



UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA

Red Universitaria de Jalisco



# Autodeterminación y Aprendizaje

## Guía del estudiante



Primera edición, 2021

Autores

© 2021, Melisa Aurora Briones Bautista

Romy Florencia Hernández Pérez

Mónica Alejandra Huerta Castañeda

Coordinador: Lucila Rivera Martínez

Diseñador: Luz Elena Rivera Cedano

D.R. © 2021, Universidad de Guadalajara

Sistema de Educación Media Superior

Liceo 496. Colonia Centro

44100 Guadalajara, Jalisco

ISBN:

Junio 2021

Esta prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio físico o electrónico de este contenido.

## DIRECTORIO

Dr. Ricardo Villanueva Lomelí  
Rectoría General

Dr. Héctor Raúl Solís Gadea  
Vicerrectoría Ejecutiva

Mtro. Guillermo Arturo Gómez Mata  
Secretaría General

Sistema de Educación Media Superior

Mtro. César Antonio Barba Delgadillo  
Dirección General del Sistema de Educación Media Superior

Mtro. Ernesto Herrera Cárdenas  
Secretaría Académica del Sistema de Educación Media Superior

Mtro. Jesús Alberto Jiménez Herrera  
Secretaría Administrativa del Sistema de Educación Media Superior

Mtra. Lucila Rivera Martínez  
Dirección de Educación Continua, Abierta y a Distancia

## Índice

Simbología	5
Introducción	6
Propósito de aprendizaje	6
¿Qué conozco del tema?	7
<b>Módulo I Habilidades para el aprendizaje</b>	<b>8</b>
Introducción	8
Competencias del módulo	9
Estilos de aprendizaje y hábitos de estudio	10
Actividad 1. Mi plan de estudio	10
Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje	16
Actividad 2. Utilizando técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje	16
Cierre de módulo	26
Avance 1. Corcho digital	26
<b>Módulo 2. Autoconocimiento y personalidad</b>	<b>29</b>
Introducción	29
Competencias del módulo	30
Personalidad	31
¿Qué conozco del tema?	31
Actividad 1. Teorías de la personalidad	32
Inteligencia emocional (Identificación y manejo de emociones, autoestima)	34
Actividad 2. ¿Cómo te sientes hoy?	35
Habilidades sociales (Comunicación y asertividad)	38
Actividad 3. Ejercitando mi asertividad	38
Cierre de módulo	42
Avance 2. Línea de vida	42
<b>Módulo 3. Diseño de plan de vida</b>	<b>45</b>
Introducción	45
Elección vocacional	47
¿Qué conozco del tema? Actividad 1.	47
Pensando en mi futuro	48
Toma de decisiones	52
Actividad 2. Toma de decisiones	52
Elementos de un proyecto de vida	57
Actividad 3. Diseñando mi plan de vida	57
<b>Cierre</b>	<b>62</b>
Proyecto integrador. “Galería de aprendizajes”	63
Bibliografía	65
Anexo	69

Competencias genéricas

# Simbología

**Actividad**

**abc** Glosario

**Instrucciones**

**Actividad 1. Teorías de la personalidad**

**Propósito**  
Distinga las diferentes Teorías de la personalidad.

**Atributo de la competencia**  
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

**Competencia disciplinar**  
Humanidades

16. Assume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.

**Modalidad**  
Mista.

**Producto de Aprendizaje**  
Infografía.

**Instrucciones**

1. Revisa los siguientes recursos relacionados con la Teoría de la Personalidad.  
La personalidad: <https://www.youtube.com/watch?v=Q0mL28H2d4>  
Hipócrates y los cuatro temperamentos: <https://www.youtube.com/watch?v=ak1L1x0476k>

33

BCAI

**GLOSARIO abc**  
Actitud asertiva: hacer por uno mismo lo que se propone partiendo de su propio potencial.

**Competencias del módulo**

**Competencia científica**  
Utiliza, experimenta, aprendiendo a su nivel de aprendizaje, hechos y teorías de ciencia para explicar en su trayectoria social.

**Competencia artística**  
2.1 Establece metas y el seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.  
2.2 Identifica las actividades que le resultan de mayor y menor interés y disfrute, reconociendo y controlando sus reacciones emocionales y creativas.

**Competencia digital**

Básica

Comunicación

1.1 Utiliza la información contenida en diferentes textos para orientar sus acciones en ámbitos diversos.

**Contenidos**

- Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio.
- Técnicas de lectura y estrategias de aprendizaje.

10

**Evaluación**

**Recursos y material de apoyo**

**Recursos y materiales de apoyo**

**Lectura. "Habilidades sociales y asertividad"**

**Habilidades sociales**

Entendemos las habilidades sociales como la forma en la que nos comportamos y lo que decimos cuando nos encontramos con otras personas. Existen formas adecuadas e inadecuadas, por lo que aprender habilidades sociales nos permitirá relacionarnos adecuadamente con los demás.

Existen muchos tipos diferentes de habilidades sociales de acuerdo a la situación en la que estamos. Por ejemplo, tu comportamiento y forma de decir las cosas es diferente cuando te diriges a tus padres y cuando hablas con alguien de tu compañía de trabajo o amigos. La forma en la que lo hablas a un amigo que se encuentra triste es diferente a la forma en la que lo hablas con alguien que se encuentra feliz. Por lo tanto, las habilidades sociales se refieren a la habilidad que tienes para comunicarte con los demás.

Estas habilidades pueden ser tan simples como hacer un saludo a alguien que se gasta o tan difíciles como tener que decir no a un amigo cuando pide un favor.

Una forma sencilla de aprender habilidades sociales consiste en observar la diferencia entre el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo, deja que los demás le demanden o le digan lo que tiene que hacer, no defienden sus derechos.

4)

Debes entregar las actividades para el cierre del módulo y una amiga te pide prestada la carpeta para copiarlas. Sabes que si el profesor descubre trabajos idénticos podría anular los trabajos. ¿Cuál haces?, ¿cuál sería una respuesta asertiva, ¿por qué?

5)

A los miembros de tu equipo les gusta realizar bromas pesadas acerca de otros de tus compañeros, a ti no te gusta ese tipo de comportamiento. ¿Cómo les dices que no compartes ese tipo de comentarios hacia los demás?, ¿cuál sería una respuesta asertiva, ¿por qué?

3. Espera la retroalimentación de tu asesor.

**Evaluación**

- Cada ejercicio contiene una respuesta de tipo asertiva y justifica el porqué de la respuesta.
- La ortografía y redacción es adecuada.

- 1.- Me autodetermino y cuido de mi. Me conozco y valoro a mí mismo (a) y abordo problemas y retos que se me presentan teniendo en cuenta los objetivos que persigo.
- 2.- Soy sensible al arte y participo en la apreciación e interpretación en distintos géneros.
- 3.- Elijo y practico estilos de vida saludables.
- 4.- Me sé expresar y comunicar de forma pertinente y atinada, oralmente, por escrito, en otro idioma o el propio y usando la tecnología.
- 5.- Pienso en forma crítica y reflexiva. Desarrollo innovaciones y propongo soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- 6.- Sustento mi postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- 7.- Aprendo de manera autónoma. Lo hago por iniciativa e interés propio y lo haré a lo largo de mi vida.
- 8.- Trabajo en forma colaborativa. Participo y colaboro de manera efectiva en equipos de trabajo diversos.
- 9.- Participo con responsabilidad en la sociedad. Lo hago con una conciencia cívica y ética en la vida de mi comunidad, de mi región, de México y del mundo en que vivo.
- 10.- Mantengo una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores y prácticas sociales en mi entorno, mi país y el mundo entero.
- 11.- Contribuyo al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.



## Introducción

La Unidad de Aprendizaje Integrada (UAI) Autodeterminación y Aprendizaje corresponde a la primera área de aprendizaje del Bachillerato General por Áreas Interdisciplinarias (BGAI). Tiene como objetivo diseñar un plan de vida el cual será retomado durante la UAI de Vida Saludable.

Esta Área Interdisciplinar se ha diseñado con actividades que buscan favorecer en ti la reflexión sobre el proceso de aprendizaje y a la vez te permitirá autoconocerte.

### *¿Estás listo para aprender?*

Tu curso se encuentra estructurado por tres módulos:

- **Módulo 1 Habilidades para el aprendizaje**

Este primer módulo te permitirá comparar diversas técnicas de estudio, así como estrategias de aprendizaje.

- **Módulo 2 Autoconocimiento y personalidad**

Como su nombre lo dice en este módulo utilizarás estrategias que favorezcan el autodescubrimiento.

- **Módulo 3 Diseño de plan de vida**

En este módulo pondrás en acción las estrategias tanto de aprendizaje como de autoconocimiento que utilizaste en los módulos anteriores para diseñar tu plan de vida.

### *Es momento de comenzar*

### *¡Bienvenido!*

### *Propósito de aprendizaje*

Diseñar un plan de vida que impacte en su trayectoria escolar y personal con base en estrategias de autoconocimiento y aprendizaje.

