

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
DEL GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL**

DIRECCIÓN ACADÉMICA

***TÉCNICAS DE DINÁMICA GRUPAL Y
ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN PARA EL
TERCER CICLO***

Presentación

Durante el acompañamiento, el tutor implementará acciones para orientar las problemáticas y necesidades de integración del estudiante a la escuela, la atención a su aprendizaje y al estudio, la relación con sus pares, para generar un ambiente propicio de pertenencia a la comunidad escolar y dé respuesta ante diversos aspectos relacionados con el entorno familiar, social y personal que influyen o deterioran la construcción social y personal del estudiante.

Para propiciar la integración y el sentido de pertenencia del estudiante a la escuela y hacia los sujetos que la conforman, el docente tutor se apoyará en los programas deportivos, artísticos, culturales y de orientación familiar, comunitaria, y sexual, que promueva el IEMS, así como de las actividades consideradas por su academia en la planeación de actividades.

Por su parte, el docente-tutor, a través del acompañamiento atenderá con diversas estrategias a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes; a las deficiencias en sus hábitos para estudiar, a concentrarse y apropiarse de una disciplina para organizar su estudio, que lo comprometa y de sentido a su trayecto en el bachillerato. Para realizar esta tarea, el docente implementará las actividades y técnicas propuestas que considere pertinentes para dar de atención a sus estudiantes, por lo menos una sesión de 2 horas de trabajo por semana durante el semestre.

OBJETIVO GENERAL

Atender el desarrollo integral de los estudiantes mediante la identificación y seguimiento de los factores que ponen en riesgo la estabilidad y permanencia de los estudiantes dentro de la preparatoria teniendo como base la relación de confianza, respeto y diálogo entre el tutor y su tutorado.

OBJETIVOS PARTICULARES

- Orientar los esfuerzos para que los tutorados consoliden las competencias y habilidades que les permitan asumir en mayor grado la responsabilidad del desarrollo de sus estudios.
- Propiciarán las condiciones escolares necesarias para que los tutorados consoliden una identidad generacional.
- Brindar las condiciones escolares necesarias para impulsar los esfuerzos realizados en semestres anteriores hacia el egreso y perfilarlo para su ingreso al nivel superior.

El propósito de la tutoría, es que el tutor proporcione un espacio para los tutorados donde se genere mayor relación y acercamiento entre ambos. Además se pretende que el tutorado aprenda a saber de él mismo, se descubra y se de cuenta de que

debe asumirse y tomar decisiones, reconocer sus habilidades, aptitudes, intereses, valores, además de identificarse como sujeto con una identidad generacional. El trabajo durante el desarrollo del tercer ciclo, busca crear una atmósfera de confianza, respeto, tolerancia, aceptación que propicie la libertad es decir, un espacio para que el estudiante se sienta libre para SER.

En primer momento es necesario que el tutor conozca diferentes técnicas de dinámica grupal, que le permita la construcción de las bases para la relación con el tutorado y la reflexión de las problemáticas que se presentan durante el transcurso del tercer ciclo de bachillerato. Durante la realización de estas técnicas es importante tener presente las características y condiciones de los estudiantes como un factor fundamental de su proceso de desarrollo del aprendizaje.

Tradicionalmente se concibe a la técnica de dinámica de grupo como una forma de "pasar el rato", de cambiar el ritmo, de crear una atmósfera distendida. Sin embargo, las técnicas como experiencia de grupo son un factor importante en su evolución. Los mecanismos que se utilizan se basan en valores que estimulan cierto tipo de relaciones o provocan situaciones concretas que pocas veces se valoran. Entre las diferentes técnicas que se recomiendan utilizar al tutor son las siguientes: las técnicas de presentación, de conocimientos, de comunicación y de cooperación.

Las actividades y técnicas propuestas tienen un carácter flexible, ya que es necesario que los tutores las adapten de acuerdo a las características del grupo de tutorados, para ello contarán con la asesoría y orientación del personal de apoyo pedagógico adscrito al plantel. Las actividades y técnicas se pueden desarrollar en sesiones de dos horas semanales a lo largo del semestre

A continuación se presentan una selección de técnicas de dinámica de grupos y una serie de actividades específicas, cuyo uso facilita la generación de un ambiente propicio para la relación del tutor con sus tutorados.

TÉCNICAS DE DINÁMICA GRUPAL

PRESENTACIÓN E INTEGRACIÓN

Se trata de técnicas muy sencillas que permiten un primer acercamiento y contacto. Fundamentalmente se trata de juegos para aprender los nombres y algunas características mínimas. Cuando los /as participantes no se conocen, es el primer momento para ir creando las bases de un grupo.

“PIÑA DE NOMBRES”

DURACIÓN

20 MINUTOS

DEFINICIÓN

Se trata de formar grupos (piñas) de personas según el número gritado por el animador/a y decirse los nombres.

OBJETIVO

Aprender los nombres de forma dinámica.

CONSIGNA

El juego tiene que desarrollarse con rapidez.

DESARROLLO

Todos/as pasean por la sala hasta que el animador/a dice un número. Hay que formar grupos de personas de igual número al mencionado y decirse sus nombres rápidamente . Después de ello, los grupos formados se separan y los /as participantes siguen paseando hasta que se grite un nuevo número.

TÉCNICAS DE DINÁMICA GRUPAL

CONOCIMIENTOS

Son técnicas destinadas a permitir a los/as participantes en una sesión o encuentro conocerse entre sí. Antes de empezar el juego hay que asegurarse de que se han entendido bien las consignas de partida. Por lo demás, los juegos son muy sencillos, pero facilitan crear un ambiente positivo en el grupo, especialmente cuando los/as participantes no se conocen. En algunos no es necesaria la evaluación, pero en juegos de conocimientos más profundo es útil hacerla preguntando a los /as participantes cómo han vivido el juego.

"INICIALES DE CUALIDADES"

DURACIÓN

20 MINUTOS

DEFINICIÓN

Consiste en memorizar nombres y apellidos.

OBJETIVO

Permitir retener los nombres de otros y de favorecer un clima positivo desde el comienzo.

CONSIGNA

Cada uno/a dice su nombre y apellido, y la vez dos calificativos positivos que la definan y que tengan sus mismas iniciales. Por ejemplo, Pedro Álvarez, placido y amable.

DESARROLLO

Cada uno/a habla cuando le toca, no demasiado deprisa, para que haya tiempo de poder memorizar los nombres.

"TESORO HUMANO"

DURACIÓN

20 MINUTOS

DEFINICIÓN

Se trata de buscar, con base en una ficha, cosas comunes que tienen con los demás del grupo.

OBJETIVO

Favorecer el conocimiento de las/os demás. Conocer lo que tenemos en común. Estimular la cohesión del grupo.

MATERIAL

Tantas fichas de búsqueda como personas haya.

CONSIGNA

El animador/a deberá elaborar con anticipación la ficha de búsqueda, con una serie de instrucciones que las/os participantes intentarán seguir.

DESARROLLO

El animador/a reparte las hojas de búsqueda y explica que hay que conversar con los demás, tratando de seguir las instrucciones de la hoja. Cada participante debe intentar llenar la hoja con los nombres de las personas que hayan encontrado que respondan a las preguntas de la hoja.

La idea es intentar terminar todas las preguntas, pero si no se logra, no importa. El orden por el que se contesten es indiferente.

El animador/a debe animar a todos/as a ponerse de pie y conversar.

EVALUACIÓN

¿Cómo nos hemos sentido? ¿cómo se ha dado la comunicación en el grupo? ¿Te ha sido fácil hablar con la gente?...

NOTAS

Un ejemplo:

HOJA DE BÚSQUEDA DEL TESORO BIENVENIDOS

- *Busca a cuatro personas que sean de lugares diferentes.
- *Busca a una persona que tenga el mismo pasatiempo que tú.
- *Busca a alguien que celebre su cumpleaños el mismo mes que tú.
- *Busca a alguien que se sienta nervioso/a porque viene por primera vez.
- *Busca a dos personas y juntas inventen una consigna. Grítenla.

¿ADIVINA QUIÉN?

DURACIÓN

20 MINUTOS

DEFINICIÓN

Consiste en reconocer a cada uno de los miembros del grupo a través de una identificación de las fichas anónimas que cada jugador escriba con datos significativos de su vida.

OBJETIVOS

Iniciar el conocimiento personal. Tomar conciencia de las características de las personas. Integrar las mismas en la vida del grupo.

MATERIAL: Fichas, bolígrafo, cinta adhesiva.

DESARROLLO

El animador reparte una ficha a cada participante y les da las siguientes instrucciones:

“En el ángulo superior izquierdo de la ficha escribe lo que sueles hacer un domingo por la tarde; en el ángulo superior derecho, cuál es tu afición favorita; en el ángulo inferior izquierdo, que es lo que más te gusta encontrar en las personas; en el ángulo inferior derecho, el deseo que pediría a un genio que en este momento entrara y te concediera lo que quieras”. Debes realizar esto en 8 minutos.

Una vez completadas las fichas, se recogen para ser barajadas. A continuación, se reparten de nuevo sin que les corresponda a nadie la suya.

Posteriormente cada jugador/a inicia el trabajo de encontrar al dueño/a de su tarjeta. Si tiene dudas, puede, sin mostrar la tarjeta a nadie, hacer algunas de las preguntas que tienen en la tarjeta utilizando las respuestas que aparecen en la misma. Una vez que cada uno /a encuentra al dueño correspondiente, escribe su nombre en la ficha y la pega en un lugar visible.

EVALUACIÓN

¿Cómo se sintieron? ¿Les fue difícil responder a las preguntas?...

"LOS CARTELES"

OBJETIVOS: Permitir a cada persona presentarse a otra, y luego participar en el grupo, negociando su participación en uno cada vez mayor, introducir al consenso.

DURACIÓN
40 MINUTOS

DEFINICIÓN

Se trata de un juego de presentación que permita situarse como persona individual en un grupo.

PARTICIPANTES

Es preferible que el número de participantes sea múltiplo de dos.

MATERIAL

Carteles, reproducciones de cuadros, dispuestos de forma bien visible, en un local lo suficientemente amplio.

CONSIGNA

Cada persona elegirá tres carteles, esforzándose en ser claro en la razón de su elección. Luego cada cual intentará encontrar a otra y le explicará su elección, y viceversa. Conjuntamente se quedarán con tres carteles que entresacarán de los que han elegido por separado. Cada pareja ira luego a encontrar a otra, para elegir entre todos tres carteles. Este juego termina cuando el conjunto del grupo ha escogido tres únicos carteles.

DESARROLLO

El animador explica las consignas del juego, y hace pasar a los participantes, de una fase a otra todos a la vez; para evitar por ejemplo, que una pareja tenga que negociar con un grupo de ocho.

EVALUACIÓN

Es importante realizarla para sacar las "malas situaciones" que se hayan podido dar. Analizar qué cosas han favorecido el consenso, qué lo ha dificultado, a costa de qué o renunciado a qué se ha llegado al él.

TÉCNICAS DE DINÁMICA GRUPAL

DE COMUNICACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

Son técnicas que buscan estimular la comunicación entre los/as participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal en el grupo, en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados.

Estas técnicas pretenden favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimulación de la comunicación no verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada.....), para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

Las técnicas de comunicación tienen su propio valor según el proceso del grupo, el conocimiento previo entre los/as participantes en el ambiente. La dinámica de la comunicación siempre es distinta y, por tanto, la realización de los juegos.

La evaluación de las técnicas de comunicación no se trata de evaluar la "precisión" de la comunicación, gestos, etc... sino de dejar un espacio para la expresión de sentimientos y descubrimientos.

"LOS NÚMEROS"

OBJETIVO

Animación y concentración

DURACIÓN

10 MINUTOS

MATERIALES

20 cartones de hoja de papel

Se hacen dos juegos de 10 cada uno.

Cada cartón deberá llevar un número del cero al nueve.

NÚMERO DE PERSONAS: 20 (Dos equipos de 10)

(El número de cartones será dependiendo del número de participantes)

DESARROLLO

Se le entrega a cada equipo un paquete de números del 0 al 9; se le da a cada participante un número.

El coordinador dice un número, por ejemplo: 827, entonces los que tienen el 8, el 2 y el 7, de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido llevando su cartel con el número visible.

