



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**Secretaria General**

**Dirección de Planeación Académica**

**Subdirección de Planeación Curricular**

**Orientación vocacional**

# **Guía temática**

**Mecanismos de regularización**

**Semestre 4**



COLEGIO DE  
BACHILLERES

# Guía de la Unidad de Aprendizaje Curricular

## Orientación vocacional

### **Personal docente que participó en la elaboración del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular**

Estefanía Ramírez Hernández  
Plantel 10 "Aeropuerto"

Lilibeth Domínguez Palacios  
Plantel 14 "Milpa Alta"

### **Equipo coordinador de la Unidad de Aprendizaje Curricular**

Martha María Márquez Milán  
Coordinadora de proyectos

Araceli Lugo Cruz  
Fabricio Orozco Ramírez  
Analistas curriculares

Subdirección de Planeación Curricular  
Dirección de Planeación Académica

	Página
Presentación	4
¿Cómo usar la guía?	5
Actividades	
Corte 1. ¿Quién soy y qué quiero para mi futuro?	6
Corte 2. ¿Qué necesito para lo que quiero ser?	26
Corte 3. ¿Qué camino debo seguir?	40

## **Presentación**

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización, correspondientes al semestre 2025-A, en el marco de los programas de estudio de cuarto semestre correspondientes al Plan de estudios 2023.

Las Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC) del currículum fundamental sientan las bases para tu trayectoria académica y el desarrollo de saberes esenciales; sabemos que los mecanismos de regularización representan una oportunidad para demostrar no solo el dominio de los conocimientos adquiridos, sino también la capacidad de superar desafíos académicos y la disposición para alcanzar el éxito educativo; por lo que esta guía ha sido creada con el propósito de acompañarte en tu preparación, proporcionándote una estructura organizada que te ayudará a maximizar tu rendimiento en estas evaluaciones.

Te animamos a abordar esta guía con determinación, aprovechando la oportunidad de consolidar tus conocimientos y mejorar tu comprensión de los contenidos esenciales. Recuerda que la preparación no solo se trata de acumular información, sino de desarrollar habilidades críticas que te servirán a lo largo de tu vida académica y profesional.

¡Éxito en tus estudios!

## ***¿Cómo usar la guía?***

La presente guía contiene actividades, para cada uno de los cortes de aprendizaje, que debes realizar como preparación para presentar tus evaluaciones extraordinarias. Las actividades derivan de los contenidos esenciales del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) Orientación vocacional, que refieren a lo que debes aprender en el semestre; también se proporcionan recursos digitales, que apoyan tu proceso de aprendizaje y debes consultarlos para completar las actividades. En el apartado “Comprobando mis aprendizajes” hay una lista de cotejo, asegúrate de consultarla para verificar si cumpliste con lo solicitado.

## ***Actividades***

A continuación, encontrarás por corte de aprendizaje las metas específicas, contenidos, recursos digitales y actividades a realizar.

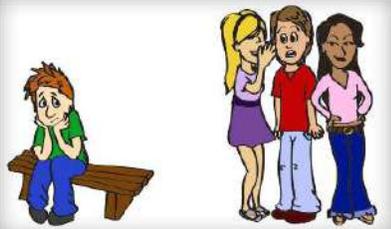
## Corte 1. ¿Quién soy y qué quiero para mi futuro?

<b>Metas específicas</b>	<b>Contenidos</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica ejemplos de inequidad, desigualdad y exclusión a través de experiencias propias o del entorno narradas o plasmadas en una imagen para recuperar sus conocimientos previos.</li> <li>2. Diferencia los conceptos de inequidad, desigualdad y exclusión a partir de la búsqueda de sus definiciones para visualizarlos como elementos que contribuyen en las distintas problemáticas sociales.</li> <li>3. Distingue, a partir de un estudio de caso, cómo estas problemáticas influyen en su toma de decisiones y en la construcción de su proyecto de vida, para conformarse como agente de transformación social.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexto social</li> <li>• Inequidad</li> <li>• Desigualdad</li> <li>• Exclusión</li> <li>• Valores</li> <li>• Motivación personal</li> <li>• Contexto académico</li> <li>• Contexto laboral</li> <li>• Problemática social</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica sus fuentes de motivación personal a partir de la reflexión de sus valores, intereses académicos y laborales para considerarlos en el diseño de su proyecto de vida.</li> <li>2. Explica, a partir de un estudio de caso, cómo su escala de valores interfiere en sus intereses personales para la toma de decisiones académicas o laborales</li> </ol>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica qué es el autoconcepto, autoimagen, autorrefuerzo y autoeficacia a través de una corpografía para favorecer el desarrollo de su identidad y autonomía.</li> <li>2. Reconoce sus fortalezas y áreas de oportunidad, a través del análisis de su corpografía para favorecer su autoconocimiento.</li> <li>3. Describe su historia de vida (pasado, presente) para visualizarse a futuro, a través de una línea del tiempo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconcepto</li> <li>• Autoimagen</li> <li>• Autorrefuerzo</li> <li>• Autoeficacia</li> <li>• Identidad</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Fortalezas</li> <li>• Áreas de oportunidad</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica intereses vocacionales, aptitudes y rasgos de personalidad, al responder diversas pruebas para la elección académica o laboral.</li> <li>1. Reconoce sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas a través de la matriz FODA, para contar con argumentos en la toma de decisiones.</li> <li>2. Explica sobre la relación que existe entre los resultados de las distintas pruebas vocacionales y la matriz FODA a través de un texto argumentativo para la elección académica o laboral.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intereses</li> <li>• Aptitudes</li> <li>• Rasgos de personalidad</li> <li>• Fortalezas</li> <li>• Oportunidades</li> <li>• Debilidades</li> <li>• Amenazas</li> </ul>

## Actividad 1

### Instrucciones

Lee con atención los conceptos, mira las imágenes que los ilustran, luego lee las definiciones, después relaciona el concepto con su definición a través de una línea, finalmente responde la pregunta de reflexión sobre cómo estas problemáticas influyen en la toma de decisiones y en la construcción de tu proyecto de vida.

Concepto	Definición
<p>Inequidad</p> 	<p>Brindar las mismas oportunidades, condiciones y formas de trato a todas las personas, sin dejar de lado sus particularidades.</p> <p>Se refiere a la falta de equilibrio o igualdad entre personas, es decir cuando un grupo tiene privilegios sobre otro, vulnerando sus derechos.</p>
<p>Desigualdad</p> 	<p>Reconoce que todas las personas tienen los mismos derechos y obligaciones, y que deben ser tratadas de manera equitativa, sin discriminación. Esto significa que todas las personas deben tener acceso a las mismas oportunidades y recibir respeto, independientemente de su sexo, color de piel, etnia, creencias religiosas, discapacidades, o diferencias socioeconómicas</p> <p>Acción de separar o rechazar a una persona o grupo social de otro, dejar a alguien fuera de la consideración o participación. También se refiere a la acción de excluir, descartar, eliminar, expulsar, omitir, repudiar o separar a una persona o grupo.</p>
<p>Exclusión</p> 	<p>Aceptar a todas las personas somos iguales, independientemente de sus características, por lo que debemos garantizar que todos y todas tengan acceso a los mismos servicios y oportunidades.</p> <p>Cuando una persona o grupo de personas tienen un acceso desigual a los recursos, servicios y posiciones que valora la sociedad.</p>

Responde

¿Cómo crees que estas problemáticas influyen en la toma de decisiones y en la construcción de tu proyecto de vida?