## ¿Qué conozco del tema?

### ¡Bienvenido a la Unidad de Aprendizaje Integrada Autodeterminación y Aprendizaje!

Para iniciar con esta UAI es importante saber qué tanto conoces acerca de los temas que abordaremos durante las siguientes semanas.

#### Propósito

Identificar el nivel de conocimiento que poseen los estudiantes acerca de la UAI.

#### Instrucciones

1. Ingresa al foro Evaluación Diagnóstica I.
2. Da clic en añadir entrada.
3. Responde las siguientes preguntas que encontrarás en el foro.
  - ¿Para qué estudias el bachillerato?
  - ¿Qué entiendes por hábito de estudio?
  - Nombra tres acciones que tomes al momento de estudiar.
  - Usa tres palabras para definir tu personalidad
  - ¿Cuál es la diferencia entre sentimiento y emoción?
  - ¿Qué factores crees que determinan la personalidad?
  - ¿Cómo definirías a una persona sociable?
  - ¿Qué es para ti un plan de vida?
  - ¿Cuál es la importancia de la toma de decisiones?
4. Identifica el hilo de comentarios y brinda un mensaje a alguno de tus compañeros que propicie la conversación.  
  
Recuerda que es importante el respeto a las ideas del otro, por ello te recomendamos que uses un lenguaje cordial.
5. Espera la retroalimentación de tu asesor.

#### **Nota:**

Esta actividad al ser diagnóstica, no cuenta con ponderación.



# Módulo I

## Habilidades para el aprendizaje

### Introducción

#### ***¡Prepárate a estudiar!***

El bachillerato puede ser una etapa abrumadora para quienes no cuentan con hábitos de estudio y con un compromiso hacia este nuevo escalón de su trayectoria académica. Pero para eso estamos aquí, y a través de este módulo conocerás estrategias de aprendizaje que te ayudarán a incorporar y fortalecer tus hábitos de estudio, ponerlos en práctica dependerá de ti.

Cada una de las aportaciones que tiene este módulo está dirigida a que logres trazar un plan de acción para tu vida estudiantil en el que distingas, técnicas, estrategias y herramientas útiles para tu aprendizaje activo.

#### ***¡Comencemos!***



## Competencias del módulo

### Competencia específica

Utiliza estrategias atendiendo a su estilo de aprendizaje, hábitos y técnicas de estudio para emplearlos en su trayectoria escolar.

### Contenidos

- Estilos de aprendizaje y hábitos de estudio.
- Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje.



## Estilos de aprendizaje y hábitos de estudio

Quizá te ha pasado que mientras el profesor está dando la clase tú no dejas de pensar en tus preocupaciones o cuando tienes que comenzar con la lectura de algún texto comienzas a sentir pesadez y sueño, ¿te es familiar?

Lo anterior son ejemplos de actitudes y hábitos que se pueden presentar al momento de estudiar, pero ¿qué pasa cuando, por más que tratas de prestar atención en

clase, simplemente no puedes hacerlo?, ¿piensas que escuchar al asesor resulta cansado e incomprensible? Sin embargo, al ver una proyección o al realizar una práctica notas que tu desempeño mejora ¿por qué es esto posible?

Todas las personas aprendemos de manera distinta y a diferente ritmo, esto depende de ciertos rasgos cognitivos y varios procesos mentales que conocemos como estilos de aprendizaje; para que un estudiante sea eficaz en cualquiera de estos, debe tener una actitud positiva, estar involucrado, escuchar, crear ideas y tomar decisiones en pro de mejorar.



### Actividad 1. Mi plan de estudio

#### **Propósito**

Examina los estilos de aprendizaje y hábitos de estudio.

#### **Modalidad**

Mixta.

#### **Producto de Aprendizaje**

Cuadro de organización de tiempo.



### **Tip:**

Consulta los recursos y materiales de apoyo, así como las infografías.



### **Instrucciones**

1. Revisa la lectura “Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje”  
Complementa tu aprendizaje con el video:  
<https://sites.google.com/site/psicopedagogiawaleska/habitos-de-estudios>
2. En plenaria, realicen una lluvia de ideas para definir los siguientes conceptos:
  - Hábito
  - Estudio
  - Habilidad
  - Estrategia
  - Aprendizaje
  - Autogestión
3. De acuerdo a la información de la lectura, da clic en el botón de agregar entrega y contesta las siguientes preguntas:
  - ¿En qué invierto mi tiempo?
  - ¿A qué actividad le doy mayor importancia en mí día a día?
  - Si paso largo tiempo en la misma actividad ¿qué beneficios obtengo de esta?
  - ¿A qué actividad le doy menor importancia en mi día a día?
  - ¿Por qué le doy tan poco tiempo a esa actividad?

### **Tip:**

*Solicita a tus asesor o asesora un enlace para aplicar un test y conocer tu estilo de aprendizaje.*

- ¿Cuál de estas actividades contribuye a mi formación académica?
  
  - ¿Qué hábitos de estudio identifico en mi persona?
  
  - ¿Cómo podría incrementar mis hábitos de estudio o actividades que contribuyen a mi formación académica?
4. Incluye una conclusión sobre la importancia de conocer qué son los hábitos y de estudio y los estilos de aprendizaje.
  
  5. Da clic en guardar cambios y espera la retroalimentación de tu asesor.



### **Evaluación**

Los criterios de evaluación para el producto son los siguientes:

- Las respuestas son pertinentes y corresponden al tema.
- Incluye la conclusión solicitada.
- La ortografía y redacción es adecuada.



## **Recursos y materiales de apoyo**

### **Lectura. “Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje”**

#### **Hábitos de estudio**

A lo largo de su trayectoria escolar el estudiante desarrolla un conjunto de comportamientos que le facilitan la adquisición de conocimientos. Entre estos comportamientos, se encuentran los hábitos de estudio y los estilos de aprendizaje.

Los hábitos de estudio se refieren a las acciones que de forma constante repetimos en nuestro proceso de aprendizaje, por ejemplo: leer por lo menos 20 minutos diarios o estudiar con música de fondo. Estos actos pueden resultar adecuados o inadecuados de acuerdo al resultado obtenido al finalizar el proceso.

La formación de dichos hábitos depende, especialmente, de tres factores:

**Personales o psicofísicos:** se refieren a la actitud, el deseo, la disciplina y/o persistencia hacia el estudio. El saber manejar el tiempo, encontrarse bien física y mentalmente ayuda enormemente en el proceso de aprendizaje. Estos aspectos muchas veces no están bajo control, pero sí pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos, relajación adecuada, evitar las distracciones, mantener una posición enérgica.

**Factores ambientales:** estos se refieren al lugar que la persona ocupa al momento del estudio. El lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones para el rendimiento intelectual.

**Instrumentales:** además de contar con un espacio, es necesario también de mobiliario adecuado, por ejemplo: una mesa de trabajo amplia, una silla con un respaldo firme que facilite una postura erguida te facilitarán el estudio.

A continuación, te presentamos algunas pautas para un adecuado desarrollo de hábitos:

**Tomar conciencia.** Si queremos desarrollar un buen hábito de estudio tenemos que saber identificarlo.

**Valorarlo.** Debemos encontrar las consecuencias positivas que tiene para nuestro estudio.



## GLOSARIO

abc

**Conciencia:** Acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

Planificar su desarrollo. Esto nos ayuda a programar las rutinas, las cuales ya sabemos a través de la repetición. Los hábitos son una consecuencia de la repetición de rutina de pasos y de fases que, de forma sistemática, constante y regular deben ejecutarse.

Atención a la secuencia de los procedimientos. Debemos dar importancia al orden de ejecución de las rutinas; ya que eso garantiza la eficacia de la adquisición de hábitos.

Evitar distractores: los problemas emocionales son los principales distractores, provocan falta de concentración y agotamiento, es de gran trascendencia que reine en tus facultades dominio sereno de tu imaginación, equilibrio en tus afectos y control de tu voluntad. Además de evadir distractores auditivos, visuales y desorganización.

### Estilos de aprendizaje

Tal como lo mencionamos en la presentación del contenido, todas las personas aprenden de manera distinta y bajo su propio ritmo; así como para algunos les resulta adecuado aprender sólo con la exposición oral del asesor para otros resultará poco entendible por la falta de materiales visuales. Estos rasgos que describen cómo los estudiantes perciben y se apropian de los saberes se conocen como estilos de aprendizaje.

A continuación, te presentamos una descripción de las vías de aprendizaje de acuerdo a Sánchez y Andrade (2014):

**Aprendizaje visual:** se refiere a una manera de aprender preferentemente mediante el uso de imágenes.

**Aprendizaje auditivo:** la persona con un estilo de aprendizaje de este tipo lo hace mediante sonidos; aprende hablando y escuchando.