El equipo que forma el número en primer lugar se anota un punto.

No se puede repetir el mismo número en la misma cifra, ejemplo: 882

¿ME CONOZCO?

OBJETIVOS

Identificar la importancia de conocerse a sí mismo.

DURACIÓN

20 minutos

MATERIAL

Hojas blancas

Lápices

DESARROLLO

Repartir a los estudiantes una hoja.

Pedir que dibujen su mano izquierda (si la persona es zurda se le pide que dibuje la otra mano).

En la mano que dibujaron, deberán dibujar sin ver las líneas de su palma.

Al finalizar se comenta en grupo si las líneas que dibujaron son iguales a las de su mano, ¿Qué fue lo que pasó?, ¿Realmente se conocen tan bien como piensan?

COMENTARIOS

Muchas veces uno piensa que se conoce a sí mismo y que incluso conoce a la gente más cercana; hasta solemos decir: ¡Te conozco tan bien como la palma de mi mano! Se dice que siempre tenemos que aprender algo de nosotros mismos y esto es cierto. Por que podrás imaginarte que si es difícil conocerse a uno mismo, lo será mucho más conocer a los demás.

"AUTOBIOGRAFÍA"

OBJETIVO

Valorar la importancia del auto conocimiento

MATERIAL

Hojas blancas y plumas.

DURACIÓN

30 Minutos.

DESARROLLO

Repartir a los estudiantes una hoja y pedir que de manera individual escriban su autobiografía, incluyendo datos como: Nombre, edad, tengo ojos cafés, pelo negro, qué he hecho hasta el momento, qué me gusta hacer los fines de semana, cómo estudio, cómo soy frente a los demás, qué me gusta, qué me desagrada, tengo muchos amigos pero soy tímido etc. Puede ser todo lo que a los muchachos se les ocurra en un tiempo determinado.

Se pide a los estudiantes que deseen que lean su autobiografía a sus compañeros y se comentan en grupo las siguientes preguntas:

¿Les costo trabajo escribir su autobiografía?

¿Cómo se sintieron al compartirla con sus compañeros?

Al escribir la autobiografía ¿se enfocaron a cuestiones meramente físicas o abarcaron también, aspectos emocionales y sociales?

Después de comentar con sus compañeros y escuchar la autobiografía de los demás ¿Cambiarían o aumentarían algo?

COMENTARIOS

Cada uno de nosotros somos seres integrales compuestos por diversas áreas que interactúan entre sí:

Física: soy alto, bajo, grueso, delgado.

Emocional: Soy alegre, serio, despreocupado.

Social: Soy introvertido, extrovertido, solitario, me gusta estar con la gente.

Una vez que hayamos analizado nuestras características principales, es importante preguntarnos cuáles de ellas nos agradan y cuáles nos molestan. Entonces podremos trabajar para modificar aquello que nos desagrada para manejarlos en beneficio de nuestro desarrollo y crecimiento personal.

Conocernos a nosotros mismos es muy importante para desarrollarnos en cualquier actividad o para relacionarnos en con quienes nos rodean.

"YO SOY BUENO PARA....."

OBJETIVO

Conocer a sus compañeros así como a sí mismo.

DURACIÓN

60 MINUTOS

MATERIALES

Colores
Hojas blancas
Lápices o plumas
Cinta adhesiva
Pizarrón

TIEMPO

1 Hora

DESARROLLO

Pedir a los estudiantes en forma individual: reflexionen un momento sobre todas aquellas cosas que saben hacer bien y que los hagan sentir seguros.

Repartir a los estudiantes el material correspondiente y dar las siguientes instrucciones:

Dibujar un círculo

Ponerle al círculo un pico (de tal manera, que comiences a hacer una piñata), por cada cosa que sabes hacer bien

En cada pico escribe o dibuja una de las cosas para lo que eres bueno

Al terminar pega tu trabajo en el pizarrón

Después de que los estudiantes peguen su trabajo, se les indica lo siguiente: "Miren los dibujos de sus compañeros y traten de encontrar aquellos que se parecen al suyo, aquellos que muestren que sus compañeros son buenos para algo, para lo que tú no eres bueno, y aquellos a los que crees que podrías ayudar porque muestran no ser buenos para algo, para lo que tú eres bueno".

Puesta común en grupo.

COMENTARIO

Seguramente te estarás preguntando: ¿Por qué es tan importante conocernos a nosotros mismos?. El conocernos a nosotros mismos es la única manera de llegar a aceptarnos y querernos, requisitos indispensables para ser capaces de aceptar y querer a los demás. ¿Cómo podrás ser un buen amigo, hijo, novio, etc. sino te

quieres y te aceptas a ti mismo? ¿ Cómo podrías establecer una relación positiva con los demás si antes no tienes claro qué es lo que quieres y porqué?.

Aceptarnos y querernos no implica aceptar y conservar todos nuestros defectos, ni todo lo que nos disgusta. Al conocernos podremos distinguir entre lo que es determinante y no podemos cambiar y aquello que si es modificable.

ENCAUZAMIENTO DE INTERESES PERSONALES

“YO SOY, YO QUIERO, YO PUEDO”

OBJETIVO

Que los jóvenes comprendan que teniendo fe en sí mismo se pueden realizar proyectos y objetivos que cada uno se proponga.

INTRODUCCIÓN

Empezaremos revisando el propósito práctico.

Vimos como podemos desarrollar la autoestima, pero para lograrlo necesitamos una gran confianza en nuestras capacidades, una gran confianza en nosotros mismos. Esto lo podremos lograr creyendo realmente en que si soy, quiero y si quiero, puedo. Todo está en sacar de nuestro interior esa gran fuerza que nos hará conseguirlo.

DURACIÓN

30 minutos

DESARROLLO

La respuesta a todos nuestros problemas grandes o pequeños, está dentro de nosotros mismos. ¿Hay algo que te gustaría hacer o ser y que haya faltado mucho por realizarlo? ¿Has fracasado en tu deseo de expresar la vida o de hacer lo que sientes que realmente eres n el control de tu mundo? La respuesta a esto y el poder de resolverlo está dentro de ti mismo, está en la realización de querer y de lo que eres.

Emerson en su ensayo “Confianza en sí mismo” dice: “Aunque el ancho universo está lleno de bien, ningún grano de maíz nutritivo llegará hasta él si no es por medio del trabajo de alguien ejecutado en esa parcela de terreno que le es dado para cultivar. El poder que reside en cada hombre es nuevo en la naturaleza, y nadie sino cada uno sabe lo que con el puede hacer hasta que lo haya ensayado”.

Nosotros creemos algo de nosotros mismos y por eso estamos plantando semillas de pensamiento en nuestro suelo subconsciente. Estas semillas se desarrollarán en una forma marcada por el patrón dentro e la semilla. Las semillas de malas hierbas producen malas hierbas y las de vegetales llegan a ser vegetales. Los pensamientos negativos de enfermedad, pobreza e infelicidad si se les deja echar raíces se convierten en experiencias de su clase.

Debemos sembrar semillas de pensamiento positivas y aprender a trabajar y cultivar las plantas de modo que den frutos de experiencia sana. Nuestras ideas, creencias e imágenes mentales son las semillas y se reproducirán de acuerdo a su clase.

Cuando decimos “Yo soy desafortunado “ o “Yo estoy enfermo” estamos, sin darnos cuenta, haciéndonos daño. Si decimos y creemos “Yo soy un fracaso” inconscientemente estamos formándonos una imagen mental del fracaso, y el poder creador de esas imágenes procede a realizar esa imagen. Ningún hombre triunfante pensó y dijo alguna vez que él era un fracaso.

En lugar de identificarnos con ideas negativas aprendamos a hacerlo con ideas positivas. Pues llegaremos a ser aquello con lo cuál nos identificamos. Debemos identificarnos con el más alto ideal que conozcamos y podamos comprender.

Sabiendo esto yo tengo la inteligencia y el poder de decir "Yo soy, yo puedo, yo quiero". Siempre que tengamos un problema sigamos estos tres pasos mentales.

Cuando lo aceptamos, encontramos que la situación que se nos presenta no es un obstáculo sino un estímulo.

RESUMEN

Las respuestas a todos nuestros problemas, grandes o pequeños, está dentro de nosotros mismos.

Hay que identificarnos con ideas positivas.

DINÁMICA

Se les dará escrito el caso siguiente. Dividimos en pequeños grupos lo discutirán y entre todos sacarán una conclusión para solucionarlo:

Paco acaba de terminar el 2do. Año de preparatoria. Durante todo el año vagó y perdió el tiempo. Se salía de las clases y tenía constantes problemas con los maestros. Llegan los exámenes finales y por más que estudia sus promedios están tan bajos que tendría que sacar magníficas calificaciones para pasar el año. Se siente desesperado y se siente sin salida. Su desmotivación es tan grande que no se puede sentar a estudiar. Llegan los intersemestres y, por supuesto, le va muy mal. Tiene la oportunidad de los de los módulo ¿Tú que harías en su lugar? Tiene ganas de salir adelante pero no sabe como.

PROPÓSITO PRÁCTICO PARA LOS ESTUDIANTES

Esta semana busca una situación en la que no te hayan faltado las ganas de salir adelante pero te hayas sentido perdido por no saber por donde empezar. Ahora, con lo que ya sabes ¿Qué solución le darías a ese mismo problema?

“CREO QUE ESTOS SON MIS INTERESES PRIORITARIOS”

OBJETIVO

El estudiante tomará conciencia y descubrirá sus tendencias e inclinaciones que amplíen el panorama de la vida vocacional del mismo.

Es necesario tener en cuenta los intereses, por que ello son el motor que nos permite movernos, decidir, seleccionar, actuar en la vida, de igual manera es importante tener en cuenta que, con base en el interés, el ser humano puede “utilizar su creatividad para transformarse y desarrollar sus potencialidades. El interés puede considerarse también como las preferencias o inclinaciones del ser humano hacia actividades, personas u objetos; además promueve la acción.

Se pueden desarrollar tus intereses mediante el cultivo de las interacciones con los demás, estableciendo contacto con la vida en sí, con la realidad, pero no de manera pasiva, sino que en forma activa, ya sea dudando, interrogando, analizando, reflexionando, tomando conciencia de tus sensaciones, afectos, deseos, o planteándote expectativas a cumplir.

Importante:

Para construir un proyecto de vida acorde con las potencialidades personales, es necesario que te conozcas, que analices, que reflexiones, que hagas comparaciones y jerarquizaciones; todo ello te guiará sobre el tipo de interés que vas a seleccionar dentro de tu propia persona.

Todo ello permitirá tomar conciencia, descubrir tus tendencias, tus inclinaciones, etc. Para definir tu vida vocacional tanto en el corto como en el mediano plazo.

DURACIÓN

30 minutos

DESARROLLO

Analiza el siguiente cuestionario, reflexiona cada pregunta y contesta jerárquicamente con el número uno lo que más te interesaría después, así continúa hasta colocar el número 14 que le correspondería a lo que menos te interesa.

- a) Saber los temas seleccionados con aspectos científicos y tecnológicos.
- b) Prestar atención detallada a los fenómenos naturales atmosféricos.
- c) Reflexionar sobre problemas de matemáticas y aspectos de lógica.
- d) Comunicarse con otras personas para dirigir y trabajar en grupo.
- e) Realizar actividades relacionadas con las bellas artes, dibujo, pintura, modelado, tocar instrumentos musicales, bailar, cantar, escribir poemas, cuentos, artículos, etc.
- f) Hablar y traducir idiomas.
- g) Estudiar las costumbres de diferentes países y conocer sus obras arqueológicas.
- h) Estudiar el funcionamiento de aparatos electrónicos.

- i) Conocer la estructura y los diversos padecimientos de los seres vivos, sean hombres, animales o plantas.
- j) Realizar deportes o ejercicios al aire libre.
- k) Hacer cuentas relacionadas con la entrada y salida de gastos familiares y comerciales.
- l) Investigar y experimentar los cambios y combinaciones de sustancias químicas y físicas.
- m) Conocer y manejar herramientas y maquinarias.
- n) Conocer las enfermedades, curar y cuidar enfermos.

Ahora piensa que lo que anotaste con el número uno, dos y tres ocupan los primeros lugares en tus intereses por el momento, escríbelos y ve si los quieres mantener así, o te gustaría conocer más otros aspectos.