---

---

---

Revisa los siguientes recursos:

Ríos, V. (2023, enero 30). *De un lado*. Ediciones EL PAÍS S.L. <https://elpais.com/mexico/2023-01-30/de-un-lado-del-otro-asi-se-vive-la-desigualdad-en-mexico.html>

El País (2023, enero 31). *Videopini3n: La desigualdad en M3xico*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TPPhjMdlbTs>

Prezi. (2020, abril 03). *Exclusi3n*. Prezi. [https://prezi.com/p/mxp1is\\_vwhrz/exclusion/](https://prezi.com/p/mxp1is_vwhrz/exclusion/)

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se present33 o no se present33.		
<i>Criterios de evaluaci3n</i>	<i>Se present33</i>	
	<i>S3</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Demuestro que comprendo los conceptos.		
Identifico la relaci3n entre conceptos y definiciones.		
Reflexiono sobre la influencia de las problem3ticas en mi proyecto de vida.		
<i>Procedimental</i>		
Utilizo correctamente las im3genes para comprender y asociar los conceptos.		
Organizo la actividad de manera ordenada y precisa.		
Sigo los pasos indicados en la actividad.		
<i>Actitudinal</i>		
Demuestro concentraci3n y disposici3n para realizar la actividad de manera efectiva.		
Muestro disposici3n para reflexionar sobre c3mo las problem3ticas afectan mi proyecto de vida.		
Completo y entrego la actividad seg3n las instrucciones y plazos establecidos.		

## Actividad 2

### Instrucciones.

1. Identifica cuáles son tus valores personales, después realiza una reflexión sobre tus motivaciones. Tómate unos minutos para reflexionar sobre los siguientes puntos y anótalos. ¿Cuáles son los valores que considero más importantes en mi vida? Ejemplos de valores: honestidad, creatividad, respeto, independencia, responsabilidad, entre otros.

---

---

---

Menciona tres aspectos de tu vida, dónde estos valores te guíen o definan.

---

---

---

¿Qué intereses académicos tengo?

Anota las materias, temas o áreas de estudio que te apasionan más y que te gustaría explorar más a fondo.

---

---

---

¿Qué intereses laborales o profesionales tengo?

Piensa en el tipo de trabajos, profesiones o ambientes laborales que te interesan o que te gustaría experimentar en el futuro.

---

---

---

¿En qué medida tus valores personales influyen en las materias o temas que eliges estudiar?

---

---

---



1. ¿Qué valores de Sofía podrían influir en su decisión entre las dos ofertas de trabajo? Enumera al menos tres valores que podrían ser clave en su elección.

---

---

---

2. ¿Qué intereses académicos o laborales de Sofía podrían estar en conflicto con las características de las ofertas (por ejemplo, el salario vs. la autonomía)? Reflexiona sobre cómo su escala de valores interfiere con estos intereses.

---

---

---

3. Si fueras Sofía, ¿cómo equilibrarías tus valores personales con las demandas y beneficios de cada oferta? Explica cuál de las dos ofertas consideras que se alinea mejor con tu proyecto de vida y por qué.

---

---

---

---

Revisa los siguientes recursos:

Gutiérrez, V. (2022, junio 10). *Como influyen los valores en la elección de la vocación profesional*. <https://www.facebook.com/100066941850057/videos/como-influyen-los-valores-en-la-elecci%C3%B3n-de-la-vocaci%C3%B3n-profesional/1466026347166127/>

Psicotecnicostest.com. (n.d.). *Test de valores de Allport*. Psicotecnicostest.com. <https://www.psicotecnicostest.com/testdepersonalidad/test-valores-de-allport.asp>

Arata Academy SPANISH. (2019, septiembre 08). *Lo que sabes (o crees saber) sobre tus valores personales no es correcto*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wnfInvi7MiE>

## Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Identifico mis valores personales.		
Analizo la influencia de los valores en la toma de decisiones.		
Reflexiono sobre la relación entre valores e intereses.		
<i>Procedimental</i>		
Aplico los conceptos abordados en el caso.		
Mis respuestas son organizadas y coherentes.		
Presento un plan de acción personal.		
<i>Actitudinal</i>		
Realizo una reflexión crítica y un proceso de autoevaluación.		
Observo un compromiso con mi aprendizaje.		
Observo una actitud proactiva en la toma de decisiones.		

### Actividad 3

#### Instrucciones.

Favorece la reflexión sobre tu identidad personal y el autoconocimiento mediante una corpografía y la creación de una línea del tiempo, al abordar conceptos clave como autoconcepto, autoimagen, autorrefuerzo y autoeficacia.

Primero elabora una corpografía para explorar *quién soy*; para ello, dibuja la silueta de un cuerpo humano. Esta será una representación de ti mismo. Usa colores, palabras, dibujos o símbolos para reflexionar sobre ti y completa la silueta, en el interior del cuerpo, representa:

Autoconcepto: Escribe o dibuja palabras que reflejen cómo te percibes emocional y mentalmente.

Autoimagen: Escribe frases o dibuja cómo te ves físicamente y cómo crees que otros te ven.

Autorrefuerzo: Añade logros, habilidades o esfuerzos que te hacen sentir orgulloso.

Autoeficacia: Representa situaciones o retos en los que confías en ti mismo para tener éxito.

Recuerda incluir dibujos y colores que te representen.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw and write their self-image, achievements, and challenges.

Ahora, tómate tu tiempo para observar tu corpografía, reflexiona y responde.

¿Qué parte de la silueta refleja mejor tus fortalezas?

---

---

---

¿Qué áreas muestran aspectos que podrías mejorar?

---

---

---

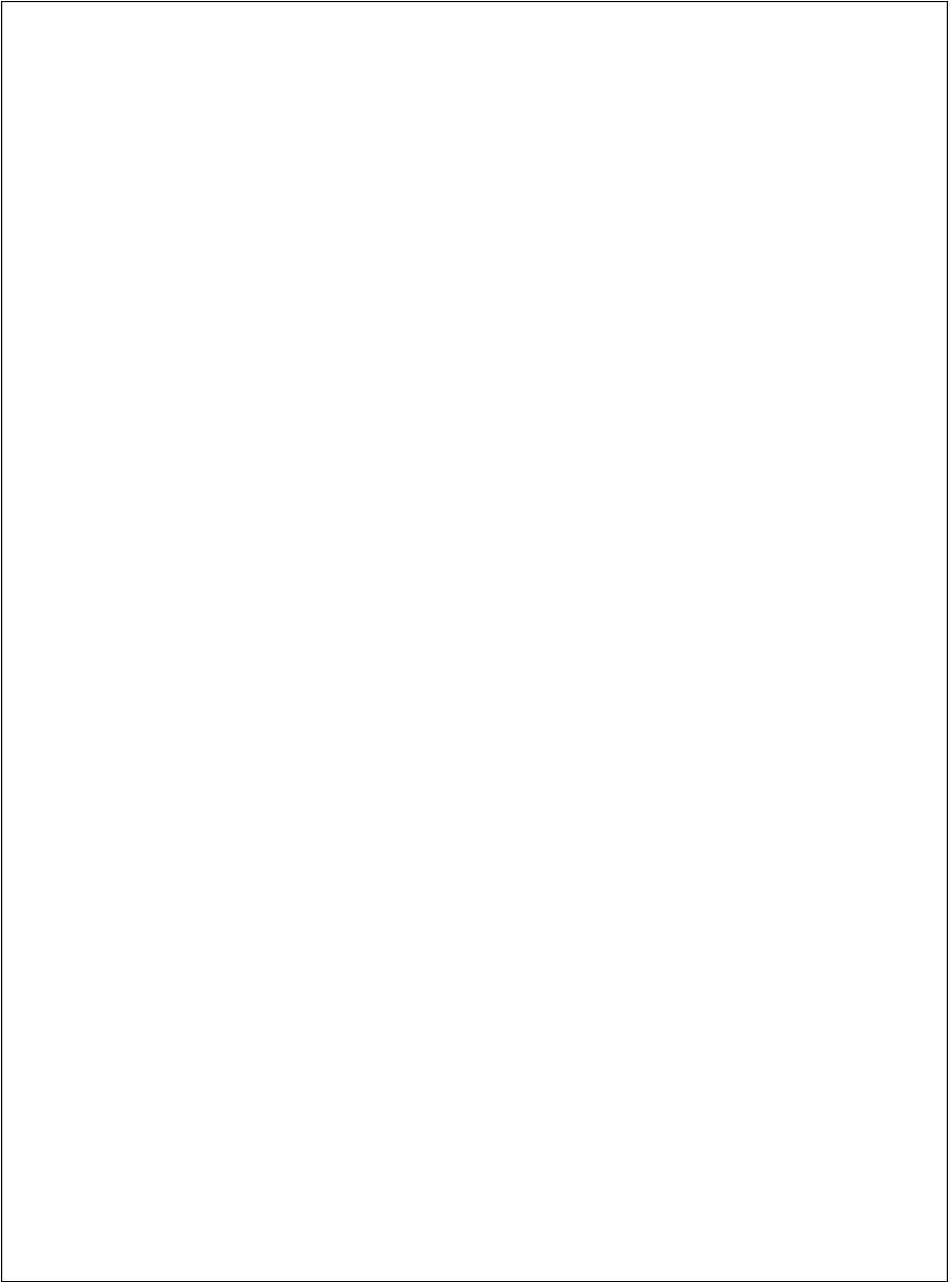
Posteriormente vas a construir tu historia, a través de una línea del tiempo, para ello dibuja una línea horizontal que dividas en tres segmentos:

Pasado: Añade momentos clave que han influido en tu vida, como aprendizajes importantes, experiencias familiares o logros personales.

Presente: Describe situaciones actuales que valoras o que sientes que te definen (metas alcanzadas, habilidades en desarrollo, etc.)

Futuro: Representa tus sueños o metas personales y las cualidades que crees necesitar para lograrlas.

No olvides, decorar tu línea del tiempo con dibujos, colores o frases que le den significado a cada etapa.



Revisa los siguientes recursos:

Aprendemos Juntos 2030 (2020, junio 24). *Cuatro pilares para cuidar tu autoestima*. Walter Riso, psicólogo y escritor. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM>

Pico, P. (2023). *Los pilares de la autoestima*. Paolapico.com. <https://www.paolapico.com/los-pilares-de-la-autoestima/>

Psicólogo, C. N. (2021, septiembre 27). *Cómo Mejorar mi AUTOESTIMA y un Ejercicio Mindfulness*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tIg0xkEI0fA>

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Reconozco y explico con claridad los conceptos de autoconcepto, autoimagen, autorrefuerzo y autoeficacia.		
Demuestro capacidad para conectar los conceptos trabajados con mi propia experiencia personal.		
Identifico momentos importantes de mi pasado, logros actuales y metas futuras, relacionándolos con mi identidad personal.		
<i>Procedimental</i>		
Utilizo de manera adecuada colores, palabras y símbolos para representar los conceptos clave dentro de la silueta.		
Organizo correctamente los eventos de mi vida en una secuencia temporal clara, con información relevante y creativa.		
Identifico y distingo aspectos positivos (fortalezas) y aspectos a mejorar (áreas de oportunidad) en mi corpografía.		
<i>Actitudinal</i>		
Muestro disposición para reflexionar sinceramente sobre mí mismo en cada fase de la actividad.		
Manifiesto una actitud proactiva al plantear metas o acciones para trabajar en mis áreas de oportunidad.		
Muestro interés en explorar, comprender y fortalecer mi autoconocimiento para mejorar mi sentido de identidad y autonomía personal.		

## Actividad 4

### Instrucciones

Realiza los siguientes cuestionarios de intereses y aptitudes vocacionales para identifica tus intereses vocacionales, aptitudes y rasgos de personalidad, como base para tomar decisiones académicas o laborales informadas.

Primero, descubre tus intereses, aptitudes vocacionales y académicas en el siguiente instrumento en línea de la Dirección General de Orientación Educativa de la UNAM.

<https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/pages/intereses-aptitudes.html>

También puedes tener acceso a través del siguiente código Qr



Después, realiza el siguiente cuestionario de rasgos de personalidad. <https://bigfive-test.com/es/test>

También puedes tener acceso a través del siguiente código Qr



Anexa una captura de pantalla de tus resultados o descarga tus resultados; posteriormente, reflexiona tus resultados y responde.

Las pruebas te brindaron información ágil y pertinente para identificar tus intereses, aptitudes y rasgos de personalidad. Justifica tu respuesta.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Los resultados de las pruebas te ofrecieron información pertinente para tu elección académica y laboral. Justifica tu respuesta.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Menciona cinco áreas de oportunidad que tiene la información obtenida.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Revisa los siguientes recursos:

UNAM (2020). Dirección General de Orientación y Atención Educativa. <https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/pages/conocete.html>

Universidad Tecnológica de México. (2021, noviembre 24). *¿Para que soy bueno?, ¿cómo descubro mis intereses y aptitudes?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XONqK2MgZcs>

Netflix. (2020, abril 17). Abstract: *The art of design | tinker Hatfield: Footwear design*. [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_LhgIq9&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_LhgIq9&index=2)

### Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
<b>Instrucciones</b>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No

<b>Cognitivo</b>		
Identifico por lo menos tres intereses vocacionales.		
Identifico por lo menos tres aptitudes.		
Identifico mis intereses vocacionales, aptitudes y rasgos de personalidad, como base para tomar decisiones académicas o laborales informadas.		
<b>Procedimental</b>		
Respondo los cuestionarios en línea.		
Reflexiono de forma honesta y comprometida mis resultados como base para tomar decisiones académicas o laborales informadas.		
Anexo una captura de pantalla de mis resultados.		
<b>Actitudinal</b>		
Muestro una actitud reflexiva, comprometida y honesta durante la actividad.		
Manifiesto una actitud proactiva al analizar los resultados.		
Muestro interés para explorar, comprender y fortalecer mi autoconocimiento relacionado con mis intereses vocacionales, aptitudes y rasgos de personalidad.		

## Actividad 5

### Instrucciones

Identifica tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, relacionándolas con los resultados de cuestionarios de intereses y aptitudes vocacionales, aptitudes y rasgos de personalidad, utilízalas como insumo para tomar decisiones académicas o laborales, a través de la construcción de una matriz FODA, posteriormente establece la conexión de las pruebas con tus intereses académicos y laborales.

Construye tu matriz FODA con cinco características como mínimo, utiliza las siguientes preguntas guía.

**Fortalezas:** son todas las áreas en la que eres bueno y te sientes fortalecido, identifica las características en las que te destagues y que de ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes, pregúntate:

¿Cuáles son mis habilidades?

¿Qué ventajas tengo?

¿Qué hago bien?

¿Con qué recursos cuento?

¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo?

¿Qué es lo que mejor hago y me hace feliz?

¿Qué me gusta hacer que a los demás no?

¿Cuáles son mis aptitudes?

¿Tengo actitudes, valores y creencias que los demás admiran?

**Debilidades:** son las condiciones que te pueden apartar de tu meta a cumplir, pregúntate:

¿Cuáles son las actitudes que afectan negativamente?

¿Qué puedo mejorar?

¿Tengo menos ventajas que otros?

¿Qué es lo que me atrasa?

¿Qué es lo que debería mejorar?

**Oportunidades:** son los acontecimientos externos incontrolables que puedes, posiblemente, aprovechar; debes observar los factores externos de los que puedes ayudarte para conseguir tus objetivos académicos y personales, pregúntate:

¿Quiénes son las personas que tanto económicamente como moralmente me apoyan?

¿Puedo realizar estudios que otros no?

¿En qué escuelas puedo estudiar?

¿Tu carrera te dará todo lo que tienes planeado?

Si quiero iniciar un proyecto de empresa o negocio ¿quiénes son las personas que me pueden ayudar?

¿En qué empresas puedo ingresar a laborar?

**Amenazas:** son los acontecimientos externos que pueden tener un impacto negativo en ti, indaga sobre lo siguiente:

¿Qué puede afectarme en el futuro próximo?

¿Qué tengo que cambiar en mi entorno?

¿Hay alguna amenaza seria que me impida alcanzar mis objetivos?

¿Qué obstáculos debo superar para lograr mis objetivos?

¿Los cambios constantes en la tecnología pueden afectarme?

¿Puede alguna de mis debilidades convertirse en amenaza?