**Aprendizaje quinesésico:** las personas con este tipo de aprendizaje aprenden mediante el uso de sus cinco sentidos.

Realiza el test VARK para conocer cuál es tu estilo de aprendizaje.

## Sabías que...

Existen aplicaciones que te permiten monitorear y limitar el uso de aplicaciones en tu cel, por ejemplo: YOURHOUR, QUANTUM, ANTISOCIAL. Tómalas en cuenta, para hacer un uso óptimo de tu tiempo frente a la pantalla de tu celular.

## ¿Te has preguntado como ser más organizado?



Figura 1.  
Gráfico adaptado de <https://www.pictoline.com/timeline/2018/10/16/07hrs01min29sec?search=poquito%20m%C3%A1s%20organizado> 16 de octubre 2018.

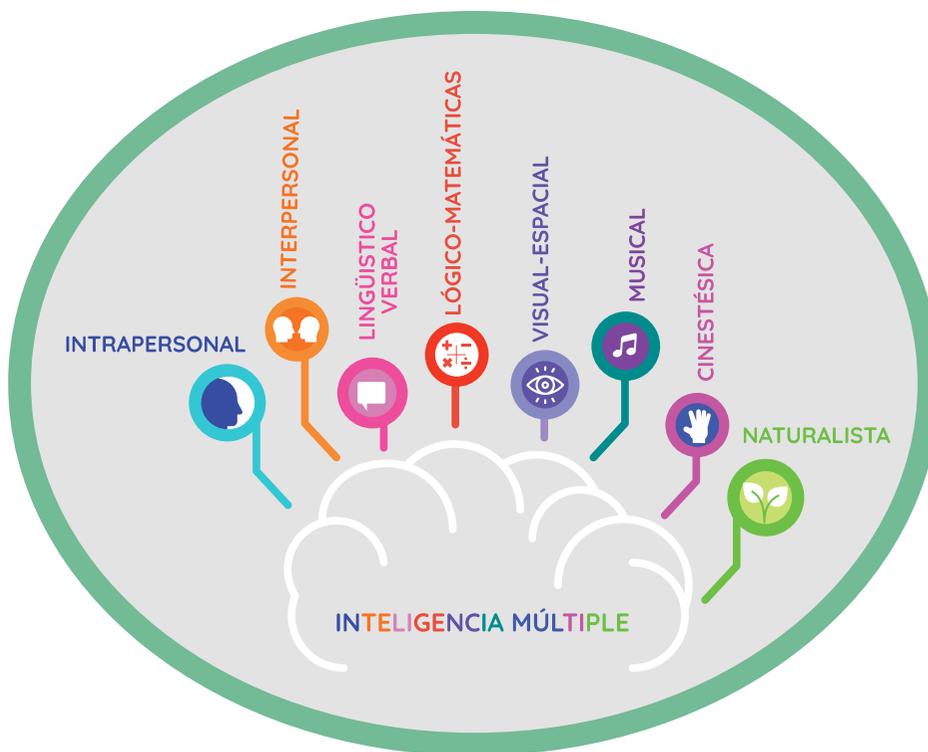


Figura 2.  
Gráfico adaptado para explicar Inteligencias Múltiples <a href='https://www.freepik.es/vectores/negocios'>Vector de Negocios creado por ibrandify - www.freepik.es</a> 16 de diciembre 2020.



## Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje

El aprendizaje requiere de la participación activa del estudiante y de acciones que favorezcan el mismo. Uno de los principales problemas en el fracaso académico de los estudiantes radica en las deficiencias en la lectura, ya que no se cuenta con el hábito de leer y cuando lo hacen, no comprenden ni asimilan lo que leyeron, o les lleva demasiado

tiempo leer los recursos necesarios para las unidades de aprendizaje y después no saben cómo organizar la información, perdiendo así el interés. Atendiendo a esta necesidad de proporcionarte herramientas que potencien tus técnicas lectoras y de estudio, te presentamos una serie de estrategias que te servirán en tu trayectoria escolar.

En la actividad pasada realizaste un plan de estudio con la finalidad de favorecer tu desempeño escolar; en esta actividad compararás diversas estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio que te ayudarán a cumplir con ese plan. En la lectura de apoyo, te presentamos una serie de instrumentos y herramientas que te facilitarán organizar la información, presentarla adecuadamente y mejorar aspectos en tu proceso de aprendizaje.

Recuerda que en este modelo educativo se fomenta una actitud autogestiva, por lo tanto, se recomienda que identifiques las técnicas y estrategias que favorezcan tu progreso escolar.



### Actividad 2. Utilizando técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje

#### **Propósito**

Compara las técnicas de estudio y estilos de aprendizaje.

#### **Modalidad**

Mixta.

#### **Producto de Aprendizaje**

Organizador Gráfico.



## **Instrucciones**

1. En un documento de Word contesta las siguientes preguntas:
  - ¿Qué entiendes por técnica de estudio?
  - ¿Qué es una estrategia de aprendizaje?
2. Realiza la lectura “Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje”.
3. Diseña un organizador gráfico en el que incluyas la definición y características de las técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje.
  - Puedes consultar el texto Organizadores gráficos redactado por el Lic. Gérsom Preciado Rodríguez que se encuentra en el siguiente link: <http://jocotepec.sems.udg.mx/inicio/orientacion/Organizadores%20Graficos.Pdf>
4. En el documento en el que hiciste el organizador gráfico, escribe qué tipo de técnicas de estudio y cuáles estrategias de aprendizaje pondrás en práctica para mejorar tu desempeño.
5. Sube tu producto al buzón de esta actividad y espera la retroalimentación de tu asesor.



### **Evaluación**

Los criterios de evaluación para el producto son los siguientes:

- El organizador gráfico tiene orden y jerarquía en los conceptos.
- Contiene elementos visuales que apoyan la organización de ideas.
- La ortografía y redacción es adecuada.

### **Nota:**

Ahora que ya sabes que los organizadores gráficos, son representaciones visuales que te permiten rescatar y graficar aspectos importantes de un concepto o contenido relacionado con una temática específica, te invitamos a consultar los siguientes videos para ampliar la información.

- <https://www.youtube.com/watch?v=BarUHKjRySw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pmIMM60qWyQ>
- [https://www.youtube.com/watch?v=BarUHKjRySw&ab\\_channel=EducarPortal](https://www.youtube.com/watch?v=BarUHKjRySw&ab_channel=EducarPortal)
- [https://www.youtube.com/watch?v=paICrUB5Muk&ab\\_channel=DoraALARCONBOGOYA](https://www.youtube.com/watch?v=paICrUB5Muk&ab_channel=DoraALARCONBOGOYA)

Nota: ¿No sabes dónde elaborar tu organizador gráfico? No te preocupes, a continuación, te proponemos algunas páginas para que puedas realizarlo de manera creativa y original.

- <http://www.organizadoresgraficos.com/>
- [https://www.canva.com/es\\_mx/graficas/organizadores-graficos/](https://www.canva.com/es_mx/graficas/organizadores-graficos/)
- <https://www.popplet.com/>



## **Recursos y materiales de apoyo**

### **Lectura. “Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje”**

A continuación, te presentamos algunas técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje que te permitirán estudiar más eficientemente, optimizar tu tiempo y si las utilizas regularmente te llevarán a un desempeño académico satisfactorio; no tienes que aprenderlas todas, identifica las que más se adapten a tu estilo de aprendizaje y saca provecho de ellas.

Hay cuatro condiciones básicas para tener un aprendizaje óptimo:

- Querer aprender
- Tener motivación para aprender, y estar dispuesto a realizarlo
- Técnicas y/o estrategias que sistematizan los conocimientos
- Distribución adecuada del tiempo

#### **Técnicas de estudio**

Las técnicas de estudio son ayudas prácticas para la tarea de estudiar, sirven para optimizar el aprendizaje cuando se usan adecuadamente, con el propósito de mejorar la actividad realizada, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce. No todos podemos ni debemos aprender con una sola técnica. Debemos adecuar las técnicas de estudio a nuestros requerimientos, necesidades e intereses a partir de sus lineamientos esenciales.

#### **Tomar notas en clase**

Las notas en clase son destacados instrumentos de estudio pues en ellas se registran las ideas o información más importante que expone el maestro, en tu caso el asesor a través de la asesoría. Para tomar buenas notas necesitas aprender a escuchar. Tus notas deben ser sistemáticas, coherentes y legibles, para ayudarte a entender el tema y como consulta al prepararte para un examen.

#### **Subrayado**

La técnica de subrayado es aparentemente la más simple, te permite seleccionar, identificar y discriminar ideas importantes de las que no lo son, sin embargo, es necesario seguir pasos específicos para hacerlo de manera efectiva:

- El primer paso es realizar una lectura de manera que puedas obtener información sobre el tema tratado; una vez que tengas práctica no será necesario leer dos veces mientras lees podrás subrayar.