1. _____

2. _____

3. _____

“LO QUE SIGO CONOCIENDO DE MIS INTERESES”

Elige una de las actividades y realiza un dibujo acerca de ella.

Elige una de las actividades y realiza una reflexión sobre el por qué lo elegiste y coméntalo con tus compañeros.

“VEINTE COSAS QUE ME ENCANTARÍA HACER”

OBJETIVO

Valorar que es lo que se quiere antes de comenzar una actividad.

DURACIÓN

40 minutos

DESARROLLO

-Se pide a los estudiantes que anoten en una hoja los números del 1 al 20, para hacer una lista, dejando un margen de casi la mitad de la hoja.

-Se les indica que anoten 20 cosas que les encantaría hacer en su vida, que pueden ser cosas grandes o pequeñas (es conveniente que el profesor haga su propia lista).

-Una vez terminadas las listas, el maestro dirá a los estudiantes que en la parte izquierda de la hoja, anoten en claro lo siguiente:

1.-Un signo de \$ junto al enunciado para expresar algo que cada vez que se hace hay que gastar más de \$50. 00 (la cantidad puede variar de acuerdo con el grupo)

2.-La letra “S” junto a los enunciados que expresen algo que desearía hacer solo y la letra “A” a las que prefiera hacer acompañado; S-A le resulta igualmente satisfactorio hacerlo solo o acompañado.

3.- Las letras PL en aquellas cosas que se pongan planificación.

4.- La clave N5 debe colocarse junto a los enunciados que expresen algo que no se hubiera puesto en la lista cinco años antes.

5.- los números del 1 al 5 deberán colocarse antes de las cinco más importantes cosas. La actividad más deseada deberá tener el número 1 la siguiente el 2 y así sucesivamente

6.- El estudiante indicará junto a cada actividad (el día o fecha en que estuvo comprometido en dicha actividad)

RECOMENDACIONES

El profesor debe buscar medios de hacer uso adicional de las listas; por ejemplo: Sugerir a los estudiantes que describan oralmente o por escrito a la persona con la cual desearían realizar la actividad marcada con el número 1; o bien decir, con quien, cuando, cómo y en qué circunstancias desearía realizar la actividad escogida.

También puede sugerirse a un estudiante que elija alguno de los enunciado de su lista y discuta con un compañero sobre cinco ventajas, satisfacciones o beneficios que pueden obtenerse al realizar la actividad elegido.

Un estudiante puede prestarse voluntariamente a escribir su lista en el pizarrón, con la opción de emitir cualquier actividad que prefiera no dar a conocer.

El profesor puede hacer una entrevista en relación con su lista.

IDENTIFICACIÓN DE METAS Y ACTITUDES PARA LA TOMA DE DECISIONES

“LINEA DE LA VIDA”

OBJETIVO: Dar la oportunidad al estudiante de fortalecer la elección, la toma de decisiones, considerando estos elementos para su proyecto de vida.

DURACIÓN

40 minutos

DESARROLLO:

1. El profesor de forma expositiva da la indicación a los estudiantes de que tracen una línea horizontal que abarque casi todo su papel; poniendo una marca en cada extremo de la línea. Sobre la marca de la izquierda se escribirá un cero: esta marca representara su nacimiento; escribiendo la fecha de su nacimiento debajo de ella. La marca en el lado derecho representa su futuro.
2. A partir de esto, cada uno de los estudiantes pondrá la edad que tendrán, entonces escribirán bajo esa marca lo que piensa hacer.
3. Cada estudiante explicará que es lo que colocó en su línea de su vida y reflexionaran sobre ella.
4. Después de unos minutos de reflexión de los estudiantes, el profesor pregunta “¿Cómo se sientes y qué piensas al ver la línea de tu vida? El docente, animara a los estudiantes a que respondan libremente a esta pregunta y debe de aceptar todas las respuestas. No comentaran ninguna respuesta y debe evitar todo tipo de discusión ya que esto evitaría que algunos estudiantes se expresen espontáneamente.

RECOMENDACIONES:

1. Algunos estudiantes evitaran cualquier reacción seria de esta estrategia, empezarán a hacer chiste o a manifestar cualquier reacción nerviosa. Generando que los estudiantes que toman en serio el ejercicio imponiendo un respetuoso silencio. A los estudiantes, a quien les resulta angustiada esta actividad permítales quedarse fuera mientras no la puedan realizar profunda y serenamente.

¿DE VERÁS TENGO EL TALENTO QUE DIGO TENER?

Si te llegaran a contratar o a solicitar tus servicios para la filmación de la película, ¿qué harías?

DURACIÓN

20 minutos

DESARROLLO

Describe en tu diario cómo le harías para demostrar que tiene talento o aptitud, que si desempeñarías bien tu papel porque sientes que te gusta, que tiene facilidad, en fin que estas motivado para trabajar.

Vuelve a leer tu escrito y medita con honestidad y deduce si eso que escribiste corresponde realmente a tu talento, o simplemente son fantasías, idealizaciones, anhelos de lo que quisieras ser.

Posteriormente toma una decisión y escribe sobre lo que piensas que realmente pueden ser tus aptitudes.

Mis habilidades

Podrás desarrollar tus habilidades a través del ejercicio de diversas actividades de tipo físico o motor, o de tipo psíquico o intelectual, para que ejercites tus capacidades, con lo cual se facilitará la adquisición de aprendizajes para que cada vez ejecutes con más interés, rapidez y efectividad tus actividades y de esta manera luches con éxito en la vida.

Te preguntará ¿qué son las habilidades?

Las habilidades están dadas por el ejercicio que realizas de manera constante y pertinente , para ayudar a la solución y terminación de algo de la mejor manera posible..

Cada persona desarrolla ciertas habilidades por medio del aprendizaje y adquiere los significados que cada una le quiera dar, por lo cual, éstas tienen la posibilidad de transformarse, de perfeccionarse, para que cada vez sean de más utilidad.

¿Qué características tienen las habilidades?

“La característica de las habilidades están dadas por el ejercicio constante y pertinente, para que te ayuden a la solución y terminación de algo en el menor tiempo posible y sin mayor esfuerzo. También se considera que el ejercicio de las habilidades te permite conocerte a ti mismo, a desarrollar tus propias potencialidades.”

Entre las habilidades que se te sugieren para que puedas aprender y desarrollar, se mencionan las siguientes:

- Realizar operaciones matemáticas
- operar mentalmente con objetos,
- percibir e imaginar
- captar, apreciar y fabricar objetos,
- dibujos, esculturas, etc..
- percibir y producir sonidos
- observar, definir, comprender e inferir relaciones causales
- tratar personas; usar las manos y dedos;
- tener dominio y control de sí mismos, etc...

RECUERDA

Las habilidades que tienes, en parte se fundamentan en los intereses y las aptitudes que sientes y tienes, estas habilidades que has desarrollado por medio del ejercicio constante, te han ayudado a realizar tus actividades con más rapidez y precisión o exactitud. Pero hay que reflexionar cuáles son las habilidades que más has practicado o logrado y cuáles con las que desearías desarrollar.

Piénsalo bien, trata de reflexionar, de analizarte.

Finalmente se te recuerda que para elaborar un buen proyecto de vida es necesario que actúes con suficiente responsabilidad, es decir, que puedas reflexionar, auto-observarte, investigar, analizar, comparar, etc.; para ello es indispensable que como adolescente conozcas bien tus intereses, aptitudes y habilidades, ya que ello facilitará tu toma de decisión vocacional.

“DOS DIAS IDEALES”

OBJETIVOS: Que el estudiante comprenda la importancia de desarrollar un plan de vida que le permita fortalecer sus intereses con objetivos claros y precisos.

DURACIÓN

20 minutos

DESARROLLO:

1. El docente empezará la sesión, induciendo a los estudiantes a que se imaginen dos días que puedan ser ideales para cada uno, esto permitirá fortalecer la imaginación donde la única limitación es el tiempo, específicamente 48 horas.
2. A partir de esto, los estudiantes escribirán en una tarjeta dos días ideales en la que digan donde estarán, que harán, con quien estarán, etc. Lo importante es que describan lo que harán durante esas 48 horas con el mayor detalle posible (olores, sonidos, clima, etc.).
3. Posteriormente, el profesor solicitará voluntarios para que lean en voz alta sus descripciones, también puede el docente dividir al grupo en pequeños grupos para que comuniquen sus ideas sobre los días ideales y reflexionen sobre ello.

“ESCUDO DE ARMAS PERSONAL”

OBJETIVO:

Que el estudiante fortalezca y reconozca la importancia de la clarificación de valores y la toma de decisiones como elementos que permitan contribuir en su vida.

DURACIÓN

20 minutos

DESARROLLO:

1. El docente tutor da a los estudiantes un modelo del escudo o les solicita que copien un escudo en una hoja en blanco.

2. A partir de esto, cada estudiante contestará las siguientes preguntas por medio de un dibujo que puede ser esquemático o un símbolo.

1. ¿Cuál es el más grande logro personal que recuerdas?
2. ¿Cuál consideras el mayor logro de tu familia?
3. ¿Qué es lo que otra persona puede hacer para hacerte feliz?
4. ¿Cuál es tu mayor fracaso personal?
5. ¿Qué harías si te quedara un año de vida y tuvieras la seguridad de lograr cualquier cosa que emprendieras?
6. ¿Cuáles serían las tres cosas que más te gustaría que se dijeran si murieras hoy?

RECOMENDACIONES

1. Los estudiantes no podrán usar palabras excepto en el área número seis.
2. debe insistir en que los dibujos pueden ser simples, esquemáticos, incluso inteligibles para los demás, con tal que el estudiante sepa lo que ellos expresan.
3. Las anteriores preguntas sobre valores pueden sustituirse por estas:
 - a) ¿Qué sería algo que jamás te atraería?
 - b) ¿Qué es lo que tratas de llegar a ser?
 - c) ¿Qué quisieras haber logrado cuando tengas 65 años?
 - d) ¿Cuál es el lema o consigna de tu vida?
4. Los estudiantes pueden comentar en pequeños grupos sus escudos de armas o algunos de los dibujos y explicar la significación de los símbolos. Pueden cubrir cualquiera de los dibujos que prefieran no mostrar.
5. Otra alternativa es hacer póster con los escudos y exponerlos en el aula.

“TRES PERSONALIDADES”

OBJETIVO

Ayudar a los estudiantes a tener claras sus metas y propósitos en la vida, mediante la identificación con los logros y características de otras personas; ya que con ello se pretende que encuentren apoyo para forjar sus propias metas.

DURACIÓN

30 minutos

MATERIAL

Hojas blancas y lápices.

DESARROLLO

El profesor comenta “ si cada uno de ustedes fuera capaz de no ser ustedes mismos ¿qué tipo de persona les gustaría ser? Elige tres personas distintas, de preferencia personas de la vida real, y de preferencia que tu conozcas. Escribe su nombre y las características por las que quisieras ser esa persona.

Solicita a los estudiantes que ponga en primer lugar la que es más semejante a ellos y en tercer lugar la personalidad que menos les agradaría ser.

Hace las siguientes preguntas ¿por qué te gusta se personaje? ¿En qué te pareces al personaje que elegiste? ¿Qué es lo que no te agrada de ese personaje? ¿lo tomarías como un modelo a seguir?

Pide a los estudiantes que se reúnan en equipo de tres a cinco miembros y comentan con sus compañeros las personalidades elegidas sus características y afinidad con ellas.

A manera de reflexión se pregunta a los estudiantes ¿qué crees que estos personajes hayan hecho para forjar sus metas, para ser lo que son? ¿qué tendrías que hacer para alcanzar las metas que te propones en tu vida.? ¿qué cualidades te reconoces y cuáles crees que te reconozcan las personas que están a tu alrededor?

RECOMENDACIONES.

Para realizar esta actividad se necesita:

- Cierta grado de confianza para que los estudiantes se sientan a gusto y puedan confiar en la elección de su personalidad de sus personajes unos con otros.
- Será mejor que elijan sus compañeros de equipo.
- No se debe ridiculizar al personaje porque es ridiculizar a la persona misma.