¿Cuáles son los factores tanto personales como, económicos y sociales que ponen en riesgo la consecución de mis metas?



Ahora, analiza y comparan cómo los resultados de las pruebas refuerzan o contradicen lo que identificaron en su matriz FODA y responde.

¿En qué áreas coinciden tus fortalezas con las aptitudes recomendadas por las pruebas?

---

---

---



Revisa los siguientes recursos:

Conociendo Más. (2021, enero 14). *MI FODA PERSONAL- ejemplos de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenaza. ¿DAFO?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0vFbKA37Beg>

Estratégica Mente. (2021, julio 28). *FODA personal.* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kdydmS-Ngcq>

Smartsheet. (2016, julio 25). *14 plantillas gratuitas para análisis FODA.* Smartsheet. <https://es.smartsheet.com/14-free-swot-analysis-templates>

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Plan de vida* [PDF]. <https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/bAn2kqcFxE-6%20Plan%20de%20vida.pdf>

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Identifico con claridad y precisión mis fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, utilizando conceptos básicos correctamente.		
Demuestro haber comprendido los resultados de las pruebas vocacionales y su relación con las habilidades, intereses y valores personales.		
Establezco conexiones lógicas entre los elementos identificados en la matriz FODA y los resultados de las pruebas vocacionales.		
<i>Procedimental</i>		
Completo de manera estructurada la matriz FODA, incorporando elementos concretos y específicos derivados de mi autorreflexión.		
Organizo mis ideas en un texto bien estructurado (introducción, desarrollo y conclusión), argumentando claramente la conexión entre la matriz FODA y los resultados vocacionales.		
Empleo ejemplos o evidencias concretas (logros, intereses, competencias) para apoyar los puntos desarrollados en la matriz y el texto.		
<i>Actitudinal</i>		

Muestro disposición para reflexionar sobre mí mismo.		
Tengo interés y esfuerzo durante el desarrollo de la actividad, incluyendo la autorreflexión y la escritura.		
Acepto sugerencias de mejora, me mostré dispuesto a realizar ajustes o revisiones en mi trabajo.		

### Referencias del corte

Ríos, V. (2023, enero 30). *De un lado*. Ediciones EL PAÍS S.L. <https://elpais.com/mexico/2023-01-30/de-un-lado-del-otro-asi-se-vive-la-desigualdad-en-mexico.html>

El País (2023, enero 31). *Videopini3n: La desigualdad en M3xico*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TPPhjMdlbTs>

Prezi. (2020, abril 03). *Exclusi3n*. Prezi. [https://prezi.com/p/mxp1is\\_vwhrz/exclusion/](https://prezi.com/p/mxp1is_vwhrz/exclusion/)

Guti3rrez, V. (2022, junio 10). *Como influyen los valores en la elecci3n de la vocaci3n profesional*. <https://www.facebook.com/100066941850057/videos/como-influyen-los-valores-en-la-elecci%C3%B3n-de-la-vocaci%C3%B3n-profesional/1466026347166127/>

Psicotecnicostest.com. (n.d.). *Test de valores de Allport*. Psicotecnicostest.com. <https://www.psicotecnicostest.com/testdepersonalidad/test-valores-de-allport.asp>

Arata Academy SPANISH. (2019, septiembre 08). *Lo que sabes (o crees saber) sobre tus valores personales no es correcto*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=wnfInvi7MiE>

Aprendemos Juntos 2030 (2020, junio 24). *Cuatro pilares para cuidar tu autoestima*. Walter Riso, psic3logo y escritor. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8iOo3ii0RTM>

Pico, P. (2023). *Los pilares de la autoestima*. Paolapico.com. <https://www.paolapico.com/los-pilares-de-la-autoestima/>

Psic3logo, C. N. (2021, septiembre 27). *C3mo Mejorar mi AUTOESTIMA y un Ejercicio Mindfulness*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tIq0xkEI0fA>

UNAM (2020). Direcci3n General de Orientaci3n y Atenci3n Educativa. <https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/pages/conocete.html>

Universidad Tecnológica de México. (2021, noviembre 24). *¿Para que soy bueno?, ¿cómo descubro mis intereses y aptitudes?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XONqK2MgZcs>

Netflix. (2020, abril 17). Abstract: *The art of design | tinker Hatfield: Footwear design*. [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9&index=2)

Conociendo Más. (2021, enero 14). *MI FODA PERSONAL- ejemplos de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenaza. ¿DAFO?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0vFbKA37Beg>

Estratégica Mente. (2021, julio 28). *FODA personal*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kdydmS-Ngcq>

Smartsheet. (2016, julio 25). *14 plantillas gratuitas para análisis FODA*. Smartsheet. <https://es.smartsheet.com/14-free-swot-analysis-templates>

Secretaría de Educación Pública. (2022). Plan de vida [PDF]. <https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/bAn2kqcFxE-6%20Plan%20de%20vida.pdf>

## Corte 2. ¿Qué necesito, para lo que quiero ser?

<b>Metas específicas</b>	<b>Contenidos</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisa las distintas tendencias académicas y laborales para contar con un panorama general que le posibilite planificar un proyecto de vida mediante la exploración de diversas páginas de internet.</li> <li>2. Selecciona tres opciones académicas y laborales de su interés para explorar las oportunidades de desarrollo personal y de empleo que le ofrecen con ayuda de diversas páginas de internet.</li> <li>3. Describe las oportunidades de desarrollo personal y de empleo que le ofrecen las diversas opciones académicas y laborales de su interés para tomar una decisión con respecto a su futuro, a través de un esquema.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspectivas educativas o laborales</li> <li>• Tendencias educativas y laborales</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ordena los requisitos de sus opciones académicas (el área de formación, perfil de ingreso y egreso, el mapa curricular y requisitos generales), y laborales (habilidades competencias, nivel de estudios, experiencia, cursos de capacitación, lugar, el horario, actividades a realizar y requisitos de ingreso, contempladas en el perfil del puesto) de acuerdo con sus intereses personales para contar con la información completa y suficiente que le permita elegir la opción que más le satisfaga mediante un profesiograma.</li> <li>2. Compara los requisitos de sus opciones académicas (el área de formación, perfil de ingreso y egreso, el mapa curricular y requisitos generales), y laborales (habilidades competencias, nivel de estudios, experiencia, cursos de capacitación, lugar, el horario, actividades a realizar y requisitos de ingreso, contempladas en el perfil del puesto) para establecer sus metas a mediano y largo plazo, y tomar una decisión a través de un cuadro comparativo.</li> </ol>	<p>Académico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Área de formación</li> <li>• Perfil de ingreso y egreso</li> <li>• Mapa curricular</li> <li>• Si cuenta con prerrequisitos</li> <li>• Estructura de la convocatoria</li> </ul> <p>Laboral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfil del puesto</li> <li>• Habilidades</li> <li>• Competencias</li> <li>• Nivel de estudios</li> <li>• Experiencia</li> <li>• Horarios</li> <li>• Edad</li> <li>• Documentación</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica información de distintos centros académicos y laborales para elaborar un muro colaborativo en Padlet.</li> </ol>	<p>Centros educativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicación</li> <li>• Rutas de acceso</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza entrevistas presenciales o virtuales con profesionales de diversas áreas académicas o laborales, a partir de un guion de entrevista disponer de información actualizada y de primera mano.</li> </ol>	<p>Centros laborales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicación</li> <li>• Rutas de acceso</li> </ul> <p>Diseño de entrevistas</p>

## Actividad 1

### Instrucciones.

Accede a diversas fuentes confiables en internet, busca información sobre las carreras más demandadas, habilidades requeridas en el mercado laboral y áreas de crecimiento profesional relacionadas con tus intereses, posteriormente selecciona tres opciones académicas y laborales que te llamen la atención y regístralas en el siguiente cuadro, considera los siguientes elementos:

- Nombre de la carrera o puesto.
- Institución o empresa donde se oferta.
- Requisitos.
- Habilidades necesarias.
- Áreas de desarrollo.