- Una vez realizado lo anterior por medio de una nueva lectura –esta vez más breve puesto que sabes ya el tema tratado- se seleccionan las ideas principales, es decir, aquellas que conforman la parte medular, las que te indican de manera precisa respuestas a cuestiones como ¿de qué trata la lectura? ¿por qué se dice? ¿qué pruebas aporta?
- A continuación, se subrayan las ideas considerando los referentes – las preguntas indicadas. No se trata de subrayar grandes fragmentos de texto, por el contrario, es necesario ser lo suficientemente selectivo en la elección de lo subrayado, de manera que represente hasta un máximo del 25% del total, evita subrayar párrafos completos.

### Método EPL2R

La lectura es una capacidad humana aprendida a través de ella logramos generar conocimientos y aprendizajes, requiere de la ejercitación de la vista, captar imágenes, descifrar códigos y por último procesar la información, proporcionando un significado a las palabras. La lectura ejercita al cerebro, de tal manera que mientras más leamos, más capacidades cerebrales ponemos en práctica como son; observación, imaginación, asociación, discriminación, análisis, síntesis, organización y clasificación de la información entre otros.

Cada letra del grupo EPL2R responde a la inicial de cinco pasos que se proponen en la lectura de cualquier texto.

**Exploración:** consiste en saber de qué trata el texto antes de ponernos a trabajar en él. Haz una primera lectura rápida para tener una pequeña idea de qué trata.

**Preguntas:** en esta fase planteamos una serie de preguntas fundamentales acerca del texto, para responder después de la lectura. Podemos transformar en preguntas los encabezamientos y títulos.

**Lectura:** esta es la fase propia de la lectura, que debe ser hecha con el ritmo propio de cada uno, y buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, busca en el diccionario las palabras que desconoces. En una sesión de estudio introduce el subrayado, las notas al margen, etc.

**Recita:** contesta las preguntas antes formuladas utilizando como guía lo marcado en el paso anterior y repite las respuestas en voz alta.

**Repasa:** repasa la información como último paso para entender el material.

## **La música como técnica de aprendizaje**

La música barroca estimula la actividad eléctrica del cerebro permitiendo que se libere neurotransmisores que actúan en los procesos de aprendizaje y memoria. Con esta música el corazón drena adecuadamente la sangre y logra irrigar todo el cerebro provocando un estado de relajación neuronal que permite una mayor atención, por la armonía de los dos hemisferios cerebrales, permitiendo mayor receptividad y concentración como facilitadores del estudio y aprendizaje.

## **Estrategias de aprendizaje**

Son herramientas intelectuales que se utilizan para aprender y permiten hacer el trabajo de manera más eficaz para el estudio, así como flexible para aprender significativamente, solucionar problemas y demandas académicas. (Castañeda, 1999).

Tomando la definición de Cuevas y Vargas (2010) “las estrategias de aprendizaje son acciones y procedimientos específicos realizados por el estudiante para hacer el aprendizaje más fácil, rápido, disfrutable, autodirigido y que o pueda transferir a nuevas situaciones”; por ejemplo, para algunos estudiantes es más fácil recordar la información cuando la asocian con un dibujo o imagen.

A continuación, te presentamos la clasificación de las estrategias de aprendizaje de acuerdo a su función cognitiva. Identifica qué tipo de estrategia es la que más utilizas.

Estrategias de asociación: son las estrategias que realizamos con el fin de recordar información relacionándola con el conocimiento. Un ejemplo de esta estrategia es, además de usar dibujos o imágenes, elaborar apuntes.

Estrategias de elaboración: estas implican realizar una conexión entre la información nueva con lo ya conocido, por ejemplo, parafrasear la información o elaborar apuntes con nuestras propias palabras, entre otras.

Estrategias de organización: permiten organizar la información de forma que sea más sencilla recordarla y aprenderla. Entre estas estrategias se encuentran los mapas conceptuales, las redes semánticas, entre otros.

## **Algunas estrategias**

### **Esquema**

Un esquema es un gráfico, escrito o dibujo simple, hecho mediante líneas y signos, que se usan para representar o señalar los puntos principales de cualquier tipo de tema o información.



### **Resumen**

Te permite representar de forma abreviada el contenido de un documento, sin aportar interpretaciones críticas ni análisis, simplemente recogiendo las principales ideas del texto sin que pierda su sentido original. Pasos a seguir para el resumen:

- Lee el texto
- Subraya las ideas principales
- Elabora oraciones clave
- Realiza un borrador con las ideas clave
- Corrige el resumen

Es la reducción de un tema en donde las ideas se expresarán con palabras propias y la emisión de un juicio crítico de lo que se ha leído.

### **Mapas conceptuales**

Son una estrategia esquemática que te permiten organizar la información, clarificar el pensamiento, reforzar la comprensión de un texto, integrar nuevos conocimientos e identificar conceptos. Los mapas conceptuales contienen tres elementos fundamentales: concepto, proposición y palabras de enlace.

### **Mapas mentales**

Son la representación gráfica de un tema, basada en una asociación de ideas y conceptos, utilizando colores, líneas, dibujos, palabras clave, donde el tema principal se ubica en el centro y las ideas secundarias giran alrededor de este.

Características:

- a) Concepto o tema se expresa en una imagen central.
- b) Los principales temas giran alrededor de la imagen central de forma ramificada.
- c) Las ramas tienen una imagen o palabras clave.
- d) Los puntos menos importantes también se representan como ramas adheridas a las ramas de nivel inferior.
- e) Las ramas forman una estructura conectada.

### **Cuadro Sinóptico**

Es un resumen representado en forma analítica y organizada de una manera en la que es posible reconocer la estructura interna del tema o texto que se estudia, generalmente se usan llaves.

### **Cuadro de doble entrada**

El cuadro de doble entrada te permite comparar información a través de un esquema cuadrículado. Estos datos se organizan en dos o varias columnas, según las comparaciones que muestra la lectura. En cada eje vertical se ordena la información teniendo en cuenta ciertas categorías, en el eje horizontal figuran las categorías de las comparativas que requiere la lectura.

Para realizar un cuadro de doble entrada es conveniente:

- Leer atentamente el texto a partir del cual se realizará el cuadro.
- Determinar los ejes que se van cruzando en el cuadro
- Ubicar en el cuadro los datos solicitados por los ejes.

### **Cuadro comparativo**

Es un organizador que se emplea para sistematizar la información y permite contrastar los elementos de un tema.

### **Ensayo**

De acuerdo con la Real Academia Española, un ensayo es un escrito en el cual un autor desarrolla sus ideas sin necesidad de mostrar el aparato erudito. Los elementos que definen particularmente a un ensayo son: escrito breve (de 5 a 20 páginas), más que una investigación severa y rigurosa se trata de una disertación amena, de carácter filosófico en la que se utiliza un lenguaje libre y es una interpretación personal; después de elegir el tema, debes documentar tu opinión buscando fuentes de información y dando el respectivo crédito al autor.

El esquema general que puede tener el ensayo es el siguiente:

- Portada
- Índice
- Presentación
- Desarrollo del tema
  - Planteamiento introductorio
  - Planteamiento de las ideas de otros autores
  - Planteamiento y desarrollo de tus propias ideas y argumentos
- Conclusión
- Referencias bibliográficas



### Formato APA

Con toda información consultada debemos respetar los derechos de autor, la forma más común de presentarla es a través del formato APA. El estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA) ha sido adoptado internacionalmente por numerosas instituciones académicas, revistas científicas y editoriales. El formato de la APA para citar fuentes bibliográficas en el texto y para elaborar la lista de referencias es muy práctico, te invitamos a checar el manual para que aprendas a citar correctamente dependiendo del recurso que utilices.

### La lectura

La lectura promueve la reflexión crítica y facilita mayor adquisición de competencia; es motivadora y tiene sentido para las personas que interactúan en el marco de un diálogo igualitario.

Muchas cosas se han dicho sobre la lectura. Un gran número de estudios se ha llevado a cabo para conocer más en detalle este proceso, sus características, maneras de desarrollar la para conseguir más eficacia, y especialmente se han hecho investigaciones para describir el estado actual de los estudiantes de las diferentes regiones del país y del continente en cuanto a esta habilidad comunicativa. Lo sorprendente y preocupante es que la realidad que enmarca a la lectura muestra que aún hay muchas deficiencias y aspectos que mejorar.

A pesar de ser una herramienta valiosa para la adquisición de conocimiento y el desarrollo del pensamiento crítico, es alto el número de personas que reconocen que no tienen dominio sobre la lectura como actividad de crecimiento personal. Es más, fracasan en cada prueba de comprensión de lectura que se les aplica.

Rodolfo Tuirán, citado por Hernández (2012), afirma que “la población es indiferente a la lectura y es una tragedia que los estudiantes de bachillerato lean en promedio tres libros al año, mientras que los de educación superior apenas lean cinco. Pero es más trágico que de quienes dicen leer, sólo la mitad sepa cuál es su libro preferido”.