ELECCIÓN DE PROFESIÓN, CONSIDERANDO ACTITUDES Y VALORES PERSONALES

¿QUÉ SON LAS APTITUDES?

DURACIÓN

25 minutos

Para ver la importancia de las aptitudes, es pertinente explorar, el talento que se tiene, ya que es una parte importante de tu personalidad que te puede ayudar en tu proceso de orientación vocacional.

¿Qué son las aptitudes?

Se consideran como aptitudes los talentos que posee una persona, las condiciones o características innatas (heredadas) que le permitan aprender y determinar que una actividad le guste o surja el interés por conocerla.

Uno mismo puede darse cuenta si se tiene una aptitud o talento determinado cuando se realiza una actividad, y ello sería cuando percibes que algo no es fácil, atractivo, sencillo o placentero realizar.

El tipo de aptitudes (innatas o biológicas y humanas), se manifiestan a través de habilidades, las cuales pueden ser:

- . Verbales.
- . Numéricas.
- . Mecánicas y constructivas.
- . Artístico – Plásticas.
- . Artístico – musicales.
- . Científicas.
- . Sociales.
- . Ejecutivas.
- . Administrativas.
- . Destreza manual y práctica.

Así, conociéndose, las decisiones que se tomen estarán basadas en los gustos y capacidades personales.

Dentro de tu proyecto de vida, tienes que construir tu decisión vocacional, para la cual tienes que conocer tus intereses, aptitudes y habilidades entre otros aspectos de tu personalidad.

En estos momentos trata de actuar con responsabilidad y explora tus aptitudes o talento, es decir, las posibilidades innatas que te motivan para aprender algo de tu interés.

"MI TALENTO EN EL CINE."

Si te invitaran a la filmación de una película ¿qué papel te gustaría desempeñar?

DURACIÓN

35 minutos

DESARROLLO:

Acuérdate que para realizar la filmación no sólo intervienen los actores, sino también el escritor que elabora el guión o el libreto, el compositor que realiza la música, los músicos (quienes tocan instrumentos de cuerda, de percusión de viento), los camarógrafos, los electricistas, los tramoyistas, los encargados del vestuario y del maquillaje, el personal de asistencia médica, los carpinteros, el personal administrativo que hace las contrataciones y pagos, las secretarías, etc..

Una vez que has elegido el papel que te gustaría desempeñar, ahora que has seleccionado el papel de.....hecha tu imaginación a volar y ubícate desempeñando esa actividad, o piensa si crees que tienes talento para que pueda realizarla.

Escribe qué tipo de actividades realizarías concretamente.

ELIGE DOS ACTIVIDADES Y REALIZA DOS DIBUJOS

--	--

MI TALENTO EN EL CINE

ACTIVIDADES

“MIS TRES PRINCIPALES VALORES”

OBJETIVO:

El siguiente ejercicio ayudará a los estudiantes a aclarar sus valores. La idea es hacer que identifiquen sus tres valores básicos. Esto será sumamente importante durante su búsqueda de carrera.

MATERIAL:

-Hoja de participación.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO:

Repartir a los estudiantes una hoja de participación con las siguientes instrucciones:

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a identificar tus valores fundamentales. Por favor, marca con una X las opciones apropiadas. Cuando hayas terminado, encierra en un círculo tres valores de la columna “Muy importante”, que tengas la intención de tener en mente durante tu elección de carrera.

REFLEXIÓN

Todos, al menos una vez en la vida nos preguntamos cómo podemos mejorar como personas, cómo podemos tomar mejores decisiones, o cómo podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales. Todos quisiéramos alcanzar la excelencia, ser líderes más efectivos y lograr la superación en todo lo que hagamos.

Buscamos la felicidad y se nos escapa una y otra vez de las manos, pero olvidamos que ésta felicidad necesariamente va ligada a la autorrealización y esta a su vez, al desarrollo y crecimiento espiritual. Debemos buscar y encontrar los valores que le den sentido a nuestra vida; sólo así lograremos una relación madura y equilibrada con nosotros mismos y con el mundo. Sólo así podremos aspirar con éxito a una meta válida de autorrealización y de felicidad.

Incorporación de un valor a nuestra vida:

1. Darnos cuenta de lo que realmente queremos en la vida.
2. Establecer prioridades.
3. Optar.
4. Adherirse.
5. Actuar conscientemente.
6. Comprometerse.
7. Proyectarlo.

“Mis tres principales valores”

VALORES	Muy importante	Poco importante	Sin importancia
Ser libre			
Hacer dinero			
Trabajar al aire libre			
Tener un empleo estable			
Tener el reconocimiento de la gente			
Tener la calidad de vida que deseo			
Tener oportunidades de aprender			
Trabajar en un horario regular			
Desarrollar mi potencial creativo			
Experimentar una realización en mi carrera			
Trabajar con la gente que me agrada			
Desempeñar un trabajo técnico			
Mostrar dotes de mando			
Anteponer mi vida personal a mi trabajo			
Vivir donde quiero vivir			

Mis tres valores más importantes son:

- 1.
- 2.
- 3.

NOTA: Si no has sido honesto con los valores que marcaste, es posible que elijas una carrera equivocada.

IDENTIFICACIÓN DE HABILIDADES DE LOS ESTUDIANTES

"SOY HÁBIL PARA...."

OBJETIVO: El estudiante identificará y fortalecerá las capacidades y cualidades personales y grupales, así como la toma de decisiones.

DURACIÓN

30 minutos

DESARROLLO

1. Escribe lo que has logrado realizar, anotando un pequeño relato debajo del cuadro que tenga el dibujo con el que más te identifiques.
2. Elige el dibujo que representa la actividad que te gustaría aprender.
 - realizar operaciones matemáticas.
 - operar mentalmente con objetos
 - percibir e imaginar
 - captar apreciar y fabricar objetos
 - dibujos, esculturas, etc
 - percibir y producir sonidos
 - observar, definir, comprender e inferir relaciones causales.
 - tratar personas; usar las manos;
 - tener dominio y control de sí mismo, etc.

"INVENTARIO DE INTERESES PROFESIONALES"

DURACIÓN

50 minutos

OBJETIVO

Dr. Carl Hereford

ADAPTACIÓN: Psic. Gloria Robles V.

Este inventario es para ayudarte a conocer tus intereses vocacionales. No es una prueba, sino solamente una forma de conocer nuestros intereses en algunos campos profesionales. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo único importantes que lo contestes sinceramente.

Instrucciones: Aquí abajo hay diferentes actividades o cosas por hacer, indica en tu hoja de respuestas que tanto te gustan o te desagradan cada una de las actividades. Utiliza la siguiente escala:

1. Me desagrada mucho.
2. No me gusta.
3. Me es indiferente.
4. Me gusta.
5. Me gusta mucho.

Por ejemplo:

Asistir a un partido de béisbol (3)

Ir al cine (5)

Hacer mi tarea (1)

Esta persona indica que el béisbol le es indiferente, que le gusta mucho el cine y que le desagrada hacer su tarea.

Indique su preferencia para cada actividad en la misma manera.

Contesta en tu hoja de respuestas.

No hay límite de tiempo, pero trabaja con rapidez; tu primera impresión es la más importante. Contesta a todas y cada una de las actividades, porque si hay omisiones el resultado no te ayudará a conocer tus intereses vocacionales.

iii Empecemos!!!

1. Resolver rompecabezas numéricos.
2. Tomar fotografías de las fases de un eclipse.
3. Hacer análisis de sangre.
4. Reparar una licuadora.
5. Visitar orfanatos.
6. Dar la bienvenida públicamente a un visitante.
7. Escribir cuentos para una revista.
8. Participar en debates y argumentos.
9. Pintar paisajes.
10. Aprender a leer música.
11. Ejecutar mecanizaciones aritméticas.
12. Recibir un telescopio como regalo.

13. Hacer colecciones de plantas.
14. Manejar un torno o taladro eléctrico.
15. Participar en campañas contra la delincuencia juvenil.
16. Funcionar como un guía y explicar cosas de interés a los extraños.
17. Ser escritor de novelas.
18. Ayudar a los candidatos políticos.
19. Recibir un juego de pintura de óleo como regalo.
20. Saber distinguir y apreciar la buena música.
21. Convertir medidas de una escala a otra.
22. Aprender los conocimientos básicos de la energía eléctrica.
23. Aprender a practicar los primeros auxilios.
24. Hacer dibujos de máquinas.
25. Colaborar con otros para bien de ellos y de sí mismo.
26. Hacer una representación teatral de un personaje.
27. Leer a los clásicos.
28. Hacer campañas estudiantiles.
29. Asistir a exposiciones de pintura.
30. Tener discos de música clásica.
31. Calcular el área para un cuarto alfombrado.
32. Informarse sobre la energía atómica.
33. Cuidar un pequeño acuario.
34. Instalar un contacto eléctrico.
35. Ayudar a encontrar empleo a personas de escasos recursos.
36. Expresarse con facilidad en clase.
37. Saber distinguir y apreciar la buena literatura.
38. Convencer a otros para que hagan lo que usted cree que deben hacer.
39. Leer libros sobre arte.
40. Escuchar conciertos en las plazas públicas.
41. Usar una regla de cálculo.
42. Observar el movimiento aparente de las estrellas.
43. Observar las costumbres de las abejas.
44. Observar cómo el técnico repara la televisión.
45. Impartir conocimientos a aquellas personas que no los tienen.
46. Contar sus experiencias de viaje a un grupo.
47. Asistir a la biblioteca en una tarde libre.
48. Ser propagandista de artículos nuevos.
49. Diseñar escenarios para representaciones teatrales.
50. Obtener el autógrafo de un músico famoso.
51. Calcular porcentajes.
52. Estudiar el espectro luminoso de la luz.
53. Asistir a una operación médica.
54. Soldar alambres y partes metálicas.
55. Servir como consejero en un club de niños.
56. Conversar con otros en las reuniones y fiestas.
57. Participar en concursos literarios.
58. Defender un punto de vista de alguna persona.
59. Hacer mosaicos artísticos para decoraciones.
60. Asistir a conciertos.

61. Consultar tablas de logaritmos.
62. Visitar una exposición científica.
63. Leer libros sobre el funcionamiento de los organismos vivos.
64. Observar cómo los mecánicos hacen reparaciones en coches.
65. Leer cuentos a los ciegos.
66. Entrevistar a los solicitantes de empleo.
67. Corregir composiciones o artículos periodísticos.
68. Ser "líder" de un grupo.
69. Hacer diseños para tapices.
70. Estudiar la música de diferentes países como la India, el Japón, etcétera.
71. Ayudar a otras personas en problemas matemáticos.
72. Estudiar los cambios de tiempo y sus causas.
73. Hacer colecciones de insectos.
74. Desarmar y armar un reloj.
75. Escuchar a otros con paciencia y comprender su punto de vista.
76. Hablar con extraños, en el camión o tren.
77. Escribir reseñas críticas de libros.
78. Organizar y dirigir festivales, excursiones o campañas sociales.
79. Dibujar o delinear personas o cosas.
80. Tomar parte en un conjunto coral.
81. Ilustrar problemas geométricos con ayuda de las escuadras, la regla T y el compás.
82. Visitar un observatorio astronómico.
83. Cultivar plantas exóticas.
84. Armar y componer muebles comunes.
85. Visitar casas humildes para determinar lo que necesitan.
86. Jugar a juegos de palabras con mis amigos.
87. Escribir cartas narrativas a mis amigos y parientes.
88. Dirigir un grupo o equipo en situaciones difíciles.
89. Saber distinguir y apreciar las buenas pinturas.
90. Tocar un instrumento musical.
91. Resolver problemas matemáticos.
92. Experimentar la necesidad del oxígeno para la combustión.
93. Observar a menudo cómo transportan las hormigas su carga.
94. Observar las máquinas cuando las montan.
95. Cuidar a mis hermanos menores.
96. Estudiar una lengua extranjera.
97. Escribir artículos en el periódico.
98. Mostrar un nuevo producto público.
99. Hacer un proyecto de decoración interior.
100. Ser compositor de música.