<b>Oficios</b>	<b>¿Por qué te interesa?</b>	<b>¿En dónde podrías capacitarte?</b>	<b>¿En dónde podrías trabajar?</b>
1.			
2.			
3.			
<b>Carreras técnicas</b>	<b>¿Por qué te interesa?</b>	<b>¿En dónde podrías estudiar?</b>	<b>¿En dónde podrías trabajar?</b>
1.			
2.			

3.			
<b>Carreras técnicas universitarias (TSU)</b>	<b>¿Por qué te interesa?</b>	<b>¿En dónde podrías estudiar?</b>	<b>¿En dónde podrías trabajar?</b>
1.			
2.			
3.			
<b>Licenciaturas/Ingenierías</b>	<b>¿Por qué te interesa?</b>	<b>¿En dónde podrías estudiar?</b>	<b>¿En dónde podrías trabajar?</b>
1.			
2.			
3.			

Por último, analizar las oportunidades de desarrollo personal y laboral ofrecidas por cada opción para facilitar la toma de decisiones y escribe un párrafo (media cuartilla) reflexionando cuál opción consideras más adecuada para tu proyecto de vida y por qué, considera los siguientes elementos:

- Potencial de desarrollo personal (crecimiento de habilidades, satisfacción).
- Oportunidades de empleo (demanda laboral, beneficios económicos).
- Ventajas principales.
- Posibles limitaciones.

Revisa los siguientes recursos:

TEDX Talks. (2017, diciembre 07). *Aprender a elegir ¿Qué carrera estudiar?* | Lilita Llamas. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bfp3vN2B5zo>

TEDX Talks. (2024, febrero 14). *Cada uno tiene su propio reloj para encontrar su lugar en el mundo* | Daniel Bonifaz. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=71aa8Wh22ew>

Fundación Adecco. (2025, enero 09). *Tendencias en la búsqueda de empleo para el año 2025*. Fundación Adecco. <https://fundacionadecco.org/blog/tendencias-en-la-busqueda-de-empleo-para-el-ano-2025/>

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<b>Instrucciones</b>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Se presentó</b>	
	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>Cognitivo</b>		
Identifico la diferencia entre un oficio, una carrera técnica, una carrera técnica universitaria y una licenciatura e ingeniería.		
Reflexiono sobre las oportunidades de desarrollo personal y laboral que ofrecen cada una de las opciones de mi interés.		

Describo las oportunidades de desarrollo personal y de empleo y toma decisiones con respecto a mi futuro.		
<b>Procedimental</b>		
Investigo las diferentes opciones educativas y laborales de mi interés, y tomo en cuenta todos los elementos solicitados.		
Presento la información bien estructurada, con datos relevantes y correctamente organizados.		
Identifico, señalo y sintetizo las oportunidades y limitaciones de las opciones seleccionadas, además reflejo tener un análisis reflexivo.		
<b>Actitudinal</b>		
Presento un párrafo reflexivo con argumentos sólidos y una postura clara respecto a mi decisión final.		
Expreso un compromiso personal hacia mi desarrollo académico y laboral.		
Muestro un compromiso real con mi desarrollo personal.		

## Actividad 2

### Instrucciones.

Recopilar, organizar y comparar información detallada sobre tus opciones académicas y laborales para facilitar la toma de decisiones a través de la creación de un profesigramas.

Primero selecciona dos o tres opciones académicas y laborales que te interesen, después investiga en fuentes confiables (sitios web oficiales de universidades o empresas) y reúne información sobre:

#### Opciones académicas

Área de formación: Ciencias, artes, tecnología, etc.

Perfil de ingreso: Habilidades y requisitos necesarios para inscribirse.

Perfil de egreso: Competencias adquiridas al terminar la formación.

Mapa curricular: Materias y duración de la formación.

Requisitos generales: Documentación o procesos de admisión.

#### Opciones laborales

Habilidades y competencias requeridas: Técnicas o interpersonales.

Nivel de estudios: Formación académica mínima requerida.

Experiencia previa: Tiempo de experiencia necesario (si aplica).

Cursos de capacitación: Conocimientos específicos adicionales.

Lugar y horario: Disponibilidad y localización.

Actividades por realizar: Tareas específicas del puesto.

Requisitos de ingreso: Documentación, entrevistas, etc.

Finalmente organiza esta información utilizando un profesiograma (cuadro comparativo).

Profesiograma	
Categoría de requisitos (ej., perfil de ingreso, habilidades, mapa curricular).	Información correspondiente para cada opción seleccionada.

Ahora vamos a comparar las opciones; para ello, evalúa y compara los requisitos de cada opción y define tus metas personales y profesionales, está información la vas a analizar y organizar en el siguiente cuadro comparativo, agrega una 😞 o 😊 para resaltar las áreas que coincidan con tus intereses y metas personales, por último, justifica las preguntas guía.

Opción (descripción):					
Nombre de la opción (académica/laboral).	Área de formación (académica) o campo laboral.	Requisitos de ingreso.	Perfil de egreso o competencias esperadas.	Ventajas (oportunidades).	Limitaciones (desafíos).
¿Qué opción parece más alineada con tus intereses personales?					
¿Qué pasos necesitas dar a mediano y largo plazo para alcanzar esa opción?					

Opción (descripción):					
Nombre de la opción (académica/la boral).	Área de formación (académica) o campo laboral.	Requisitos de ingreso.	Perfil de egreso o competencias esperadas.	Ventajas (oportunidades).	Limitaciones (desafíos).
¿Qué opción parece más alineada con tus intereses personales?					
¿Qué pasos necesitas dar a mediano y largo plazo para alcanzar esa opción?					
Opción (descripción):					
Nombre de la opción (académica/la boral).	Área de formación (académica) o campo laboral.	Requisitos de ingreso.	Perfil de egreso o competencias esperadas.	Ventajas (oportunidades).	Limitaciones (desafíos).
¿Qué opción parece más alineada con tus intereses personales?					
¿Qué pasos necesitas dar a mediano y largo plazo para alcanzar esa opción?					

Revisa los siguientes recursos:

UNAM-DGAE (2009-2018). Oferta educativa nivel Licenciatura. <https://www.dgae.unam.mx/planes/licenciatura.html>

Unitips. (2021). *La oferta académica de la UNAM*. Unitips. <https://blog.unitips.mx/la-oferta-academica-de-la-unam>

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Se observa que tengo una comprensión adecuada de los datos recopilados		
Presento ventajas y limitaciones claramente especificadas y justificadas		
Alineo las opciones de manera razonable con las metas planteadas		
<i>Procedimental</i>		
Presento datos de fuentes confiables		
El profesiograma incluye todos los elementos necesarios y esta visualmente ordenado		
La reflexión final muestra claridad y argumentos bien fundamentados		
<i>Actitudinal</i>		
El trabajo muestra detalles de cuidado y cumplimiento de los requisitos		
La reflexión final evidencia una postura crítica y bien pensada		
El profesiograma y el cuadro comparativo se entregan en el plazo acordado		

### Actividad 3

#### Instrucciones.

Con la información obtenida de los distintos centros educativos, evalúa las ventajas y desventajas de las tres opciones que has seleccionado, observa cual se acerca más a tus intereses y proyecto de vida, recuerda considerar su ubicación y las rutas de acceso.

