál es mi motivación para estudiar una carrera	170
3.12 Motivaciones	171
Perfil vocacional	174
3.13 El perfil vocacional	178



UNIDAD 4 Toma de decisiones 193

4.1 Introducción	194
Proyecto: Mi circunstancia y yo	194
4.2 Contexto y elección de carrera	196
4.3 Eligiendo carrera	203
Proyecto: Decidiendo tu proyecto académico.	204
4.4 Modelo de toma de decisiones	205
Paso 1: Definir el problema	206
Paso 2: Ubicación del problema	207
Paso 3: Definir la solución	209
Paso 4: Poner manos a la obra.	209



Planear en presente mi vida futura

1
UNIDAD

Contenido

1.1 Introducción

- 1. Proyecto "Portarme bien"
- 2. ¿Qué estoy mostrando a los demás y cómo me perciben?
- 3. ¿Hay diferencias de percepción?
- 4. Metas
- 5. Aprendiendo a administrar mi tiempo
- 6. "Valores"

1.2 ¿Quién soy?

1.3 Autovaloración, concepto propio, autoestima y autoaceptación

1.4 Los sueños o expectativas propias

- Cómo puedo realizar mis sueños
- Actitud hacia el estudio y hacia la vida

- Esfuerzos para lograr metas
- Las experiencias más significativas
- Percepción de la realidad
- Lo que puedo, lo que no puedo y lo que necesito
- Valoración objetiva de sí mismo
- Lo que me gustaría ser
- Motivación hacia el estudio
- ¿Cuáles son mis valores?

1.5 ¿Cómo puedo planear mi vida?

- Administración del tiempo

Para tu reflexión

Cuando la juventud pierde entusiasmo, el mundo entero se estremece. **Georges Bernanos**

Debemos ver a los jóvenes, no como botellas vacías que hay que llenar, sino como velas que hay que encender.

Roberto Chafar

Educar a un joven no es hacerle aprender algo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía. **John Ruskin**

El hombre no tiene alas, pero el deseo del joven es volar, cuando apenas se ha parado, y aún no sabe caminar.

Alicia Beatriz Angélica Araujo

El joven no es un huésped, ni un extraño, ni un descabellado... Es una nueva promesa, un nuevo amanecer...

Un nuevo hallazgo. **Zenaida Bacardí de Argamasilla**

El mundo será lo que la juventud quiera; si ésta ama la verdad y el bien, eso habrá en el mundo.

Werner Karl Heisenberg

1.1 INTRODUCCIÓN

Estimado/a estudiante, el nivel de bachillerato en el que te encuentras ahora es, en especial, importante porque te brinda la oportunidad de elegir el área académica de tu preferencia para continuar y concluir los estudios de este nivel preparatorio; los conocimientos adquiridos y las competencias desarrolladas en las áreas académicas constituyen las bases o precurrentes necesarios para el estudio de la carrera profesional de interés.

Antes eran quizá tus padres o las personas responsables de ti quienes decidían a qué escuela irías en preescolar, primaria o secundaria; o en otros aspectos de tu vida; ahora, como parte de tu desarrollo hacia la vida adulta, es importante que comiences a tomar decisiones, y una de ellas es la elección del área académica en la que incursionarás en el último eslabón del nivel de bachillerato. Es tu oportunidad de elegir aquello que te gusta y, para ello, es indispensable que identifiques previamente cuáles son tus atributos personales y potencialidades para que reflexiones acerca de ellos antes de tomar una decisión.

La elección de un área académica puede resultarte difícil en un primer momento, sin embargo, deseamos acompañarte en esa difícil tarea al ofrecerte en este libro varios ejercicios prácticos y divertidos que te pueden ayudar a identificar tus atributos personales, mismos que te permitan tener un panorama amplio sobre tus potencialidades, emociones, gustos, expectativas, necesidades, inquietudes y experiencias. Con este autoconocimiento estarás en mejores condiciones de elegir, *a posteriori*, la carrera profesional de tu interés.