Una vez que hayas terminado de contestar el cuestionario suma tus respuestas por columna y haz una tabla en tu cuaderno como la siguiente:

Interés por actividad relacionada con:

Columna de la hoja de respuestas	Área	Puntaje obtenido
I.	Matemáticas	<hr/>
II.	Física	<hr/>
III.	Biología	<hr/>
IV.	Mecánica	<hr/>
V.	Servicio social	<hr/>
VI.	Verbal y Literaria	<hr/>
VII.	Persuasiva	<hr/>
VIII.	Artes	<hr/>
IX.	Música	<hr/>

DETECCIÓN DE LAS POSIBILIDADES PROFESIONALES DE LOS ESTUDIANTES

“ELECCIÓN, SELECCIÓN Y DECISIÓN”

DURACIÓN

20 minutos

DESARROLLO

Si analizas detenidamente, te darás cuenta que durante todo tu vida se tienen que realizar constantemente elecciones, selecciones y decisiones de lo que quieres realizar, sea en tu vida personal, escolar, emocional, social, laboral, como en la elección de una carrera o de una ocupación, de una amiga o amigo, de ir a una fiesta o realizar otra actividad, etc.

Generalmente este tipo de decisiones se relacionan con tu propia identidad y con el proyecto de vida que quieres construir, con tus características socioeconómicas y familiares, con la realidad social, con las posibilidades de empleo, o de subempleo existente.

Durante este proceso de elección y selección, se te recomienda que busques orientación entre las personas que consideres preparadas y dignos de tu confianza, que pueden ser tus padres, tus profesores, personal pedagógico de tu plantel u otras personas como los profesionistas o técnicos que tengan intereses y actividades afines a las tuyas; de igual manera es importante que realices entrevistas con las personas experimentadas, así como investigaciones en el campo profesiográfico del lugar o región a donde quieres y puedes estudiar.

“FACTORES QUE CONDICIONAN LA TOMA DE DECISIONES”

Los factores que influyen en la toma de decisiones pueden ser entre otros, los siguientes:

- a) Los personales que implican conocimiento de uno mismo (características físicas, biológicas, psicológicas, como intereses, aptitudes, etc)
- b) Los de información (relacionada con los perfiles profesiográficos de las carreras, con los sectores de servicios, etc)
- c) Los familiares (condiciones socioeconómicas, número de hermanos, lejanía de su casa a la escuela, etc)
- d) Los escolares (tipo de escuela, planes y programas de estudios, materias y su grado de dificultad y/o aceptación o de rechazo, etc).
- e) Los amigos, el novio (a). (comentarios, lazos afectivos, dependencias y codependencias emocionales, etc).
- f) El mercado laboral (características socioeconómicas de la localidad, empleo, subempleo, nivel de oferta y demanda de determinadas actividades, etc).

¡Quién soy! ¿a qué me voy a dedicar en el futuro?

Es conveniente que analices bien los elementos que necesitas para elegir, seleccionar y decidir tu futuro, ya sea en tu carrera profesional u ocupacional. Ten en cuenta que lo que vas a hacer es parte de las decisiones más importantes de tu vida, por tal motivo, considera que vas a entrar en un proceso donde des pasos graduales, bien pensados, bien reflexionados, para que construyas decisiones certeras.

Desarrollo

Lee con calma lo que necesitas conocer de ti mismo y de tu ambiente familiar y social.

En un primer intento de reflexión, marca con el número uno lo que ya estás seguro de conocer, con el número dos lo que tienes dudas de conocer bien y con el número tres lo que aún no conoces.

Conocer de mí mismo:

- a) Mis intereses
- b) Mis cualidades
- c) Mis necesidades
- d) Mis valores
- e) Mis limitaciones
- f) Habilidades
- g) Aptitudes
- h) Mi historia académica
- i) Precisa lo que quiero ser

- 1. Conocer mi ambiente familiar
- j) La situación socioeconómica de mi familia.
- k) El número de hermanos que también estudian o estudiarán

- l) La distancia y tiempo de traslado de mi casa a la escuela.
- 2. Conocer mi ambiente social y económico
- m) Las instituciones de educación media superior a mi alcance
- n) Las distintas carreras que se apegan a la que yo soy
- o) La importancia social y personal de cada carrera que me interesa
- p) ¿Qué tanto demanda habrá cuando termine de estudiar?

En seguida anota en la siguiente gráfica los datos que acabas de obtener, según lo que contestaste.

- 1. Ya estás seguro de conocer
- 2. Tienes dudas de Conocer bien
- 3. Aún no conoces



Ahora piensa en un plan de acción para tratar de cubrir o de completar lo puntos dos y tres, ya que entre más elementos conozcas, mejor decisión harás

¡QUIÉN SOY! ¿A QUÉ ME VOY A DEDICAR?

DURACIÓN

15 minutos

Hay que tomar en cuenta que es difícil elegir entre una multiplicidad de profesiones, sin embargo hay que considerar que con un buen plan de indagación es posible encontrara aquella que satisfaga tus preferencias y esté de acuerdo con tus capacidades.

DESARROLLO

Lee los siguientes pensamientos y tipos de profesiones y escribe con el que más te identifiques.

- Soy arquitecto: he fincado un sólido cimiento; y cada año que voy a esa escuela añado otro piso de sabiduría y conocimiento.
- Soy escultor: he esculpido mi moral y filosofía según el barro de lo que está bien y de lo que está mal.
- Soy pintor: con cada nueva idea que expreso, pinto un nuevo tinte en la multitud de colores del mundo.
- Soy científico: cada día que pasa, recopilo más datos, hago observaciones y experimento con nuevos conceptos e ideas.
- Soy astrólogo: leo y analizo las palmas de la vida y de cada nueva persona que conozco.
- Soy astronauta: constantemente exploro y ensancho mis horizontes.
- Soy médico: sano a quienes recurren a mí en busca de consulta y consejo, y extraigo vitalidad en aquellos que parecen sin vida.
- Soy abogado: no temo defender los inevitables y elementales derechos de mí mismo y de los demás
- Soy policía: siempre estoy alerta al bienestar de los demás y siempre estoy presente para prevenir pleitos y conservar la paz.
- Soy maestro: con mi ejemplo otros aprenden la importancia de la determinación la dedicación y el trabajo arduo.
- Soy matemático: me aseguro de asegurara cada uno de mis problemas con soluciones correctas.
- Soy detective: miro con curiosidad a través de mis dos lupas, busco el sentido y la significación de los misterios de la vida.
- Soy miembro del jurado: juzgo a los demás y a sus situaciones sólo después de haber oído y comprendido la historia completa.
- Soy banquero: otros comparten conmigo su confianza y sus valores y no pierden interés.
- Soy jugador: vigilo y esquivo a quienes intentan bloquear mi anotación.
- Soy maratonista: lleno de energía, siempre en movimiento y listo para el siguiente reto.
- Soy escalador: Lento pero seguro, estoy abriendo camino hacia la sima.
- Soy equilibrista: hábil y cuidadosamente marchó a mi propio paso, sorteó cualquier situación accidentada, pero siempre llego a salvo a la meta .

- Soy millonario: rico en amor, sinceridad y compasión, poseo un caudal de conocimiento, sabiduría, experiencia e introspección que no tiene precio.

“¿ORIENTANDO? ¿DESORIENTANDO?”

DURACIÓN

15 minutos

ACTIVIDAD I

I. Lee detenidamente cada oración, elige una opción y anota con una paloma en el paréntesis respectivo, según corresponda a tu forma de proceder.

a) ¿En sesiones anteriores, ya analizaste cuales son tus intereses, tus habilidades, tus aptitudes y valores principales respecto a tus metas?

SI () NO ()

b) ¿Has comentado con tu familia la información relacionada con tus elecciones?

SI () NO ()

c) ¿Ya consideraste el número de hermanos que también quieren seguir estudiando?

SI () NO ()

d) ¿Ya tomaste en cuenta las posibilidades económicas reales para continuar preparándote?

SI () NO ()

e) ¿Has visto que tipo de escuelas posteriores al Bachillerato existen en tu localidad?

SI () NO ()

RESPUESTA

Si tus respuestas fueron en su mayoría SI, quiere decir que estas actuando con un buen nivel de responsabilidad personal, por lo tanto vas por buen camino, o sea que estás en un buen proceso de ORIENTACIÓN VOCACIONAL.

Si tu respuestas fueron en su mayoría NO, quiere decir que estas actuando con más irresponsabilidad, por lo cual estás dentro de un proceso de DESORIENTACIÓN y esto no beneficia a tu desarrollo personal, ni escolar, ni emocional, ni social, ya que las malas decisiones siempre traen consecuencias negativas que te pueden afectar a ti y a los demás.

ACTIVIDAD II

Para que exista mayor claridad en tus objetivos y metas que persigues, es importante que inicies un proceso de reflexión a partir de determinar y anotar en el siguiente ejercicio los principales intereses, habilidades y aptitudes, actitudes y valores con los que cuentas actualmente.

Mis intereses que principalmente reconozco en mi son:

Mis habilidades que principalmente reconozco en mi son:

Mis aptitudes que principalmente reconozco en mi son:

Mis valores y actitudes que principalmente reconozco en mi son:

“BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS”

OBJETIVO

Dar oportunidad a que el estudiante practique la búsqueda de opciones en el campo de la elección de valores y en el de las situaciones vitales.

DURACIÓN

40 minutos

DESARROLLO

-Se iniciar la actividad comentando como para mucha gente la vida es sólo una colección de hábitos acumulados. Ello puede conducir a una discusión sobre distintos estilos de vida y la importancia de considerar alternativas en la forma de vivir.

-Presentar a los estudiantes un programa de la vida diaria.

Ejemplos:

- 1.-Modos de invertir el tiempo necesario para la tutoría.
- 2.-Cosas que pueden hacerse los fines de semana en tu comunidad.
- 3.-Como soluciono un problema que tenga con un amigo.
- 4.-Como lograr una mejor comunicación con los profesores. (Con base a la experiencia docente, será posible identificar otras problemáticas)

-Individualmente prepare un listado de todas las alternativas que se le ocurran, que se hayan elegido en unos cinco minutos o un poco más de tiempo.

-En equipos de 3 a 4 estudiantes y se forme una nueva lista de alternativas combinando las listas individuales y agregando las alternativas que no estén incluidas y que contengan el listado de otro integrante. Posteriormente se escogen las tres alternativas que a todos parezcan mejores y se les da un orden.

-Cada equipo presenta sus soluciones al grupo. Se puede continuar con una discusión. Luego el maestro pregunta si algunos estudiantes piensan que pueden usar en su vida algunas de las nuevas alternativas.

-Se pide a los alumnos que en torno a esto puedan redactar un compromiso.

RECOMENDACIONES

No criticar a los estudiantes cuando presenten sus alternativas, pero si solicitar que sean específicos al hacerlas; por ejemplo: Si se hace lista para ahorrar dinero un estudiante dice- no pagar lujos- pídale un ejemplo: comprar paste de dientes x en vez de z ya que cuesta la mitad y es igualmente efectiva. Esta es una sugerencia mucho mejor y con más fuerza para su aplicación que la anterior. El profesor puede sugerir a los estudiantes que escriban las alternativas en una tarjeta con un rayado con los siguientes apartados para hacer sus recomendaciones respectivas, para ayudar al estudiante a reflexionar más cuidadosamente sobre cada una de las alternativas.

LA VOY A INTENTAR	LA VOY A CONSIDERAR	NO LA VOY A INTENTAR

"EVALUACIÓN DE CONSECUENCIAS"

OBJETIVO

Determinar las consecuencias al elegir alternativas y no ser evaluadas, considerando el riesgo de una mala elección.

DURACIÓN

30 minutos

DESARROLLO

- Se pide a los estudiantes retomar una de las problemáticas arrojadas por los estudiantes en la técnica "búsqueda de alternativas" y que construyan un cuadro de consecuencias, como el siguiente.

ALTERNATIVA No. 1	ALTERNATIVA No. 2	ALTERNATIVA No. 3

-En la parte superior colocar, en los espacios apropiados, las tres soluciones más factibles que hayan desarrollado para algunas de las viñetas presentadas, en la búsqueda de alternativas, para la acción o las tres mejores ideas de la búsqueda de alternativas.

RECOMENDACIONES

-Para cada una de las tres alternativas anotar el mayor número de consecuencias que se les ocurran. Se puede realizar de manera individual o en grupos pequeños.