El panorama es más triste si tenemos en cuenta que la lectura tiene una enorme importancia en los sistemas educativos actuales, donde se considera como una de las principales fuentes de conocimiento. Más aún si damos un vistazo a todas las ventajas que ofrece a quienes la desarrollan con frecuencia, como que aumenta el conocimiento, desarrolla destrezas de pensamiento, incrementa el léxico, mejora las destrezas comunicativas (expresión oral, redacción, ortografía...) y, ante todo, los ayuda a ser autónomos, independientes y tomar sus propias decisiones.

Por estas razones te invitamos a practicar la lectura de manera regular y te damos los siguientes consejos para que tengas mejor comprensión y asimilación lectora:

1. **Evita la repetición de partes del texto**, quiere decir volver a leer una misma oración o párrafo varias veces para comprender, lo cual causa una pérdida de la idea principal y de tiempo de lectura. Se debe leer continuamente y hacia adelante; aunque al comienzo esto puede significar una disminución en la comprensión, con la práctica se vuelve un hábito.
2. **Vocalización** consiste en la articulación de palabras durante la lectura, también se caracteriza por el movimiento de los labios sin emitir sonidos al leer, lo cual **disminuye la velocidad y comprensión de la lectura**.
3. **No realices movimientos corporales** al momento de leer porque causan **fatiga y distracción** a lo que se está leyendo. El mantener una postura correcta y concentración en el texto ayuda a mantener un mayor campo visual.



## Cierre de módulo

Ahora que te has dado cuenta de la utilidad que tienen las estrategias y técnicas de estudio para tu trayectoria escolar, así como de la relevancia de desarrollar y fomentar hábitos de estudio, para tu éxito académico, por ello creemos que será útil crear un corcho digital, el cual es un recurso que permite disponer de varias notas en las que puedes presentar información agrupada por tema, áreas, tareas o proyectos.

Tu corcho será un apoyo para ti durante tu bachillerato, por ello es importante que contenga hábitos de estudio, tu estilo de aprendizaje predominante, técnicas de estudio, estrategias de aprendizaje y organizadores gráficos.

A continuación, encontrarás las instrucciones a seguir para el desarrollo de tu avance.

***¡Suerte!***



### Avance 1. Corcho digital

#### **Propósito**

Aplica el concepto de habilidades para el aprendizaje.

#### **Modalidad**

Mixta.

#### **Producto de Aprendizaje**

Corcho digital.



## **Instrucciones**

1. Retoma los productos de aprendizaje que elaboraste a lo largo del módulo. Si lo deseas puedes consultar las lecturas.
2. Busca en Google herramientas que te permitan diseñar corchos o murales digitales.
3. Ingresa a una de las páginas y elabora un corcho digital que incluya la siguiente información:
  - Estilo de aprendizaje: identifica tu estilo de aprendizaje y justifica por qué se adapta a ti. Busca y contesta el test de Vark para conocerlo.
  - Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje: define qué son los hábitos de estudio, así como los estilos de aprendizaje. Sugiere los hábitos que deberás reforzar para mejorar tu desempeño escolar.
  - Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje: identifica las técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje que te han funcionado a lo largo de tu trayectoria académica, así como aquellas que se relacionan con tu estilo de aprendizaje.
  - Aplicaciones digitales: propón aplicaciones que sean útiles para organizar tu tiempo, así como para aprender nuevas técnicas de aprendizaje.
4. Para el diseño del corcho puedes utilizar videos, imágenes, GIF o algún otro elemento gráfico, en los cuatro puntos anteriores.
5. Agrega a tu corcho la respuesta a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál fue el tema que más te llamó la atención en este módulo?  
¿Por qué?
  - ¿Cuáles crees que son las ventajas de conocer las habilidades de aprendizaje para tu vida académica?
6. Pega la dirección del corcho en el espacio destinado para el envío de la actividad.



## Criterios de evaluación

Lista de cotejo avance I

\*Señale si el producto contiene o no los siguientes elementos.

Elementos a evaluar	Sí	No
<b>Criterios de forma</b>		
Es creativo y original		
Presenta imágenes de acuerdo al tema como apoyo visual		
Tiene una redacción adecuada de acuerdo a las reglas gramaticales		
Presenta una buena ortografía		
Se apega al formato corcho digital		
<b>Criterios de fondo</b>		
La información presentada evidencia que el alumno identifica su estilo de aprendizaje.		
Enlista y recomienda hábitos de estudio efectivos.		
Describe por lo menos tres técnicas o estrategias de aprendizaje.		
Complementa la información presentada con investigación propia.		
Realiza recomendaciones para el uso de las técnicas y estrategias de aprendizaje.		
Identifica las técnicas y estrategias que mejor se adaptan a su estilo de aprendizaje.		
Rescata la información más relevante de la lectura describiendo correctamente las técnicas o estrategias que enlista.		



# Módulo 2.

## Autoconocimiento y personalidad

### Introducción

***“No intentes superar al resto, supérate a ti mismo”.***

Humberto Maturana

Conocerse a uno mismo es una de las premisas fundamentales de la filosofía de Sócrates\*, quien sostenía que quien se conoce a sí mismo es sabio, porque la sabiduría parte del conocimiento y de la comprensión de uno mismo.

Dicha comprensión implica saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos lleva a comportarnos de una u otra manera y lo que creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos y, en definitiva, quienes somos ante nuestros propios ojos.

Durante este módulo, podrás identificar cuáles son las habilidades y capacidades, para desarrollarte de manera individual y social así como tus áreas de oportunidad para enfrentar la vida.

Te invitamos a iniciar este descubrimiento con el cual podrás aprovechar características que ya son parte de ti, las cuales jugarán a tu favor para lograr con ello un mejor desempeño escolar.

***¡Adelante!***

*\*Sócrates fue un filósofo griego durante el período 470 a.C. - id., 399 a.C*

## Competencias del módulo

### Competencia específica

Aplica estrategias que favorezcan y potencialicen sus procesos de autoconocimiento y metacognición para favorecer su desarrollo personal y social.

### Contenidos

- **Personalidad**
- **Inteligencia emocional**
  - Identificación y manejo de emociones
  - Autoestima
- **Habilidades sociales**
  - Asertividad
  - Comunicación



## Personalidad

Seguramente alguna vez has escuchado la siguiente frase: “Eres único e irrepetible”, estas palabras son de uso común, pero con un importante trasfondo, el cual se refiere a las características y rasgos que te definen.

La personalidad es definida por muchas teorías o corrientes, pero, podría decirse de manera general que se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales.

Todos estos aspectos te permiten ir

definiendo tus intereses, actitudes y aptitudes para la vida, durante este módulo las enfocaremos a tu elección vocacional y el diseño de plan de vida.

A continuación, te presentamos algunas de las teorías psicológicas que hablan sobre cómo se conforma la personalidad. Si existe alguna duda sobre la información que estás revisando, acércate a tu asesor.

### ¿Qué conozco del tema?

A través de esta actividad compartirás con tus compañeros qué tanto sabes acerca de la personalidad.

Sigue las instrucciones para participar en el foro Mi personalidad.

#### Instrucciones

1. Ingresa al foro Mi personalidad
2. Da clic en el tema agregado por tu asesor y en su comentario da clic en responder y agrega la siguiente información:
  - a) Escribe el nombre de alguien que te resulte agradable (puede ser algún familiar, amigo o celebridad).
  - b) Describe cinco características que te gusten de la persona que elegiste.
  - c) Menciona cinco características que te gusten menos de la persona que elegiste.
  - d) De esas características elige dos de cada una que creas que tú compartes con esa persona.

- e) Menciona, ¿Por qué te gustan? ¿Por qué no te gustan?
  - f) Reflexiona cómo estos rasgos definen a cada persona y a ti mismo. Guíate con las siguientes preguntas:
    - ¿De qué manera determinamos que un rasgo nos gusta o no?
    - ¿Cuál es la importancia de la autopercepción en las relaciones con los demás?
    - ¿Cuál es la imagen que tienen los demás de mí?
3. Espera la retroalimentación de tu asesor.

## **Actividad 1. Teorías de la personalidad**

### **Propósito**

Distinga las diferentes Teorías de la personalidad.

### **Modalidad**

Mixta.

### **Producto de Aprendizaje**

Quiz.

## **Instrucciones**

- I. Revisa los siguientes recursos relacionados con las Teorías de la Personalidad:

La personalidad: [https://www.youtube.com/watch?v=-QDmA\\_28MeM](https://www.youtube.com/watch?v=-QDmA_28MeM)

Hipócrates y los cuatro temperamentos: <https://www.youtube.com/watch?v=oKHLzdF476k>

Perspectiva Psicoanalítica:

[http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_psicoanalitica\\_freud/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_psicoanalitica_freud/)

Perspectiva Humanista:

[http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_humanista\\_maslow/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_humanista_maslow/)



Perspectiva Conductual:

[http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_del\\_aprendizaje\\_watson/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_del_aprendizaje_watson/)

Aprendizaje social:

[http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_del\\_aprendizaje\\_bandura/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_del_aprendizaje_bandura/)

2. Ingresa a la actividad “Quiz: Teoría de la personalidad”.
3. Sigue las instrucciones que ahí aparecen.



## Inteligencia emocional (Identificación y manejo de emociones, autoestima)

Diversos autores y teóricos de la personalidad han hablado de la trascendencia que tienen las emociones en nuestra vida, de cómo cada una de ellas impacta de alguna manera en quienes somos y las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra existencia.