Esta primera unidad tiene como objetivo principal facilitar el conocimiento sobre ti mismo para una autoevaluación y autoconcepto objetivos que te conduzcan hacia el desarrollo de una autoestima más elevada, aspectos de gran importancia en la conformación de tu personalidad y la elección de una carrera acorde con ella, además de guiarte hacia la planeación y realización de metas realistas para tu vida presente y futura. ¿Estás listo/a?, bienvenido/a entonces a tu mundo interno. Para iniciar y sin detenerte a pensar demasiado, completa las frases dentro del recuadro en la sección “quiero saber sobre mí”.

Quiero saber sobre mí...

- a) Físicamente soy... _____
- b) Emocionalmente soy.... _____
- c) En mi casa dicen que soy... _____
- d) En mi cuerpo me parezco a... _____
- e) Tengo conductas como mí... _____
- f) En la escuela dicen que soy... _____
- g) Mis amigos dicen que soy... _____
- h) Desde muy niño/a dicen que era... _____
- i) Lo más importante de mí es... _____
- j) Lo más valioso de mí es... _____
- k) Lo que más me gusta de mí es... _____
- l) Lo que más rechazo de mí es... _____

- m) Lo que más deseo en mi vida es... _____
- n) Yo sueño con ser... _____
- o) Mis planes cuando sea adulto son... _____
- p) Para lograr lo que quiero en la vida yo... _____
- q) Lo que he aprendido en la vida me servirá para... _____
- r) Yo veo las cosas de manera diferente a mis compañeros porque... _____
- s) Lo que yo más valoro en la vida es... _____
- t) Lo que mi familia valora más es... _____
- u) Para lograr hacer todo lo que quiero yo... _____

Ahora sigue las instrucciones de tu profesor/a para realizar las actividades de la Sesión 1; mismas que, junto con la que acabas de hacer, te ayudarán a conocerte mejor, así como a ser congruente con tu cuerpo, tus ideas y tus relaciones sociales. Con la información obtenida en la actividad anterior, trata de reflexionar y contestar las preguntas de la tabla 1.1.

1. Proyecto "Portarme bien"

Tabla 1.1 Reflexión inicial.

Características personales	Preguntas			
	¿Qué sé sobre mí?	¿Qué pienso sobre mí?	¿Qué necesito saber o aprender sobre mí?	¿Qué hago para saber sobre mí?
Mis gustos				
Mis deseos				
Mis sueños				
El concepto de mí mismo/a				
Mi estimación propia				
Mis actitudes hacia mí				
Mis actitudes hacia el estudio				
Mis actitudes hacia los demás				
Mis actitudes hacia la vida				
Mis valores				
Mis aptitudes				
El uso de mi tiempo				
La forma de organizarme				
Mi plan de vida				

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Continúa ahora con la actividad que se muestra en la tabla 1.2. “Yo soy”. Se requiere de toda tu honestidad para que respondas a ella como se te indica en las instrucciones.

Tabla 1.2 “Yo soy”.

Elige y marca con una “X” el número que mejor represente el grado en que te describe cada par de adjetivos positivos y negativos de la siguiente lista, no dejes ninguno sin contestar. Tus respuestas no son buenas o malas, simplemente describirán tu forma de pensar acerca de ti mismo/a.

YO SOY								
Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Chaparro/a								Alto/a
Gordo/a								Delgado/a
No atractivo/a								Atractivo/a
Feo/a								Bonito/a
Aburrido/a								Interesante
No inteligente								Inteligente
No estudioso/a								Estudioso/a
Perezoso/a								Trabajador/a
No entusiasta								Entusiasta
Triste								Alegre
Pesimista								Emprendedor/a
Descuidado/a								Cuidadoso/a
Tímido/a								Arriesgado/a
Sucio/a								Limpio/a
Inhábil								Hábil
Asocial								Sociable
Cobarde								Valiente
Apocado/a								Intrépido/a
Introvertido/a								Extrovertido/a
Envidioso/a								No envidioso/a
Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Puntuación:	Menor o igual a 72			De 73 a 89		Mayor a 90		
Autoconcepto:	BAJO O NEGATIVO			REGULAR		BUENO O POSITIVO		

Cuando hayas terminado y con orientación de tu profesor/a suma tus respuestas de acuerdo con el valor que pusiste para cada par de adjetivos (1, 2, 3, 4, 5, 6 o 7) de los

renglones de principio a fin de la lista. Compara el resultado con la escala que se presenta en el último renglón de la tabla. Si obtuviste una puntuación menor a 72, el concepto que tienes de ti mismo/a es BAJO o NEGATIVO, si la puntuación está entre 73 y 90, el concepto que tienes de ti mismo/a es semejante al de la mayoría de las personas como tú o REGULAR y, por último, si tu puntuación fue mayor a 90 puntos, tienes un concepto muy BUENO o POSITIVO de ti mismo/a.