-Se pide a los estudiantes que reevalúen sus posiciones. Individualmente o en pequeños grupos volver a ordenar sus alternativas o desechar alguna o algunas, desechar otras. Si sucediera esto último, las actividades volverían a repetirse con las nuevas alternativas.

- Se puede usar como una actividad independiente. El profesor, en este caso pide a los estudiantes que anoten en la parte superior de la primera columna una acción o decisión que quieran realizar. En la parte superior de las 2 y 3 columnas anotarán las alternativas o variantes de la acción o decisión. Luego deberán continuar como se explicó anteriormente anotando todas las consecuencias y reevaluando todas sus decisiones. En ocasiones un estudiante sólo encuentra una posibilidad para una situación o problema. En este caso debe anotar la alternativa en la parte superior de la primera columna y en la segunda columna debe escribir no realizar la primera alternativa.

CONDICIONES ACADÉMICAS PARA LA ELECCIÓN DE CARRERA

“ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN”

OBJETIVO

El estudiante reflexionará sobre sus objetivos y metas en la vida

DURACIÓN

15 minutos

DESARROLLO

Instrucciones: piensa que sobre las cosas que estás haciendo en el presente que influyen para que logres tus objetivos o metas en la vida (tu futuro). Piensa qué cosas puedes cambiar para alcanzar tus metas. Anótalo

2. Piensa qué cosas en tu pasado puedes cambiar para alcanzar esas metas. Piensa que el pasado influye en el futuro, pero no lo determina. Si hay cosas turbias en tu pasado, bórralas. La vida sigue adelante.

3 .-¿Cómo han influido, influyen e influirán esos momentos desde tu perspectiva estudiantil? ¿Qué carrera piensas estudiar? ¿En que tipo de profesionista te quieres convertir? ¿qué quieres hacer en tu futuro?

Por último: piensa es si estudias para pasar los exámenes o para ser un profesionista o trabajador de provecho, bien preparado, culto, o bien, una persona que va a trabajar sólo por el dinero, no por el desarrollo personal.

“ES MI CARRERA PROFESIONAL”

OBJETIVO: Analizar las opciones de carreras que se ofrecen y decidir hacia cuál se desea enfocar.

DURACIÓN

50 minutos

DESARROLLO:

-El docente repartirá a los estudiantes una hoja blanca.

-El docente, solicitará a los estudiantes que en la hoja blanca escriban todas las carreras profesionales que conozcan y que puedan estudiar.

-Posteriormente solicitará el docente a algún estudiante voluntario que escriba en el pizarrón las carreras profesionales que sus compañeros le digan.

-A manera de reflexión el docente preguntará a los estudiantes si habían contemplado o no esa gran diversidad de carreras profesionales.

-Pedir a los estudiantes que en su hoja blanca escriban los criterios o variables que son importantes para ellos en la elección de su carrera profesional, por ejemplo: porque va de acuerdo a sus intereses, porque va de acuerdo a sus habilidades, porque va de acuerdo a sus aptitudes, por economía, porque así le gustaría a sus padres, etc; y qué piensan en las opciones reales, fundamentado el por qué las están contemplando de acuerdo a los criterios antes establecidos.

-Solicitar a los estudiantes que en una hoja blanca, escriban la opciones que ellos están considerando y el por qué de éstas.

-Pedir a los estudiantes que analicen cada opción y la confronten a los criterios puestos por ellos mismos y tomen una decisión tentativa.

-Formar equipos de trabajo y pedir a los estudiantes que comenten cómo les fue en el ejercicio y a que llego cada uno de ellos.

RECOMENDACIÓN

Para tomar una decisión en cuestión de qué carrera profesional se va estudiar, es importante que el individuo haga un diagnóstico integral de sí mismo, a través de pasos como los siguientes:

1. Identificar sus necesidades evaluando su intensidad y prioridad, analizando el grado de plenitud o frustración en el proceso de satisfacer esas necesidades.
2. Clarificar sus valores y establecer los límites y posibilidades de llenar la necesidades detectadas

3. Identificar las fuerzas y recursos con las que cuenta, reconociendo las actitudes, habilidades físicas y mentales y así como los recursos materiales, económicos y sociales.

MATERIAL: Pizarrón, gises, hojas blancas, plumas o lápices.

¡QUÉ DIFÍCIL ELECCIÓN!!

OBJETIVO

Analizar las diferentes problemáticas presentadas, buscando la solución más adecuada a cada caso.

MATERIAL

- Pizarrón y gises
- Hojas con cada uno de los roles de la vivencia

DURACIÓN: 1 hora

DESARROLLO

- Pedir a los participantes se dividan por equipos.
- A cada equipo se le entregarán las hojas con los roles de Adriana (A), Benjamín (B) y Carlos (C). Explicándoles que serán ellos quienes interpretando el papel de orientador deberán decidir que hacer con cada una de las problemáticas, dando soluciones y el por qué en cada caso.
- Al finalizar cada equipo puede exponer sus soluciones o realizar alguna presentación especial.
- Terminado el proceso, el instructor dirige una discusión general en relación con la forma de actuación de cada equipo y de cómo repercuten los factores de desorientación.
- Se puede reflexionar con los estudiantes, si ellos en éste momento se sienten así, si se identifican con algunos de los personajes presentados y por qué, y la gran importancia de una acertada elección de carrera pues será la base para su futuro.
- Evaluar la participación de los equipos.

“Si alguien avanza con seguridad en la dirección de sus sueños y se esfuerza por vivir la vida que ha imaginado, alcanzará un éxito inesperado”

ORIENTADOR:

Tú trabajas con un grupo de estudiantes y tratas de que obtengan la mayor información posible que les permita elegir su carrera de un modo más realista, Por tanto, solicitas a tus estudiantes que elijan tres opciones y les aplicas pruebas de intereses y aptitudes para comentar los resultados en una entrevista que realizarás posteriormente. Los tres estudiantes son los siguientes: Adriana (A), Benjamín (B) y Carlos (C), cuyas opciones de estudio son:

- Adriana (A): Contador, psicólogo, químico
- Benjamín (B): médico cirujano, ingeniero mecánico, sociólogo
- Carlos (C): abogado, odontólogo, físico

Los resultados de las pruebas aplicadas indican que las carreras más adecuadas para estos estudiantes son:

- (A): químico
- (B): ingeniero mecánico
- (C): abogado

En este momento tú esperas a los estudiantes, mientras reflexionas sobre los datos obtenidos en las pruebas y elaboras un plan de acción para darles una buena orientación.

Mientras tanto los estudiantes esto es lo que piensan:

ADRIANA (A): Estoy segura que la carrera de contador es mi verdadera vocación. Tengo un primo que es contador y le ha ido muy bien en el aspecto económico; además, una de mis hermanas estudia para contador privado y siempre me he llevado muy bien con ella. Mi decisión de ser contadora debe ser la apropiada, puesto que siempre se me han facilitado las matemáticas, y quiero poner un despacho con mi hermana. ¡Está decidido!.

Mi único problema consiste en que siempre me ha gustado conocer a las personas en forma íntima. En la escuela, los compañeros siempre se dirigían a mí cuando tenían problemas y parece que tengo la habilidad suficiente para ayudar a los demás en sus dificultades. ¿No sería mejor estudiar Psicología?...¡No!. Creo que no es una carrera muy aceptada. Siempre me ha gustado como pasatiempo, pero no tengo muy claro lo que puede hacer un psicólogo. ¿Podré vivir de esta carrera?. Por otra parte, ya me siento responsable y a mi familia no le ha sido fácil subsistir y creo que debo ayudarla económicamente, como ya lo hace mi hermano mayor.

Química ¿Por qué habré escrito química...? No sé. Había que llenar un tercer renglón del cuestionario que me entregaron y no se me ocurrió otra carrera.

En fin, tengo que ir a esa reunión con el orientador y tendré que elegir la carrera que más me interese. Creo que ya está decidido. Le diré que quiero ser contadora y que ya lo decidí, para no perder más tiempo.

BENJAMÍN (B): ¡Caray que problema tan difícil! Resulta que he estado estudiando porque creí que así debía ser; pero ahora ya no se trata de que me digan qué es lo que debo estudiar el año siguiente, sino que debo decidirme por algo muy específico. Bueno viéndolo bien, no ha de ser tan difícil. Hay por ahí un método para tomar decisiones, lo vi en una carpeta de notas del tío Pepe. Para empezar no estoy tan mal. Mi problema consiste en seleccionar una carrera. Veamos este libro que habla sobre las carreras. ¡Caramba! Jamás imaginé que hubiera tantas instituciones y tantas carreras. Con qué hechos cuento; además, mi novia quiere estudiar medicina y dice que es lo máximo, pero creo que las oportunidades de trabajo cada vez son más difíciles, pues las instituciones de servicios públicos se llevan a los médicos más preparados y tengo entendido que es muy problemático entrar ahí, porque actualmente salen más médicos de los que necesitan. Bueno, si soy un estudiante muy bueno creó que podré entrar a uno de esos lugares...habrá que pensarlo mejor. Por otro lado cuando le he ayudado a mi tío Pepe en su trabajo, creo que lo he hecho bastante bien. Eso de la mecánica se me facilita.

¿Y sociólogo...? Creo que sólo anoté eso en la hoja que me pasaron porque dos de mis mejores amigos me dijeron que iban a estudiar sociología. No se me ha dificultado mucho ese tipo de materias y creo que no lo haría tan mal.

¿Se enojaría mi novia si le dijera que no voy a estudiar medicina? A fin de cuentas la medicina comunitaria no está tan competida. Tengo entendido que en la capital dos médicos viven del sueldo de uno, pero la medida rural tiene un médico por cada diez que debiera tener. Eso si está como para pensarse. ¿Podré vivir fuera de la capital? ¿Qué pensaría mi novia de esto? Además, la mayoría de mis amigos y familiares viven en ciudades de buen tamaño y no en el campo...¿Y si no me caso con mi novia? ¿Y si con el tiempo mis mejores amigos dejan de serlo? Vaya, después de todo no es tan fácil decidir.

CARLOS (C): Si mi abuelo no hubiera trabajado tan cerca con el grupo de los constituyentes, mi padre no estaría "duro y duro" con que yo debo de ser como él. ¿Qué problema sería si le digo que no estoy dispuesto a estudiar como él la carrera de abogado! El otro día se me ocurrió decirle que me interesaban otras carreras, y su respuesta fue contundente: ¡Si no cumples con la última voluntad de tu abuelo, no te costearé los estudios!. ¡Y haber qué haces!- Y todo porque el heredó un despacho del abuelo-.

Pero nada gano con lamentarme. Debo ir a esa reunión con el orientador y haber qué le invento para que crea que mi vocación es la de abogado, aunque no me guste estar hablando como perico para convencer a nadie de lo que quiero que se haga, según interpreto las cosas.

Veamos que pasa con mis otras opciones de carrera. Siempre me ha gustado algo relacionado con la medicina, pero no soporto ver sangre y lo que más prestigio otorga y en donde más se gana es en la cirugía.

Posiblemente odontología sea un buen sustituto. No sé, pero por algo la he de haber puesto como mi segunda opción cuando me preguntaron.

Por otra parte, la física siempre se me ha facilitado. Cuando estuve en secundaria, mis calificaciones eran las más altas del salón; esto me lo confirma. Pero, ¿Realmente la carrera será tan fácil como una simple materia? Habrá que conocer el plan de estudios y conseguir información más profunda con el coordinador de la carrera de la institución que elija. Hasta el momento sólo tengo dos opciones muy difusas.

Al finalizar se invita a los estudiantes a que en una hoja y de manera individual escriban:

Yo (el nombre de cada uno) _____ en este momento elijo la carrera de _____.

CONOCIMIENTO DE LAS DIFERENTES ÁREAS PROFESIONALES

“ORIENTACIÓN PROFESIONAL Y SU PROPÓSITO”

DURACIÓN

20 minutos

OBJETIVO

Orientación profesional.

El propósito de la actividad es brindar los elementos estrategias y herramientas para que, con base en el proceso de toma de decisiones, el estudiante elija la profesión que satisfaga sus aspiraciones personales y, a su vez, se informe e investigue sobre el abanico de opciones educativas existentes dentro de la comunidad, región, estado y país.