## Cuadro comparativo

Opciones académicas/laborales	Ventajas	Desventajas
1.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
<b>Para mí la mejor opción es:</b>		

Revisa los siguientes recursos:

Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Christoph Niemann: Illustration*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_k8fVNzbGU&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9](https://www.youtube.com/watch?v=q_k8fVNzbGU&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9)

- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | tinker Hatfield: Footwear design*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_LhgIq9&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG_LhgIq9&index=2)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Bjarke Ingels: Architecture*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=rKeFCd1j5BE&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_LhgIq9&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=rKeFCd1j5BE&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG_LhgIq9&index=4)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Ralph Gilles: Automotive design*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=vzJuhOn3Y58&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_LhgIq9&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=vzJuhOn3Y58&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG_LhgIq9&index=5)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Paula Scher: Graphic design*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=LCfBYE97rFk&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_LhgIq9&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=LCfBYE97rFk&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG_LhgIq9&index=6)
- Netflix. (17 abril 2020). *Abstract: The art of design | Platon: Photography*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=BDpqt-haLLM&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_LhgIq9&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=BDpqt-haLLM&list=PLuXtemCzX-m4svPpBctWUp0oG_LhgIq9&index=7)

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Identifico las ventajas y desventajas de cada una de mis opciones académicas u ocupacionales.		
Analizo las ventajas y desventajas de cada una de mis opciones académicas u ocupacionales.		
Reflexiono como se relaciona con mis intereses y proyecto de vida.		
<i>Procedimental</i>		
Completo el cuadro comparativo con los elementos solicitados.		
Describo cuál es la mejor opción, después de analizar ventajas y desventajas.		
Realizo las pruebas, descargué o tomé captura de pantalla de los resultados.		

<b>Actitudinal</b>		
El trabajo muestra detalles de cuidado y cumplimiento de los requisitos.		
La reflexión relaciona mis intereses y proyecto de vida.		
Observo un compromiso con mi aprendizaje.		

### Actividad 3

#### Instrucciones.

Elabora un guion con 20 preguntas, dividido en cuatro categorías o temas que te permita obtener información relevante del entrevistado.

Imagina que vas a entrevistar a profesionales de diversas áreas académicas o laborales.

Antes de elaborar las preguntas, revisa los siguientes recursos:

Za, N. (9 de junio 2018). *El guion de entrevista*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/gcshLI5pKZM>

Escuela de aprendices (19 agosto 2021). *Cómo hacer una entrevista | La entrevista*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/tNIZdVrhjUQ>

<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	

14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
En la entrevista se observa el objetivo.		
La entrevista permite obtener información importante.		
La entrevista es flexible.		
<i>Procedimental</i>		
La entrevista se segmenta en categorías o ejes.		
En la redacción se observan los ejes para su construcción.		
La redacción se adecua al entrevistado.		
<i>Actitudinal</i>		
Se observa compromiso y dedicación en la redacción de las preguntas.		
Las preguntas propician un dialogo respetuoso entre los participantes.		
La redacción refleja un compromiso con mi aprendizaje.		

## Referencias del corte

- TEDX Talks. (2017, diciembre 07). *Aprender a elegir ¿Qué carrera estudiar?* | Liliana Llamas. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bfp3vN2B5zo>
- TEDX Talks. (2024, febrero 14). *Cada uno tiene su propio reloj para encontrar su lugar en el mundo* | Daniel Bonifaz. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=71aa8Wh22ew>
- Fundación Adecco. (2025, enero 09). *Tendencias en la búsqueda de empleo para el año 2025*. Fundación Adecco. <https://fundacionadecco.org/blog/tendencias-en-la-busqueda-de-empleo-para-el-ano-2025/>
- UNAM-DGAE (2009-2018). Oferta educativa nivel Licenciatura. <https://www.dgae.unam.mx/planes/licenciatura.html>
- Unitips. (2021). *La oferta académica de la UNAM*. Unitips. <https://blog.unitips.mx/la-oferta-academica-de-la-unam>
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2025). *Índice alfabético de la oferta educativa*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://oferta.unam.mx/indice-alfabetico.html>
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Christoph Niemann: Illustration*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_k8fVNzbGU&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9](https://www.youtube.com/watch?v=q_k8fVNzbGU&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | tinker Hatfield: Footwear design*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=kaSvGVhtszo&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9&index=2)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Bjarke Ingels: Architecture*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=rKeFCd1j5BE&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=rKeFCd1j5BE&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9&index=4)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Ralph Gilles: Automotive design*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=vzJuhOn3Y58&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=vzJuhOn3Y58&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9&index=5)
- Netflix. (2020, abril 17). *Abstract: The art of design | Paula Scher: Graphic design*. [Video]. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=LCfBYE97rFk&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=LCfBYE97rFk&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9&index=6)
- Netflix. (17 abril 2020). *Abstract: The art of design | Platon: Photography*. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=BDpqt-haLLM&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG\\_Lhglq9&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=BDpqt-haLLM&list=PLuctemCzX-m4svPpBctWUp0oG_Lhglq9&index=7)
- Za, N. (9 de junio 2018). *El guion de entrevista*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/gcshLI5pKZM>

- Escuela de aprendices (19 agosto 2021). *Cómo hacer una entrevista | La entrevista*. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/tNIZdVrhjUQ>
- IMCO. (2024). *Comparador de carreras*. Instituto Mexicano para la Competitividad. <https://comparacarreras.imco.org.mx/#Inicio>
- Mextudia. (2024). *Carreras universitarias en México*. Mextudia. <https://mextudia.com/carreras/>
- Secretaria del Trabajo. (2021). *Servicio Nacional de empleo. Observatorio laboral. Información estadística para el futuro académico y laboral en México*. <https://www.observatoriolaboral.gob.mx/#/>
- Orientación es Vocación (2024, febrero 07). *Carreras con mayor crecimiento en 2024*. [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NUC7BvWm3AY&t=4s>

### Corte 3. ¿Qué camino debo seguir?

<b>Metas específicas</b>	<b>Contenidos</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoce dos modelos de toma de decisiones, a través de una investigación para contar con los elementos para elegir uno de ellos.</li> <li>2. Identifica los puntos clave de un modelo de toma de decisiones, a través de un listado para poder resaltarlos.</li> <li>3. Reproduce un modelo de toma de decisiones, a través de un ejemplo de la vida cotidiana para apropiarse de él.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de modelo de toma de decisiones</li> <li>• Elementos del modelo de toma de decisiones</li> <li>• Definición de metas</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recupera la estrategia del modelo de toma de decisiones de su elección, a través de un esquema para establecer metas que respondan a su proyecto de vida.</li> <li>2. Nombra que son las metas a mediano y largo plazo, a través de ejemplos para incluirlos en el modelo de su elección.</li> <li>3. Identifica sus metas a mediano y largo plazo relacionadas con sus intereses académicos y laborales, a través de un listado para ordenarlas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de proyecto de vida</li> <li>• Elementos de un proyecto de vida</li> <li>• Autoevaluación</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Define en que consiste un proyecto de vida, a través de una ejemplificación para apropiarse del concepto.</li> <li>2. Elabora su proyecto de vida tomando en cuenta, sus metas a mediano y largo plazo, el modelo de toma de decisiones elegido para su construcción.</li> <li>3. Autoevalúa las estrategias que debe poner en práctica para alcanzar sus metas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de toma de decisiones</li> <li>• Definición de elección académica o laboral</li> <li>• Experiencia de aprendizaje</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expone los aprendizajes adquiridos durante la unidad de aprendizaje curricular, a través de un reporte para registrar su progreso.</li> <li>2. Examina la eficacia de las decisiones tomadas con respecto a su elección académica o laboral, y el impacto en su proyecto de vida para ser ajustados según sus intereses a través de una reflexión personal.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de toma de decisiones</li> <li>• Definición de elección académica o laboral</li> <li>• Experiencia de aprendizaje</li> </ul>

#### Actividad 1

##### Instrucciones.

Investiga dos modelos de toma de decisiones, pueden ser clásicos como el **modelo racional**, el **modelo intuitivo** o la **matriz FODA**; también puedes investigar otros modelos más contemporáneos.

Ahora presenta los elementos clave en donde expliques los fundamentos y características principales de cada modelo.

<b>Modelos de toma de decisiones</b>	<b>Fundamentos</b>	<b>Características</b>

Ahora, elige un modelo, piensa en una situación de la vida cotidiana en la que necesites tomar una decisión (por ejemplo, elegir un pasatiempo, organizar su tiempo de estudio, resolver un conflicto con un amigo, etc.), utiliza el modelo que elegiste y aplica el proceso de toma de decisiones de la situación que planteaste.