Una manera rápida de ver lo anterior es a través de la elaboración de una gráfica o perfil. Para ello une los puntos como se ilustra en la tabla 1.3 del ejemplo.

Figura 1.1



El conocimiento de sí mismos favorece la comunicación interpersonal.

Tabla 1.3 Ejemplo.

Elige y marca con una "X" el número que mejor represente el grado en que te describe cada par de adjetivos positivos y negativos de la siguiente lista, no dejes ninguno sin contestar. Tus respuestas no son buenas o malas, simplemente describirán tu forma de pensar acerca de ti mismo/a.

YO SOY								
Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Chaparro/a					X			Alto/a
Gordo/a							X	Delgado/a
No atractivo/a	X							Atractivo/a
Feo/a	X							Bonito/a
Aburrido/a		X						Interesante
No inteligente					X			Inteligente
No estudioso/a		X						Estudioso/a
Perezoso/a	X							Trabajador/a
No entusiasta	X							Entusiasta
Triste		X						Alegre
Pesimista		X						Emprendedor/a
Descuidado/a			X					Cuidadoso/a
Tímido/a	X							Arriesgado/a
Sucio/a		X						Limpio/a
Inhábil				X				Hábil
Asocial			X					Sociable
Cobarde			X					Valiente
Apocado/a		X						Intrépido/a
Introvertido/a		X						Extrovertido/a
Envidioso/a		X						No envidioso/a
Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Puntuación:	Menor o igual a 72			De 73 a 89		Mayor a 90		
Autoconcepto:	BAJO			REGULAR		BUENO		

Observa que la persona de este ejemplo considera que es alta e inteligente (marcó el número 5 que corresponde a una puntuación de 90). Sin embargo, se percibe con más adjetivos negativos que positivos (marcó los números menores a 4, que quedan entre 21 y 72 puntos, que corresponden a un nivel bajo de autoconcepto).

Ahora, con la información que sobre ti has obtenido hasta el momento, elabora un autorretrato por escrito que ilustre el concepto que tienes de ti mismo/a. Puedes solicitar la ayuda de tu profesor/a de redacción para que revise el texto y mejores la expresión de tus ideas, mismas que, aunadas con tus sentimientos, puedas comunicar mejor tu estado de ánimo y autopercepciones para que sean comprendidas y se te pueda brindar la ayuda necesaria.

Para concluir esta primera sesión, contesta las preguntas de la tabla 1.4 “Reflexión final”.

Tabla 1.4 “Reflexión final”.

1. ¿Cómo te sientes después de haber realizado los ejercicios anteriores?

2. ¿Qué ideas te surgen después de conocer el concepto que tienes de ti mismo/a?

3. ¿Existe alguna relación entre la manera en que te autopercibes y tu rendimiento académico actual? Explica tu respuesta.

4. ¿El concepto de ti mismo/a tiene alguna relación con tu vida familiar? Explica tu respuesta.

5. ¿El concepto de ti mismo/a se relaciona con alguna(s) experiencia(s) previa(s) de tu vida? Explica tu respuesta.

6. ¿Cómo consideras que has llegado a percibirte como hasta ahora?

7. ¿A qué atribuyes tus autopercepciones?

8. ¿Qué sentimientos te genera el percibirte como lo has hecho?

9. ¿Consideras que el autoconcepto de una persona puede cambiar? Explica tu respuesta.