Dentro de las actividades de orientación que se brindan para lograr este propósito, se propone que el estudiante lleve a cabo diversas tareas, siendo algunas de ellas las siguientes:

- Tener conocimiento personal de los intereses, habilidades y aptitudes y del esfuerzo escolar que se está dispuesto a hacer.
- Conocer las áreas profesionales, principalmente aquellas que despierten más interés personal.
- Obtener información acerca del campo de trabajo de las áreas profesionales seleccionadas.
- Investigar cuales son las oportunidades reales de preparación profesional.
- Conocer la demanda de trabajo de acuerdo con las necesidades del país y de la comunidad.

Considerar, asimismo, trabajar con los valores y actitudes que tienen los estudiantes y la relación con el tipo de profesión que cree o está seguro de estudiar.

Con base en los puntos anteriores se puede trabajar en equipo, para conocer todos estos elementos, entonces podrá tener cierta seguridad para elegir una determinada profesión, que puede ser la más adecuada a sus intereses, habilidades, aptitudes y valores y a la vez estar acorde con las características de la personalidad del estudiante, sus posibilidades socioeconómicas familiares, las fuentes reales de trabajo.

Integración del proceso de elección profesional.

Para integrar el proceso de elección, selección y decisión profesional, que se trabaje con los familiares, amistades positivas y personas preparadas de la confianza del estudiante, respecto a todo lo que esté vinculado con el conocimiento de su persona.

También es necesario que se actúe con la mayor objetividad en el sentido de que se proponga formular de manera realista tus metas a corto, mediano y largo plazo dentro de lo que es el proyecto de vida. Todo esto será benéfico ya que se está construyendo el futuro profesional y laboral de estudiante y a la vez sus planes

tenderán hacia la realización, con ello evitará frustraciones, sentimientos de insatisfacción, auto agresiones o agresiones desplazadas ocasionadas por el hecho de no haberse detenido a pasar por un proceso de orientación profesional cuidadoso que le permitiera elegir bien.

Para tener un conocimiento de las áreas profesionales, se informa que estas se han clasificado en seis grandes grupos:

Profesiones de las áreas de:

- Ciencias agropecuarias
- Ciencias naturales y exactas
- Ciencias de la salud
- Ciencias sociales y administrativas
- Ciencias de la educación y humanidades
- Ingeniería y tecnología.

IMPORTANTE:

Conveniente tener en cuenta que en cada área profesional se encuentran ubicadas una gran cantidad de carreras, y que por el hecho de realizar todas las actividades de una manera consciente en este proceso de elección selección y decisión profesional se tendrá la oportunidad de :

- Terminar los estudios seleccionados
- Trabajar en la profesión escogida y no en otra actividad
- Triunfar en la profesión elegida obteniendo satisfacción profesional.

“ENTREVISTA A LOS DOCENTES”

DURACIÓN

100 minutos

DESARROLLO

ACTIVIDAD I

Instrucciones: Aplica el siguiente cuestionario a por lo menos dos profesores del plantel de diferentes áreas.

<p>Nombre del entrevistado: _____</p> <p>Edad: _____ Profesión: _____</p> <p>Espacio de la entrevista _____</p> <p>Fecha de entrevista: _____</p>
--

1. ¿Cómo te interesaste por primera ocasión sobre la profesión que hoy ejerces?

2. ¿Qué te motivo a elegir esta profesión?

3. ¿Qué factores influyeron de manera decisiva para que tomaras la decisión de elegir tu carrera?

4. ¿Qué actitudes y valores considerabas tener para obtener mejores resultados en tu profesión?

5. ¿Tus intereses personales encuadraban desde un principio con las habilidades que poseías para tomar la decisión de elegir tu carrera?

6. ¿Reflexionaste sobre las condiciones académicas que requería tu carrera?

7. ¿Qué actividades realizas actualmente?

8. ¿Estas actividades que realizas actualmente en tu trabajo han correspondido al perfil de tu carrera?

9. ¿Tu carrera ha correspondido con las expectativas que tenías de ella?

10. ¿En qué otras áreas consideras que tu profesión se puede colaborar desde tu profesión?

ACTIVIDAD II REFLEXIÓN PARA EL ESTUDIANTE

Instrucciones: Después de haber concluido la realización de las entrevistas, es importante que reflexiones en conjunto con tu tutor y el grupo los resultados de las siguientes puntos:

- Determinar los intereses del entrevistado que lo motivaron por esa carrera.

- Aspectos que influyeron en la elección.
- Actitudes y valores que se requieren en la profesión del entrevistado.
- Conocimiento previo sobre la disciplina.
- Relación del perfil de la carrera con la profesión del entrevistado.

NOTA: Tomar en cuenta las respuestas que se originen para la sesión 10.

“IDENTIFICACIÓN DE LAS DIFERENTES PROFESIONES”

OBJETIVO:

Identificar y reflexionar a través de la participación grupal, sobre las diferentes profesiones; con la finalidad de relacionar lo anterior con los intereses personales de los estudiantes de cara a la elección de carrera.

MATERIAL:

-Hojas blancas, lápices o plumas.

DURACIÓN

60 minutos.

DESARROLLO:

El profesor generará la partición de los estudiantes, ya sea en pequeños grupos o en una plática individual con la finalidad de identificar en cada uno de ellos, que es lo que les interesa, y posiblemente a que se pueden dedicar profesionalmente.

REFLEXIÓN

Lo anterior es muy importante, se debe de buscar el espacio de manera grupal o individual con los estudiantes para realizar esta actividad, en la cual el estudiante se sienta en confianza de platicar lo que piensa, siente, y busca después de terminar su bachillerato y si es que lo relaciona con la parte profesional; con la finalidad de incentivarlo y hacer que llegue a donde quiere llegar profesionalmente.

Es necesario que el profesor lleve un registro de la actividad que realiza cada estudiante, las aspiraciones, intereses, resultados etc.; con el objetivo de brindarle ese acompañamiento durante su estancia en el bachillerato.

“CONFERENCIA ACERCA DE LAS DIFERENTES PROFESIONES”

OBJETIVO:

Conferencia o plática con respecto a las características y el campo laboral de las diferentes profesiones, en la cual participen especialistas en la materia, o las diferentes instituciones tomando en cuenta los intereses de los estudiantes.

MATERIAL:

-Espacio para la conferencia.

DURACIÓN

120 minutos.

DESARROLLO:

El profesor de manera formal utilizará las dos horas correspondientes al programa de acción tutorial, para que sus tutorados asistan a esta conferencia en la cual se den cuenta de que profesiones existen y qué campo laboral es el que impera para cada profesión. Por otro lado, también se podría trabajar con el análisis y la reflexión de películas sobre orientación profesional.

REFLEXIÓN

La conferencia correspondiente es muy importante que asistan todos los tutorados, ya que será una de las oportunidades que tendrán para conocer a los especialistas en la materia, y poder esclarecer sus dudas ante la profesión a la cual se quieran dedicar y posteriormente de manera grupal llevar a cabo una reflexión sobre la temática de la conferencia y lo que les dejó a ellos como próximos candidatos a estudiar una carrera profesional.

Es necesario que el profesor lleve un registro de la actividad a la que asiste o realiza cada estudiante, con el objetivo de brindarle ese acompañamiento durante su estancia en el bachillerato.

IMPORTANCIA DEL PROBLEMA EJE

“CONFERENCIA SOBRE: ¿QUÉ ES EL PROBLEMA EJE?”

OBJETIVO:

Plática informativa sobre las características del problema eje, dirigida a estudiantes y Padres de familia por parte del tutor-docente; considerando su importancia, requisitos académico y trámites a realizar.

MATERIAL:

-Espacio para la plática.

DURACIÓN

60 minutos.

DESARROLLO:

El profesor dará una plática informativa sobre las características del problema eje, dirigida a estudiantes y Padres de familia; con la finalidad de informar cuál es la importancia de éste, los requisitos académicos y trámites a realizar.

REFLEXIÓN

La plática correspondiente es muy importante; ya que de esta manera se le hará conciente al estudiante y también a los padres de familia sobre la importancia del problema eje, y que no es sólo un requisito para egresar sino, la oportunidad que tienen los estudiantes de demostrar todos esos conocimientos, habilidades, y actitudes que han adquirido durante el bachillerato y que van a permitir dar cuenta de su desarrollo académico en él mismo.

Es necesario que el profesor lleve un registro de la actividad a la que asiste o realiza cada estudiante, con el objetivo de brindarle ese acompañamiento durante su estancia en el bachillerato.

INFORMACIÓN SOBRE EL HISTORIAL ACADÉMICO.

OBJETIVO:

Informar a los padres de familia, sobre la situación académica de sus hijos, con la finalidad de que se involucren y conozcan hasta dónde han llegado sus hijos; y los sigan motivando a estudiar y a mejorar en su vida académica.

MATERIAL:

-Cubículos.

DURACIÓN

60 minutos.

DESARROLLO:

El profesor de manera individual, tendrá una plática informativa con los padres de sus tutorados sobre el Historial académico de sus hijos; con la finalidad de que tengan ese acercamiento y que además apoyen a sus hijos a continuar y egresar del bachillerato; así como para que se inserten en una carrera profesional.

REFLEXIÓN

La plática correspondiente es muy importante; ya que como se mencionó se necesita el apoyo de los Padres de familia; ya que son una parte fundamental para que el estudiante siga adelante en ésta etapa académica.

Es necesario que el profesor lleve un registro de la actividad a la que asiste o realiza cada estudiante, con el objetivo de brindarle ese acompañamiento durante su estancia en el bachillerato.

IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

"INVESTIGACIÓN"

OBJETIVO

Los estudiantes reflexionarán y reconocerán el valor que tiene el sentido de investigar.

DURACIÓN

20 minutos

DESARROLLO

Explicación por parte del profesor de ¿qué es un problema? y reconocimiento de los tipos de problemáticas.

¿QUÉ ENTIENDO POR INVESTIGACIÓN?

OBJETIVO

El estudiante reflexionará y reconocerá el valor que tiene el sentido de investigar.

DURACIÓN

30 minutos

ACTIVIDAD

Tenías un objeto, lo observaste, te planteaste muchas preguntas; ensayaste respuesta, buscando la verdad y obtuviste un resultado. Quizá muchas veces acabaste con el juguete, pero siempre aprendiste algo.

Tu vida diaria, los objetos o fenómenos que en ella encontraste brindaban la oportunidad de jugar con tu pensamiento; así conocías un poco más el mundo que habitabas y desarrollabas tu inteligencia.

No todo lo que has aprendido ha sido de esta manera, a veces que conocías las conversaciones de los adultos, o tenías conocimiento del asunto por medio de la televisión o la escuela, lo cual es otra forma de aprender.

Por lo tanto investigar no es totalmente nuevo para ti, pero hay diversidad de maneras para hacerlo en forma más consciente y cuidadosa.

Reflexiona sobre tu experiencia y contesta las preguntas que se te presentan a continuación y después compáralas con tus compañeros.

Ejercicio: Investigación

¿Para ti qué es la investigación?

¿Cómo se investiga?

¿Qué cuidados se deben tener al realizar investigaciones?

¿Qué tipos de investigación conoces?

¿Qué experiencias tienes en actividades de investigación?

¿QUÉ ES LA INVESTIGACIÓN?

DURACIÓN

20 minutos

La investigación es un proceso mediante el cual descubrimos o confirmamos los conocimientos que tenemos de la realidad que nos circunda, para conocerlos, explicarlo, predecirlos o comprenderlos y, en esta forma, transformamos el mundo en el que vivimos; es decir, nuestras condiciones de vida.

Nuestra historia como seres humanos en gran medida, es la historia de la transformación de las condiciones de la naturaleza, para poner ésta a nuestro servicio.

Con los conocimientos científicos y tecnológicos, se han transformado nuestras propias condiciones de vida. Podemos citar muchos ejemplos de esto pero nos limitaremos a los transportes. Para ir a la escuela, trabajos, paseos, utilizas diversos medios de transporte como el camión el metro o el coche, detrás de cada uno de estos vehículos hay el trabajo de muchos hombres que estudiaron el fenómeno de la velocidad, la inercia y la energía para aplicar sus conocimientos científicos en el diseño de vehículos que se fueron experimentando y modificando.