Revisa los siguientes recursos:

Psicología Online. (2020, octubre 05). *Los 7 pasos del proceso de toma de decisiones*. *Psicología Online*. <https://www.psicologia-online.com/los-7-pasos-del-proceso-de-toma-de-decisiones-5241.html>

Aprendemos Juntos. (2020, agosto 17). *Dos preguntas para tomar buenas decisiones*. José Carlos Ruiz, filósofo y profesor. [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=dbtyoNPFfp0>

TED. (2014, junio 18). *How to make hard choices | Ruth Chang*. [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8GQZuzIdeQQ>

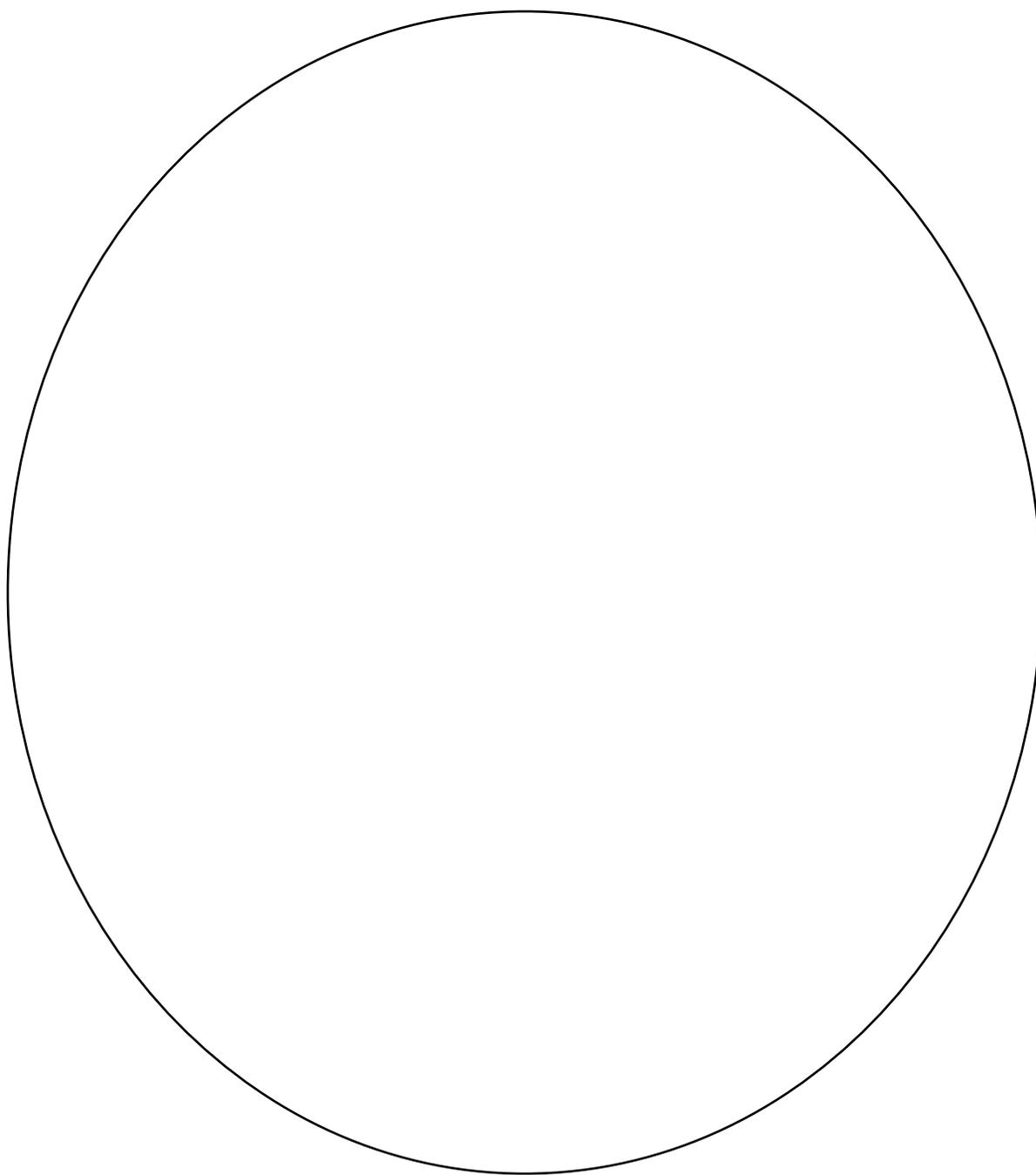
## Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Identifico una situación cotidiana para aplicar el modelo.		
Reproduzco el proceso de toma de decisiones paso a paso utilizando el modelo elegido.		
Demuestro comprensión de la conexión entre la toma de decisiones y mi proyecto de vida.		
<i>Procedimental</i>		
Investigo dos modelos de toma de decisiones diferentes.		
Comparo los modelos y justifico su utilidad.		
Elaboro un listado de puntos clave de los modelos elegidos.		
<i>Actitudinal</i>		
Las actividades demuestran detalles de cuidado y cumplimiento de los requisitos.		
La redacción de mi ejemplo refleja un compromiso con mi aprendizaje.		
Comparto mi ejemplo, explico el proceso y los resultados.		

## **Actividad 2**

### **Instrucciones.**

Primero, anota 20 palabras relacionadas con lo que entiendes por "proyecto de vida", identifica su conexión con líneas de colores.



Luego, diseña un ejemplo de proyecto de vida de una persona conocida (real o ficticia), como algún personaje histórico, artista o deportista.

**Ejemplo de proyecto de vida**

Después, analiza como las decisiones, metas y valores influyeron en la trayectoria de la persona que elegiste y preséntalas en un esquema.



Finalmente, elige un interés académico o laboral e incluye las metas a mediano y largo plazo que necesitas alcanzar para lograr tu objetivo en tu proyecto de vida.

**\*Ejemplos de metas a mediano plazo:** terminar el semestre con buen promedio, participar en un taller de habilidades, aprender un nuevo software.

**\*Ejemplos de metas a largo plazo:** entrar a la universidad, obtener un título, viajar al extranjero.

**\*Ejemplos de intereses académicos:** estudiar robótica, estudiar literatura, tocar un instrumento musical, estudiar un idioma.

**\*Ejemplos de intereses laborales:** trabajar en una ONG, trabajar en un juzgado, ser docente.



<b>Cognitivo</b>		
Identifico qué es un proyecto de vida y lo ejemplifico.		
Identifico de manera clara mis intereses académicos o laborales.		
Establezco metas a mediano y largo plazo, realistas y específicas, relacionadas con mis intereses.		
<b>Procedimental</b>		
Escribo las palabras relacionadas con lo que entiendo por "proyecto de vida", e identifico su conexión con líneas de colores.		
Diseño un ejemplo de un proyecto de vida a partir de alguna persona conocida.		
Elaboro un listado sobre mis metas a mediano y largo plazo.		
<b>Actitudinal</b>		
Las actividades muestran detalles de cuidado y cumplimiento de los requisitos.		
Asumo una actitud comprometida con el diseño de mi proyecto de vida.		
Demuestro compromiso con mi aprendizaje.		

### Actividad 3

#### Instrucciones.

Elabora un esquema (incluye colores, recortes, dibujos o ilustraciones) que presente el diseño de tu proyecto de vida, toma en cuenta los siguientes puntos:

- Define que quieres hacer, de acuerdo con tus habilidades, valores e intereses.
- Analiza tu vida, recupera la línea de tiempo que elaboraste.
- Identifica tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas para hacer el análisis de tu vida, recupera tu matriz FODA.
- Anota tus objetivos de vida, a mediano y largo plazo, especificando qué, cómo y cuándo las lograras.
- Anota las estrategias que utilizarás (¿qué vas a ser?).
- Describe las acciones concretas que llevaras a cabo, usando el modelo de toma de decisiones que elegiste anteriormente.

- Describe los posibles desafíos que podrías enfrentar y cómo los superarías.