Como **tarea**, copia en tu cuaderno la tabla 1.5 y pide a cada uno de tus padres o a otras personas allegadas a ti y que consideres relevantes, que la contesten, han de hacerlo de preferencia de manera independiente y en privado, sin que se influyan entre sí para llenarla. Cuando lo hayan hecho, califica cada tabla y traza en ellas el perfil que de ti tiene cada uno/a de manera semejante al ejercicio anterior y llévala como tarea para la siguiente clase.

Tabla 1.5 Para ser contestada por los padres.

Elija y marque con una "X" el número que mejor represente el grado en que describe a su hijo/a cada par de adjetivos positivos y negativos de la siguiente lista, por favor no deje ninguno sin contestar. Sus respuestas no son buenas o malas, simplemente describirán su forma de pensar acerca de su hijo/a.

"MI HIJO/A ES"								
Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Chaparro/a								Alto/a
Gordo/a								Delgado/a
No atractivo/a								Atractivo/a
Feo/a								Bonito/a
Aburrido/a								Interesante
No inteligente								Inteligente
No estudioso/a								Estudioso/a
Perezoso/a								Trabajador/a
No entusiasta								Entusiasta
Triste								Alegre
Pesimista								Emprendedor/a
Descuidado/a								Cuidadoso/a
Tímido/a								Arriesgado/a
Sucio/a								Limpio/a
Inhábil								Hábil
Asocial								Sociable
Cobarde								Valiente
Apocado/a								Intrépido/a
Introvertido/a								Extrovertido/a
Envidioso/a								No envidioso/a
Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Puntuación:	Menor o igual a 72			De 73 a 89		Mayor a 90		
Autoconcepto:	BAJO O NEGATIVO			REGULAR		BUENO O POSITIVO		

2. ¿Qué estoy mostrando a los demás y cómo me perciben?

Para continuar con el conocimiento de ti mismo/a, sigue las actividades sugeridas por tu profesor/a para esta sesión. Consiste en que, siguiendo las instrucciones del/a docente, identifiques las características de cada uno/a de tus compañeros/as, incluyéndote a ti mismo/a. Se trata de analizar cómo nos ven los demás, para ello necesitas estar atento/a a las instrucciones de tu profesor/a, cuando mencione algún adjetivo, ya sea positivo o negativo, identifica qué compañero/a o compañeros/as los tienen y levanta la mano para mencionar su nombre; éste será colocado en el pizarrón. Cada integrante del grupo, incluyéndote a ti, hará lo mismo en su cuaderno. En la tabla 1.6 “Cómo me ven los demás”, escribe en la primera columna de la tabla los nombres de tus compañeros/as que te mencionen después de haber escuchado a tu profesor/a decir algún adjetivo, ya sea positivo o negativo, y anota aquellos que mencionen como descriptores de tu persona en la columna respectiva.

Tabla 1.6 “Cómo me ven los demás”.

Nombre del/a alumno/a	Adjetivos	Positivos	Negativos

Después de concluida esta actividad con el o la docente, contesta las preguntas de la tabla 1.7 ¿Cómo me veo, me ven?

Tabla 1.7 ¿Cómo me veo, me ven?

1. ¿El concepto que tienes de ti mismo/a coincide con el de tus padres? Argumenta tu respuesta.

2. ¿Cuáles son las diferencias o semejanzas entre el concepto que tienes de ti mismo/a y el que tienen tus compañeros/as?

3. ¿Encuentras semejanzas o diferencias entre el concepto de tus padres y el tuyo acerca de ti? Mencionalas.

4. ¿Qué piensas ahora sobre ti mismo/a después de haber vivido la experiencia de estos ejercicios?

5. ¿Qué sentimientos te ha generado la experiencia de estos ejercicios?

Tal vez no te sientas muy bien después de los ejercicios anteriores, sin embargo, hemos de advertirte que estás en un proceso de autoconocimiento, así que no te desanimes, es común que en muchas ocasiones nos resulte difícil reconocer y

mucho más aceptar lo que en verdad somos o lo que otros piensan acerca de nosotros. No obstante, toda la información que las demás personas brindan acerca de nosotros es importante porque siempre nos está diciendo cómo somos vistos y esta información es la que nos da la pauta para modificar aquellas conductas, actitudes, o formas de comportarnos que no nos agradan de nosotros mismos, es decir, la crítica, por más destructiva que nos parezca, si la recibimos de forma constructiva, nos ayuda a crecer y ser cada vez mejores personas.