Al pensar en nuestra vida diaria podemos darnos cuenta rápidamente

que las emociones influyen en mayor o menor grado a la toma de decisión y que algunas personas cuentan con un mayor dominio de sus emociones que otras, por ello resulta importante conocer tanto las emociones que nos caracterizan como el uso de ellas a nuestro favor. Por ello hablaremos durante este módulo de conceptos importantes como inteligencia emocional, competencia emocional y consciencia emocional.

De acuerdo a Goleman (2008), las personas con inteligencia emocional tienen la capacidad de motivarse a sí mismo, de perseverar en su desempeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de regular los propios estados de ánimo además de empatizar y confiar en los demás, esto le permite mantener una autoestima alta y vivir de manera adecuada a su medio ambiente.

Por otro lado, entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social (Bisquerra y Pérez, 2007). Una competencia se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar. Por último podemos definir la consciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2020).

Como has leído, cada uno de estos términos brindarán dirección a nuestro trabajo, pero también a nuestras emociones. **¿Preparado?, ¡Vamos!**



## Actividad 2. ¿Cómo te sientes hoy?

### **Propósito**

Construye estrategias para el manejo de emociones.

### **Modalidad**

Mixta.

### **Producto de Aprendizaje**

Manejo mis emociones. Memes emocionales.

## Instrucciones

1. Revisa los siguientes videos relacionados con la inteligencia emocional:  
Competencias Emocionales [https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H\\_JI](https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H_JI)  
Emociones básicas <https://www.youtube.com/watch?v=gw2-RCIvCqw>  
Autoestima <https://www.youtube.com/watch?v=3PXSMOkP48w>  
Estrés <https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U>
2. Escribe en tu cuaderno la respuesta a las siguientes preguntas.
  - a) ¿Qué emoción en ti es más recurrente? ¿Por qué?
  - b) ¿Qué acciones tomas en cada una de las emociones básicas? Por ejemplo, cuando yo estoy feliz llamo a mis amigos, canto y bailo, etc.
  - c) ¿Qué relación tiene la autoestima con la conciencia de tus emociones?
3. Reúnete en equipo de 3 integrantes.
4. Intercambien respuestas y comparen las similitudes entre ellas, delimiten qué emoción provoca sensaciones poco agradables así como las acciones que implementan ante esta emoción.
5. Diseñen un meme que tenga como finalidad mejorar su estado de ánimo ante la emoción poco agradable, que definieron en la instrucción anterior.
6. Presenten a sus compañeros el meme que diseñaron.
7. De manera individual, hagan el envío del meme a través del buzón de esta actividad y esperen la retroalimentación de su asesor.

### **Nota:**

*Es importante que recuerdes que no existen emociones negativas ni positivas, las emociones son solo eso, emociones.*

Te sugerimos utilizar herramientas como:

[http://memegen.es/meme\\_generator](http://memegen.es/meme_generator) (app)



### **Evaluación**

- Menciona una estrategia para mejorar su estado de ánimo ante una emoción.
- Transmite el mensaje de manera clara.
- La imagen es congruente con el texto.
- Emite un mensaje respetuoso.
- Es creativo.
- Incluye imágenes acompañado de un texto.
- La ortografía y redacción es adecuada.

### **Nota:**

***No olvides llenar el instrumento de coevaluación.***



**Instrumentos de coevaluación (Lista de cotejo)**

\*Marca con una X los criterios que consideras han demostrado tus compañeros de equipo; deja en blanco los criterios no demostrados.

CRITERIO	NOMBRE	NOMBRE	NOMBRE
Colabora y apoya a sus compañeros de equipo.			
Mantiene la armonía y cohesión entre sus compañeros de equipo.			
Proporciona ideas útiles al desarrollo del producto.			
Ofrece soluciones ante las problemáticas que puedan presentarse.			
Su participación se centra en el trabajo a desarrollar.			
Participación activa en el trabajo colaborativo.			
Cumple tareas establecidas dentro del equipo de trabajo.			
Demuestra interés en las actividades que desarrolla.			
Maneja el tiempo específico para el desarrollo de actividades.			
Identifica los aspectos que puede mejorar para el trabajo colaborativo.			



## Habilidades sociales (Comunicación y asertividad)

La comunicación es un proceso inherente en las relaciones humanas, todos los días nos encontramos recibiendo y emitiendo mensajes que llevan en ellos un intercambio de ideas, formas de ser y pensar. Los cuales no siempre coinciden con los demás, por ello, desarrollar habilidades sociales que te ayuden a expresarte de forma asertiva es importante. Existen, de acuerdo a Álvarez (1998), tres estilos de

comportamiento ante diversas situaciones, el estilo pasivo, agresivo y asertivo.

La mayoría de nosotros hemos actuado, a lo largo de nuestra vida, oscilando entre estos estilos; un ejemplo de estilo pasivo es, por ejemplo, cuando un conocido o amigo te pide tu tarea para copiarla ya que no la hizo, a pesar de que piensas que no deberías pasársela terminas cediendo y se la das.

El estilo agresivo puede evidenciarse, por ejemplo, cuando alguien más te pregunta por algo personal y respondes reprendiendo y/o afectando a quien lo hace. Estas formas de actuación pueden generar algún tipo de malestar físico o psicológico para quien lo lleva a cabo por lo que en el desarrollo de este contenido te mostraremos cuál es una mejor opción para actuar: la asertividad.

La asertividad se refiere a una forma de conducta en la cual actuamos de acuerdo a nuestros pensamientos y sentimientos.

### *¿Estás listo para ser asertivo?*



### Actividad 3. Ejercitando mi asertividad

#### **Propósito**

Usa estrategias de habilidades sociales.

#### **Modalidad**

Mixta.

#### **Producto de Aprendizaje**

Respuestas y reflexión al ejercicio “Practico mi asertividad”



## **Instrucciones**

1. Realiza la lectura “Habilidades sociales y asertividad”  
Enriquece tu información con el vídeo La asertividad, sabes lo qué es <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>
2. Con base en la lectura y el vídeo revisado, ingresa a la actividad interactiva: “Ahorcado”.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en la actividad.
4. Espera la retroalimentación de tu asesor.



## **Evaluación**

- Cada ejercicio contiene una respuesta de tipo asertiva y justifica el porqué de la respuesta.
- La ortografía y redacción es adecuada



## **Recursos y materiales de apoyo**

### **Lectura. “Habilidades sociales y asertividad”**

#### **Habilidades sociales**

Entendemos las habilidades sociales como la forma en la que nos comportamos y lo que decimos cuando nos encontramos con otras personas. Existen formas adecuadas e inadecuadas, por lo que aprender habilidades sociales nos permitirá relacionarnos adecuadamente con los demás.

Existen muchos tipos diferentes de habilidades sociales de acuerdo a la situación en la que estemos. Por ejemplo, tu comportamiento y forma de decir las cosas es diferente cuando te diriges a tus padres y cuando hablas con algunos de tus compañeros de trabajo o amigos. La forma en la que le hablas a un amigo que se encuentra triste es diferente a la forma en que lo harías con alguien que se encuentra feliz. Por lo tanto, las habilidades sociales se refieren a la habilidad que tienes para congeniar con los demás.

Estas habilidades pueden ser tan simples como hacer un elogio a alguien que te gusta o tan difíciles como tener que decir no a un amigo cuando pide un favor.

Una forma sencilla de aprender habilidades sociales consiste en observar la diferencia entre el comportamiento pasivo, agresivo y asertivo.

Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo, deja que los demás le demanden o le digan lo que tiene que hacer, no defienden sus derechos.

La persona que actúa de forma agresiva trata de intimidar a los demás, son mandones. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás.

Estos dos comportamientos no son la mejor forma de relacionarse con los demás ya que pueden conducirnos a resultar heridos o a herir a otros.

#### **Asertividad**

La asertividad se refiere a la capacidad de actuar de acuerdo a nuestros pensamientos y sentimientos; esto es comportarse tal y como uno es. Te permite expresarte.

El comportamiento asertivo te permite conocer tus sentimientos e ideas sin ignorar o atropellar las de otras personas.

Ahora que conoces los tres estilos de actuación puedes darte cuenta de que el estilo asertivo es el más indicado para actuar en una situación



que puede ser incómoda para sí mismo o para los demás por lo que te invitamos a poner en práctica la asertividad como tu estilo dominante de actuación.