**Proyecto de vida**



Revisa los siguientes recursos:

Aprendemos Juntos. (2022, diciembre 20). "Hay que aprender a planear nuestra vida, no a planificarla". EP6: El desafío de las Incertidumbres. [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FmlFrPMOBro>

Compartir Palabra Maestra Org. (2021, abril 20). ¿Qué es un proyecto de vida y cómo trabajarlo con los estudiantes? [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YUszf4KSUjk>

Uribe, M. (2013, marzo 24). Atrévete a soñar y emprende tu vuelo, sueña, el mejor plan de tu vida. Inknowatión. [video]. YouTube. <https://youtu.be/ob0qM06L4MA?list=PLCJYmhtLMAcCEqFYlcqkWOndkkRKfMhTp>

Psicología y Mente. (2019, octubre 12). Proyecto de vida. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>

Stra Tgia. (2021, noviembre 19). Cómo hacer un proyecto de vida en 7 pasos. Planeamiento estratégico. [video]. YouTube. <https://youtu.be/ZOoHFDJgRhI>

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Se observa coherencia entre las metas, las estrategias y el modelo de toma de decisiones en el proyecto de vida.		
Selecciono un modelo de toma de decisiones, lo comprendo y lo uso en el diseño de mi proyecto de vida.		
Elaboro una reflexión personal sobre la importancia de tener un proyecto de vida.		
<i>Procedimental</i>		
El proyecto de vida está estructurado y organizado, incluyendo todos los puntos señalados.		
Utilizo una estrategia del modelo de toma de decisiones para establecer metas alineadas a mi proyecto de vida.		
Reflexiono sobre la viabilidad y eficacia de tener un proyecto de vida.		
<i>Actitudinal</i>		

Demuestro detalles de cuidado y cumplimiento de los requisitos.		
Reflejo compromiso con mi aprendizaje.		
Entrego las actividades según las instrucciones y plazos establecidos.		

### Actividad 4

#### Instrucciones.

Primero, realiza el análisis de tus experiencias para evaluar la eficacia de tus decisiones al responder las preguntas, anota tu respuesta en el Post it.

¿Cuál es el objetivo de realizar una elección académica o laboral para mi vida?



¿Qué significa tomar decisiones?



Menciona cinco cosas que has aprendido para elaborar tu proyecto de vida académico o laboral



Ahora responde las siguientes preguntas:

Menciona tres argumentos, sobre la importancia de examinar tus decisiones antes de hacer una elección académica o laboral.

---

---

---

---

Menciona ¿Qué impacto tiene tomar una buena decisión en tu proyecto de vida?

---

---

---

---

Revisa los siguientes recursos:

Curiosamente (2022 febrero 20) ¿Cómo encontrar tu vocación? [video]. YouTube.  
<https://youtu.be/IOyGoIovLNg?si=j9xSuomlsIYYPEkg>

Curiosamente (2022 marzo 20) ¿Cómo elegir una carrera que te APASIONE? + Test vocacional según tu personalidad. [video]. YouTube. <https://youtu.be/QvdEulHTKr8>

Curiosamente (2022 abril 24) ¿Cuál es tu tipo de talento? (Test) [video]. YouTube.  
[https://youtu.be/8G\\_ZqC9bSv8](https://youtu.be/8G_ZqC9bSv8)

### Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
<i>Instrucciones</i>		
Lee con cuidado cada uno de los criterios y anota una <b>X</b> si se presentó o no se presentó.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Cognitivo</i>		
Identifico la diferencia entre tomar decisiones y hacer una elección académica o laboral.		

Muestro el impacto que tiene la toma de decisiones en un proyecto de vida.		
Identifico la relación entre toma de decisiones y proyecto de vida.		
<b>Procedimental</b>		
Se observa la apropiación de los aprendizajes adquiridos en mis respuestas.		
Respondo los cuestionamientos con la información solicitada.		
Analizo la información antes de presentarla.		
<b>Actitudinal</b>		
Se observa un compromiso con mi aprendizaje en mis respuestas.		
Muestro una actitud propositiva con mi proyecto de vida.		
Reconozco la importancia de tomar decisiones informadas para hacer ajustes en mi proyecto de vida.		

### Referencias del corte

- Psicología Online. (2020, octubre 05). *Los 7 pasos del proceso de toma de decisiones*. *Psicología Online*. <https://www.psicologia-online.com/los-7-pasos-del-proceso-de-toma-de-decisiones-5241.html>
- Aprendemos Juntos. (2020, agosto 17). *Dos preguntas para tomar buenas decisiones*. José Carlos Ruiz, filósofo y profesor. [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=dbtyoNPFfp0>
- TED. (2014, junio 18). *How to make hard choices | Ruth Chang*. [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8GQZuzIdeQQ>
- GCF Aprende. (2023, enero 17). *Metas a corto, mediano y largo plazo | Curso de planeación y metas*. [video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=oQB3EiF\\_Lcs](https://www.youtube.com/watch?v=oQB3EiF_Lcs)
- Cobach. (s.f.). *Mis metas personales a corto, mediano y largo plazo* [PDF]. Colegio de Bachilleres. [https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/AUTOCONOCIMIENTO/LECCIONES%20PARA%20DOCENTES%20AUTOCONOCIMIENTO/LECCI%C3%93N%202/2.2 P 22.10 Mis metas personales a corto mediano y largo plazo Humanidades.pdf](https://bcd.cobach.edu.mx/Construye-T/AUTOCONOCIMIENTO/LECCIONES%20PARA%20DOCENTES%20AUTOCONOCIMIENTO/LECCI%C3%93N%202/2.2%20P%2022.10%20Mis%20metas%20personales%20a%20corto%20mediano%20y%20largo%20plazo%20Humanidades.pdf)
- TEDx Talks. (2017, noviembre 08). *Por los sueños se suspira, por las metas se trabaja*. | Humberto Ramos. [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=6NTM8gVauY0>
- Aprendemos Juntos. (2022, diciembre 20). *“Hay que aprender a planear nuestra vida, no a planificarla”*. EP6: *El desafío de las Incertidumbres*. [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FmlFrPMOBro>

- Compartir Palabra Maestra Org. (2021, abril 20). *¿Qué es un proyecto de vida y cómo trabajarlo con los estudiantes?* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YUzsf4KSUjk>
- Uribe, M. (2013, marzo 24). *Atrévete a soñar y emprende tu vuelo, sueña, el mejor plan de tu vida.* Inknowati3n. [video]. YouTube. <https://youtu.be/ob0qM06L4MA?list=PLCJYmhtLMAcCEqFYlcqkWQndkkRKfMhTp>
- Psicología y Mente. (2019, octubre 12). *Proyecto de vida.* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>
- Stra Tgia. (2021, noviembre 19). *C3mo hacer un proyecto de vida en 7 pasos.* Planeamiento estrat3gico. [video]. YouTube. <https://youtu.be/ZOoHFDJgRhI>
- Gallego, A. *Tomar decisiones de manera organizada.* [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_28/ANA\\_J\\_GALLEGO\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_28/ANA_J_GALLEGO_1.pdf)
- Lomel3, A., L3pez-, M., & Valenzuela, J. (2016). Autoestima, motivaci3n e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el dise1o exitoso de un proyecto de vida de j3venes estudiantes de educaci3n media. *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-22.
- R3os, M., & Alarc3n, M. (2020). *Dise1o de Plan de vida.* Grupo Editorial Patria.
- Curiosamente (2022 febrero 20) *¿C3mo encontrar tu vocaci3n?* [video]. YouTube. <https://youtu.be/IOyGoIovLNg?si=j9xSuomlsIYYPEkg>
- Curiosamente (2022 marzo 20) *¿C3mo elegir una carrera que te APASIONE? + Test vocacional seg3n tu personalidad.* [video]. YouTube. <https://youtu.be/QvdEulHTKr8>
- Curiosamente (2022 abril 24) *¿Cu3l es tu tipo de talento? (Test)* [video]. YouTube. [https://youtu.be/8G\\_ZqC9bSv8](https://youtu.be/8G_ZqC9bSv8)