Para continuar con el conocimiento de ti mismo/a no olvides atender la tarea que te asigne tu profesor/a; que en esta ocasión será llevar una hoja de papel celofán del color que se te indique, doblada en tiras de 10 centímetros de ancho y del largo del contorno de tu cabeza a manera de venda. El cumplimiento de cada tarea es importante porque de ella depende el trabajo en clase y la continuación del proceso de autoconocimiento.

3. ¿Hay diferencias de percepción?

El objetivo de esta sesión es ayudarte a comprender que existen diferentes maneras de percibir las cosas, los fenómenos y las personas. Nuestras percepciones están influidas por experiencias, historias personales, conocimientos, entre otros. Después de concluir el ejercicio realizado con tu profesor/a en clase, atiende a sus comentarios y escribe tus reflexiones en la tabla 1.8 “¿Diferencias de percepción?”.

Tabla 1.8 ¿Diferencias de Percepción?

1. ¿Percibieron todos/as lo mismo?

2. ¿Hubo diferencias en las percepciones entre los equipos?

3. ¿A qué atribuyes esas diferencias?

4. ¿El resultado de este ejercicio puede ser aplicado a tu vida cotidiana?

5. ¿De qué manera podrías aplicarlo?

6. ¿Por qué las personas percibimos las cosas y los sucesos de manera distinta?

7. ¿Puede haber percepciones iguales?

8. ¿Qué necesitamos hacer para comprender las diferencias de percepción?

9. ¿Cómo entiendes y aplicarías la expresión popular: “todo es según el cristal con que se mira”?

10. Escribe tus reflexiones sobre lo aprendido hasta el momento sobre ti mismo/a.

Ahora como tarea para la siguiente clase, necesitas leer el apartado de lecturas básicas desde el tema 1.2 ¿Quién soy?, hasta el tema 1.5 ¿Cómo puedo planear mi vida? Con la información de estas lecturas completa tus reflexiones.

Figura 1.2



No planear nuestras actividades puede producirnos estrés y llevarnos a serias dificultades, frustraciones y pérdida de oportunidades.

4. Metas

Después de haber reflexionado sobre ti mismo/a, revisado y analizado el contenido de las lecturas básicas, estarás en mejores condiciones de participar activamente en clase. En especial en torno a cuáles son tus metas en la vida, objetivo de esta sesión. Es tiempo, entonces, para comenzar, por ello te pedimos que en la tabla 1.9 “Mis metas”, escribas en la parte superior el nombre de la meta que deseas lograr para el día siguiente. En seguida elabora una lista, en la parte izquierda de la tabla, de todas las actividades que esa meta requiere de ti para alcanzarla. El paso a seguir es enumerar las actividades, cuál necesitas hacer primero, cuál en segundo lugar, y así sucesivamente hasta que llegues a la actividad que te permita el logro de la meta. Recuerda que la meta ha de ser cumplida para la siguiente clase.

Tabla 1.9 Mis metas.

Meta	
Actividades	Orden

5. Aprendiendo a administrar mi tiempo

En este momento y como consecuencia de lo que aprendiste en la sesión anterior, ya te habrás dado cuenta que para cumplir nuestras metas u objetivos en la vida necesitamos aprender a planear nuestras actividades, es decir, es necesario aprender a administrar nuestro tiempo; ese es el objetivo de esta sesión, para ello te pedimos que elabores una lista de todas aquellas actividades que realizas en un día cotidiano de la semana. Usa como ejemplo la tabla 1.10 “Plan de actividades del día”; observa que en la tabla las actividades como ver al/la novio/a, visitar a un/a amigo/a y hacer ejercicio, fueron colocados en fin de semana. Piensa en todas tus actividades personales y utiliza la tabla 1.11 para que las anotes todas, en seguida marca la hora en que, de acuerdo con ellas y tus prioridades, puedas administrar tu tiempo para realizarlas todas. Trata de cumplir tu programa del día y pon mucha atención en el tiempo que se le dedica a cada una de las actividades para su cumplimiento en tiempo y forma.