No siempre las transformaciones que hemos hecho a la naturaleza han sido positivas. Algunas veces se daña al ecosistema. En la lectura de los periódicos te puedes enterar de la frecuencia de estos problemas, no sólo en nuestro país sino en todo el mundo, los daños son considerables nos afectan a todos. Una de las respuestas a este problema es el gran avance de la ciencia que trata de reparar los daños causados, luchando por restaurar los ambientes naturales.

Es importante evaluar con cuidado las consecuencias de las transformaciones que se pretenden, para que las acciones emprendidas no dañen a la naturaleza, de la cual dependemos, ni a la sociedad.

La ciencia nos abre nuevas posibilidades de vida pero también ha generado grandes angustias en nuestra posibilidad de existir. Hace sólo cien años nadie se preocupaba por la amenaza de una guerra nuclear. Ahora la tenemos presente en nuestras vidas. Es necesariamente un compromiso de la sociedad.

La ciencia como la política, el arte y otras manifestaciones es una respuesta a nuestra búsqueda de significado en la vida. La investigación es un esfuerzo para comprender el mundo en el que vivimos conservarlo o transformarlo.

¿Cómo se investiga?

En la investigación lo esencial es la actitud de cuestionamiento y búsqueda, de igual manera, es importante ser cuidadoso seguir una metodología y precisar qué buscamos, dónde lo vamos a buscar, cómo lo vamos a buscar y cómo lo expondremos.

Para poder hacer un descubrimiento o simplemente confiar en una teoría, se requiere tener un antecedente del problema que estudiamos. En el área del conocimiento no hay magia, sino un trabajo sistemático y persistente, sobre una serie de temas que nos interesan y sobre los cuales trabajamos constantemente; no siempre se tiene el éxito que uno espera, pero siempre se aprenden cosas importantes.

Hay relación entre el trabajo que se realiza y el tipo de descubrimientos que uno debe hacer. No es posible pensar que estamos investigando las mutaciones genéticas en los delfines, descubrimos por "casualidad" un material anti inflamante para construir casas.

Las teorías y conocimientos previos te permiten ir adelantado ciertas preguntas en torno a un problema; utilizar un método significa hacer ciertas preguntas en torno a un problema; utilizar un método significa emplear una forma de hacer el trabajo; esto no quiere decir que la investigación sea un proceso lineal en el que se siguen rígidamente los pasos, pero sí que implica trabajar en forma metódica y sistemática.

El éxito de todo proyecto de investigación depende de la claridad que tengas del problema. Formúlalo, discute sobre él y plantéalo nuevamente. Date tiempo suficiente para pensar en él.

"SOLUCIÓN DE UN PROBLEMA"

DURACIÓN

10 minutos

INSTRUCCIONES: El profesor explicará a los estudiantes los diferentes tipos de problemáticas que se pueden presentar en una comunidad retomando el siguiente cuadro:

Tipos de problemáticas	Personales: sexo, relación con los padres, conflictos de autoridad, entre otros. Sociales: desnutrición, delincuencia, drogadicción estructura de la comunidad, entre otros. Conceptuales: delimitación de teorías, relación de los elementos de una teoría con otros, marcos conceptuales.
------------------------	---

"VISITA A LA BIBLIOTECA"

OBJETIVO

Identificar y reforzar la actitud de investigar en el estudiante.

DESARROLLO

El profesor asistirá con los estudiantes a la biblioteca, con la finalidad de reforzar su actitud de búsqueda, investigación etc.

DURACIÓN

40 minutos

CARACTERISTICAS DE LA COMUNIDAD

¿CÓMO ES MI COMUNIDAD?"

OBJETIVO:

El estudiante identificará cómo es la comunidad en la cual vive.

MATERIAL:

- Hojas blancas, lápiz

DURACIÓN

60 minutos.

DESARROLLO:

El estudiante con base en su conocimiento, ya sea de manera individual o grupal contesta el cuestionario correspondiente a: ¿Cómo es mi comunidad? Y posteriormente coméntalo con el profesor; con la finalidad de que éste último identifique sus intereses de los estudiantes y los apoye al respecto.

REFLEXIÓN

El cuestionario que contestarán los estudiantes, podrá dar cuenta de qué es lo que les interesa de la comunidad, y hacia que se podrían enfocarse para realizar su problema eje.

Es necesario que el profesor lleve un registro de la actividad a la que asiste o realiza cada estudiante, con el objetivo de brindarle ese acompañamiento durante su estancia en el bachillerato.

DESARROLLO

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las principales actividades laborales que se desarrollan en mi comunidad?

2. ¿Cuáles son los principales problemas de convivencia que he detectado en mi comunidad?

3. ¿Qué tipo de creencias comunes predominan en mi comunidad?

4. He observado que en mi comunidad se dan acciones conjuntas, ¿Cuáles recuerdo como importantes?

5. ¿Qué cosas cambiaría de mi comunidad para mejorarla?

6. ¿Por qué creo que es importante tener una organización en la comunidad y que ventajas nos reportaría a todos?

7. Si pienso e imagino a mi comunidad sucia, sin fuentes de trabajo, ¿Cómo serán sus habitantes?

8. ¿Qué tipo e valores y actitudes predominan en mi comunidad?

9. ¿Por qué creo que predomina todo esto?

10. ¿Qué tipo de valores y de actitudes desearía que existieran en mi comunidad?

11. ¿Para qué fomentar nuevos valores?

12. ¿Cómo se podrían fomentar esos valores?

"VALORES GEOGRÁFICOS"

OBJETIVO

Apoyar al estudiante a fortalecer sus valores de identidad con su comunidad.

MATERIAL

Papel, lápiz y fotocopias.

DURACIÓN

120 Minutos

DESARROLLO

-Se integran a los estudiantes en equipos de acuerdo a la colonia o barrio en donde viven.

- En caso de ser todos de la misma colonia se integran en grupos de tres personas.

- El tutor solicita que reflexionen y resuelvan el siguiente cuadro.

¿Qué acciones, que realiza la gente de tu comunidad te agradan?	¿Qué acciones que realiza la gente de tu comunidad, te desagradan?	¿Qué puedes hacer para contribuir en un cambio positivo sobre lo que te desagrada en tu comunidad?

-Comentar en el grupo sus reflexiones.

Una vez que el estudiante ha observado su comunidad es importante que delimite, qué le interesa investigar de la misma que le pudiese ayudar a su problema eje.

IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMÁTICAS EN LA COMUNIDAD

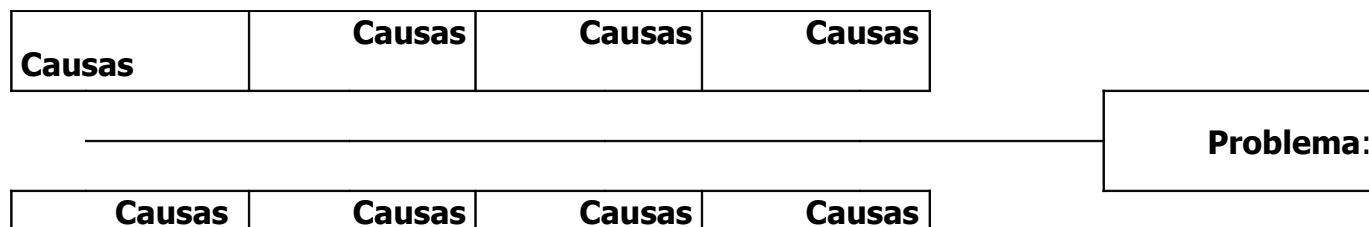
"TÉCNICA DEL PESCADO"

OBJETIVO

El estudiante identifica problemáticas de su interés y explora las posibles causas que lo originan, con la finalidad de elegir la temática que desea trabajar para su problema eje.

DESARROLLO

1. El profesor plantea una problemática actual y relevante para el estudiante.
2. El profesor, a manera de lluvia de ideas, solicitará a los estudiantes que identifiquen las posibles causas que generan el problema, mismas que se anotarán en un esquema similar al siguiente



3. En las líneas perpendiculares se anotan algunos factores que se intervienen en las posibles causas
4. Se palomean aquellas que se considera más relevantes y que influyen en las demás y se tacha aquellas que sean demasiado particulares y que de alguna forma podemos prescindir para la explicación del problema

Ejemplo

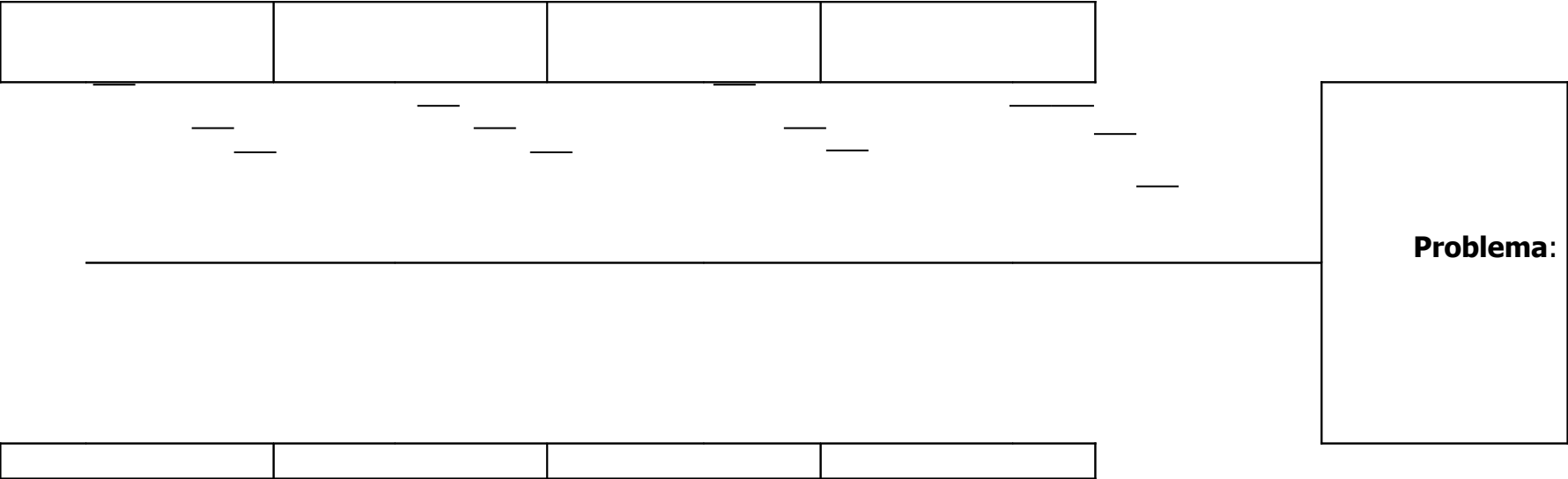
estereotipos	Medios de comunicación	Vandalismo	Mercado
<p>Darketos</p>	<p>Jipis Punk ón Radiodifusoras Revistas</p>	<p>Televisi Drogadicción Delincuencia</p>	<p>Graffiti eria compañiasdisquera mpetencia con otros géneros musicales</p>
<p>Modas</p>	<p>otras</p>	<p>otras</p>	<p>otras</p>

pirat
co

Problema:
La difusión del rock en México

Espina de pescado

Identifica el problema que deseas trabajar con sus respectivas problemáticas. Utiliza el siguiente diagrama para organizar la información



“DEFENDIENDO MI META”

OBJETIVO

El estudiante identificará al docente, que sea afín disciplinariamente al tema que eligió, y pueda ser candidato para orientarlo durante el desarrollo de su investigación.

DURACIÓN

80 minutos

ACTIVIDAD

Cada uno de los estudiantes, expondrá la justificación del tema que eligieron con base en la investigación del mismo, argumentando porqué fue de su interés.

“ELECCIÓN DEL DIRECTOR PARA ELABORAR EL PROBLEMA EJE”

DURACIÓN

40 minutos

ACTIVIDADES

El estudiante identificará al docente, que sea afín disciplinariamente al tema que eligió, y pueda ser candidato para orientarlo durante el desarrollo de su investigación.

El estudiante se dará a la tarea de seleccionar al docente que realmente cuente con los conocimientos y herramientas que puedan ayudarlo para el desarrollo de su tema. El tutor sensibilizará a los estudiantes con la finalidad de que consideren que existen más profesores que no han tratado, pero que sin embargo es una oportunidad de conocer a otros profesores que le puedan ayudar y así realizar con éxito el problema eje