**Tip:**

Ser asertivo no es tarea sencilla, por eso te proponemos que pongas en práctica las ideas que aparecen en la siguiente imagen:



Figura 3.  
Gráfico adaptado de Marita Abraham. [@maritaabraham]. (27 de julio de 2019). Comunicación asertiva. Twitter. <https://twitter.com/maritaabraham/status/1155176048679669760?lang=da>  
16 de diciembre 2020.

## Cierre de módulo

A lo largo de este módulo has revisado distintos conceptos que te han permitido aumentar tu conocimiento sobre tus capacidades, limitaciones y relaciones con los demás.

Para concluir con éxito este módulo, realizarás una línea de tiempo sobre tu vida. Recuerda que una línea del tiempo es una representación gráfica que te permite ordenar visualmente una secuencia de eventos temporales. Te sugerimos que en esta actividad plasmes momentos significativos en tu vida, por ejemplo: tu nacimiento, graduación de la secundaria, algún cumpleaños o evento familiar significativo.

Esta línea te permitirá identificar elementos necesarios para el diseño de tu plan de vida.

Es momento de hacer memoria *¿listos?*



### Avance 2. Línea de vida

#### Propósito

Aplica estrategias de autoconocimiento y de relaciones interpersonales.

#### Modalidad

Mixta.

#### Producto de Aprendizaje

Línea de vida



## Instrucciones

1. Retoma los productos elaborados durante el módulo.
2. Realiza un listado de los sucesos más importantes de tu vida. Desde el nacimiento hasta el momento actual.
3. Realiza una línea del tiempo en la que, a través de imágenes, GIF o algún otro elemento gráfico, representes aspectos significativos de su vida.

Te sugerimos realizarlas a través de alguna de las siguientes aplicaciones:

- Timetoast: [https://www.timetoast.com/accounts/sign\\_in](https://www.timetoast.com/accounts/sign_in)

- Remembre: <http://www.remembre.com/>

- Visme: <https://www.visme.co/es/linea-de-tiempo/>

- CANVA: [https://www.canva.com/es\\_mx/graficas/graficas-de-lineas/](https://www.canva.com/es_mx/graficas/graficas-de-lineas/)

4. Incluye hechos significativos que marcaron cada etapa justificando porque elegiste esa vivencia. Recuerda que en esta línea de vida incluirás aspectos que describan tu personalidad. ¿Cómo era yo en ese momento?
5. Reflexiona en estas preguntas: ¿Hacia dónde me dirijo? De lo que hago, ¿qué huella quiero dejar?, ¿cómo me veo a futuro?, ¿qué proyecto de vida tengo?
6. Con base en tus respuestas, incluye una reflexión en donde visualices tu proyecto de vida. Puedes escribirla como mensaje al momento del envío de tu actividad o en el mismo documento de tu línea del tiempo.
7. Sube el archivo en el espacio indicado y espera la retroalimentación de tu asesor.



## **Evaluación**

### Lista de cotejo avance 2

\*Señale si el producto contiene o no los siguientes elementos.

<b>Elementos a evaluar</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>Criterios de forma</b>		
Es creativo y original		
Presenta imágenes de acuerdo al tema como apoyo visual		
Tiene una redacción adecuada de acuerdo a las reglas gramaticales		
Presenta una buena ortografía		
<b>Criterios de fondo</b>		
En la información presentada muestra situaciones en las que afronta las consecuencias de su comportamiento como resultado de sus valores, fortalezas y debilidades al enfrentar dificultades y tomar decisiones		
En la información presentada en la línea de tiempo plantea situaciones en las que identifica y maneja sus emociones en el establecimiento de relaciones interpersonales sanas actuando de forma asertiva.		



# Módulo 3.

## Diseño de plan de vida

### Introducción

Conforme has avanzado en la Unidad de Aprendizaje Integrada, has identificado elementos importantes que te ayudarán a trazar tus metas y a delimitar tus objetivos tanto a nivel académico como personal.

Cada día solemos tomar decisiones que van de las más sencillas como elegir que ropa usar, hasta una trascendental como elegir una licenciatura, pero cuántas veces esas decisiones no son planeadas, son incluso sorprendidas, solemos no planear o tener claros nuestros objetivos a largo plazo, de ahí la importancia de hacer un plan personal que te aclare el panorama de hacia dónde quieres ir.

El Plan de vida, es un proyecto, un plan personal a largo o mediano plazo en el que debes materializar todos los sueños y deseos en los que incluyes tanto metas personales como profesionales y económicas. Su intención primordial es contribuir a que alcances tus objetivos planteados y que el propósito principal de dicho plan de vida sea lograr tus sueños **¿estás preparado?**



## Competencias del módulo

### **Competencia específica**

Diseña un plan de vida con base en estrategias de autoconocimiento y aprendizaje para aplicarlo en su trayectoria escolar y personal.

endizaje para aplicarlo en su trayectoria escolar y personal.

### **Contenidos**

- Elección vocacional
- Toma de decisiones
- Elementos de un proyecto de vida

## Elección vocacional

Elegir una licenciatura no suele ser una decisión que se tome de la noche a la mañana, pues involucra todo un proceso de construcción en el que intervienen diversos factores como nuestros gustos, intereses, valores, deseos y necesidades, todos ellos, relacionándose entre sí, para que finalmente y bajo un proceso de selección de entre varias opciones, decidamos elegir la carrera que queremos estudiar.



Pero para llegar a esa elección es necesario tener claro, además de nuestros gustos, con qué habilidades y aptitudes contamos, para después, conocer e informarnos acerca de las diferentes opciones de carrera que existen y finalmente tomar la decisión correcta que hará que seamos profesionistas comprometidos.

***¡Suerte!***

### ¿Qué conozco del tema?

1. Ingresa a la plataforma de Campus Virtual
2. Da clic en el botón “Añadir Envío”
3. Completa las siguientes frases en el recuadro texto en línea.
  - Mis asesores opinan que yo \_\_\_\_\_
  - Si yo lograra ser \_\_\_\_\_ podría
  - Las decisiones son \_\_\_\_\_
  - Al terminar la preparatoria \_\_\_\_\_
  - Estudiar en una carrera \_\_\_\_\_
  - El trabajo que más me gusta es \_\_\_\_\_
  - Pensar en el futuro \_\_\_\_\_
  - Estudiar para mí \_\_\_\_\_
  - El problema con la mayor parte de los trabajos es \_\_\_\_\_
  - En la vida quiero llegar a ser \_\_\_\_\_



- Cuando tengo que tomar una decisión \_\_\_\_\_
  - Si no estudiara \_\_\_\_\_
4. Espera la retroalimentación de tu asesor.



## Actividad 1. Pensando en mi futuro

### **Propósito**

Aplica sus intereses, gustos y aptitudes.

### **Modalidad**

Mixta.

### **Producto de Aprendizaje**

Organizador gráfico



### **Instrucciones**

1. Ingresa al portal de guía de carreras de la Universidad de Guadalajara <http://guiadecarreras.udg.mx/>
2. Explora cada uno de los Centros Universitarios que ahí aparecen.
3. Identifica las Licenciaturas que conforman cada uno de los Centros Universitarios.
4. Elabora un organizador gráfico en el que incluyas:
  - Centros Universitarios
  - Áreas de conocimiento
  - Ubicación
5. Añade a tu organizador gráfico la respuesta a las siguientes preguntas
  - ¿Cuál fue el Centro Universitario que más llamó tu atención?
  - ¿Cuál Licenciatura te pareció más atractiva? ¿Por qué?
6. Súbelo a la plataforma en el espacio asignado para la actividad de aprendizaje



### **Evaluación**

- La información se encuentra representada a través de un organizador gráfico
- Incluye los 6 Centros Universitarios Temáticos
- Menciona al menos 7 Licenciaturas de cada uno de los Centros Universitarios Temáticos
- Cumple con las reglas gramaticales y de ortografía

#### **Nota:**

***Tu redacción debe incluir como mínimo 150 palabras.***



## Recursos y material de apoyo

### Lectura “Elección vocacional”

Una profesión es una vocación intelectual u ocupación que requiere un conocimiento avanzado y contrastado, así como formación y experiencia en alguna rama de aprendizaje o práctica.

Un arte, en este contexto, es un ejercicio creativo que utiliza habilidades intelectuales, estéticas y técnicas. A menudo es la base de una profesión u oficio.

Cabe rescatar la diferencia entre profesión y oficio de Carr y Kemins, 1988 (cit. Cabrero y Richart, 2000). “Una profesión lo es y se diferencia de un oficio si sus métodos y procedimientos derivan de conocimientos teóricos y de un fondo de investigación que permitan desarrollar juicios autónomos. Distingue tres perspectivas: una técnica, que concierne con las destrezas y la acumulación de la experiencia personal, básicamente un oficio; una práctica, en donde cabe la experiencia y el aprendizaje, y se pueden reconocer los fundamentos teóricos; y una teórica y estratégica, que supone un examen sistemático de los problemas que plantea la disciplina”

No hay carreras exitosas, hay alumnos exitosos, comenta el psicólogo Rimada, y asegura que no existe una fórmula para elegir una carrera, sino que hay una forma muy simplificada de elección que tienen que ver principalmente con las habilidades, aptitudes y necesidades del estudiante. No se debe enfocar en una sola cosa, debe haber opciones A y B, y es normal si al final aún sean 4 o 5 las que compaginen, pero al menos ya habrá un mayor acercamiento a lo que será la decisión final. Puede ser que la primera opción sea ya la decisiva para el alumno, sin embargo, tal vez existan factores que no le permitan estudiar esa carrera, como la situación económica, o si no existe en la ciudad que reside, o muchas otras razones dentro del contexto en donde las circunstancias no le permitan esa primera opción. Precisamente para eso deben existir más opciones y una correcta orientación hacia la más factible.

Hay ocasiones en las que toman la decisión a la deriva, o simplemente porque es aquella en la que se “gana” más dinero, y después llegan los arrepentimientos y cambios.

Considera los siguientes aspectos para tomar tu decisión:

- Satisfacción personal y económica de la carrera: Elementos tan sencillos como saber si te interesan o no las plantas, si disfrutas leer como para absorber la Constitución completa o si te pinchas el dedo y te desmayas al ver sangre, pueden ser la línea entre tu futuro y el peor error de tu vida.



- Elección de universidad: Tal vez esa universidad a la que siempre anhelaste asistir no cuente con la carrera que buscas, o tal vez no sea la mejor, en cambio otras de muy buen nivel pueden tenerla, o al menos la segunda opción en mente. Observar los objetivos y perfiles de carrera de cada universidad ayuda a orientar al estudiante.
- Ambiente: Lo primordial no es estar junto a los mejores amigos, ni la reputación del ambiente de la universidad, si no lo que los alumnos y maestros aportan.

El psicólogo Belarmino Rimada nos comenta que efectivamente no es cuestión de si es la carrera donde mejor dinero se gana, o se ve padre, o porque “estudiaré medicina, todos en mi familia son doctores” o cualquier otro pretexto para tomar a la deriva esta decisión. Es necesario observar los perfiles y objetivos de cada carrera y universidad, incluso recurrir a ayuda profesional en caso de ser necesario.

La elección de carrera no debe ser algo que se tome a la ligera, ni porque los padres están en desacuerdo ni porque todos los amigos van a la misma universidad o licenciatura. Si la barrera son los padres, es necesario indagar en la investigación de la carrera deseada para tener fundamentos suficientes y explicarles de la manera más acertada y precisa el porqué de esa carrera. Es una decisión propia, no debe ser juzgada y se debe guiar con el corazón, la pasión y las habilidades de cada persona. Tal vez no sea perfecta, pero si lo que va a brindar mayor felicidad desde el primer día de clases en adelante.

## Toma de decisiones

La toma de decisiones es un ciclo continuo en nuestra cotidianidad, como lo hemos venido mencionado, hoy, que cuentas con mayor información respecto a que carrera universitaria estudiar, probablemente te preguntes ¿qué pasa si la licenciatura que me interesa no se imparte en la ciudad donde vivo? ¿dejaría a mi familia, amigos o pareja por perseguir mi sueño? ¿qué sacrificios tendré que hacer para estudiar lo que me gusta? ¿en qué trabajaré una vez que termine mi carrera?, ¿estaré listo para la vida laboral? o ¿estudiaré una maestría mientras pierdo el miedo de incorporarme al mundo del trabajo?



No existe una fórmula mágica para acertar en las decisiones que tomemos, pero si eres capaz de persistir en la lucha por tus sueños y mantenerte firme en lo que hagas tus decisiones te llevarán por buen camino.

***¡Es momento de decidir!***



### Actividad 2. Toma de decisiones

#### **Propósito**

Selecciona alternativas favorables en la toma de decisiones

#### **Modalidad**

Mixta.

#### **Producto de Aprendizaje**

Ejercicios de toma de decisión.



## **Instrucciones**

1. Realiza la lectura “Toma de decisiones” y enriquece tu información con el video: Tus decisiones determinan tu futuro:  
<https://www.youtube.com/watch?v=LeZCoF2XS3c>
2. Redacta, en un documento de Word, la mejor decisión que podrían tomar las personas en las siguientes situaciones:
3. Suban su documento en el espacio asignado para la actividad.

### **Situación 1:**

Carla tiene 19 años, lleva un año con su novio y está cursando el BGAI. Acaba de pasar al área VII, lleva muy buenas calificaciones y siempre está al corriente en sus actividades, se puede decir que es una alumna muy responsable y dedicada, debido a su excelente desempeño le han ofrecido una beca para estudiar Inglés por las tardes, aunque es una noticia que alegra a Carla, a su pareja no le encanta la idea pues, implica que pasen menos tiempo juntos, él le insiste en que no acepte, pues no vale la pena que se vean tan poco tiempo solo por estudiar otro idioma, por lo que Carla decide rechazar la beca.

¿Crees que fue la mejor decisión? ¿Por qué? ¿Con base a qué criterios tomó Carla su decisión? ¿Qué hubieras hecho tú?

### **Situación 2:**

Juan ha salido temprano de las clases de BGAI, por lo que su grupo de amigos insiste en ir por algo de tomar para relajarse un poco, acepta la invitación aunque sabe que no puede llegar tarde a su casa porque tiene un compromiso muy importante. Pasan las horas y Juan está disfrutando la conversación y las risas, pero le han comenzado a llamar y a enviar WhatsApp insistentemente, pues lo están esperando, él decide apagar el teléfono y seguir en el sitio, menciona “más vale pedir perdón que permiso”.

¿Crees que fue la mejor decisión? ¿Por qué? ¿Con base a qué criterios tomó Juan su decisión? ¿Qué hubieras hecho tú?

Suban su documento en el espacio asignado para la actividad.



### **Evaluación**

- Las respuestas sobre la mejor decisión a tomar están relacionadas con una forma de comportamiento asertivo.
- El documento incluye las ventajas y desventajas de las decisiones tomadas.
- Utilizan formato Word para dar respuesta a sus preguntas.
- Cumple con las reglas ortográficas y de sintaxis.



## Recursos y material de apoyo

### Lectura. “Toma de decisiones”

La toma de decisiones es una habilidad esencial en la vida. Dependiendo de tu personalidad, tus habilidades y tus competencias, te enfrentarás a problemas y tendrás que tomar decisiones. La forma en que gestionas esos problemas determina tu éxito en los negocios. Sin embargo, existen distintas teorías que pueden ayudarte en esta tarea. El éxito depende de cómo afrontas los problemas y qué decisiones tomas.

Metodología en la toma de decisiones:

- Determinar cuál es el problema.
- Priorizar
- Análisis de alternativas respecto a objetivos.
- Plan de acción. Como hacer lo decidido.
- Ejecución
- Valoración de resultados

Una de las competencias más relevantes en el proceso de toma de decisiones es tener una actitud proactiva. Es el principio por el que la persona u organización asume pleno control de sus acciones. Esto implica tomar la iniciativa en el desarrollo de acciones creativas e innovadoras y soluciones para generar mejoras dadas unas ciertas circunstancias. Ser proactivo no sólo significa asumir el liderazgo de una acción sino también ser responsable de hacer que algo pase, decidiendo qué hacer y cómo. Piensa y actúa antes de que te lo pidan, no esperes a que el problema se haga mayor y te abrume. Es como predecir el futuro, pero en lugar de usar una bola de cristal, usarás tu experiencia, tu creatividad y la información que posees.

Técnicas para apoyarte en tu proceso de toma de decisiones:

1. **Pros y contras.** Se trata de hacer una lista de pros y contras. En otras palabras, ventajas y desventajas de tomar una decisión. Este método se puede aplicar a cualquier problema para analizar las implicaciones que tiene cada decisión que se tome

2. ***Árbol de análisis de decisiones.*** Los árboles de decisiones son herramientas excelentes para ayudarte a tomar una decisión. Proporcionan una estructura efectiva con la que dirimir las distintas opciones y relacionarlas con los posibles resultados de escoger dichas opciones. También ayudan a formar una imagen equilibrada de los riesgos y las recompensas que pueden estar asociados a cada acción
3. ***Análisis DOFA.*** Es una herramienta muy efectiva para ayudarte a conseguir tus objetivos. Las iniciales vienen de las palabras Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Estos cuatro factores son esenciales a la hora de tomar decisiones. Se refieren a aspectos internos (debilidades y fortalezas) o externos (amenazas y oportunidades), que pueden tener un impacto significativo a la hora de alcanzar nuestros objetivos.
4. ***Seis sombreros pensantes.*** El método “seis sombreros pensantes” es una técnica muy útil creada por De Bono. Se utiliza para mirar las distintas decisiones desde distintas perspectivas. Esto obliga a pensar de formas distintas a la habitual y te ofrece una perspectiva más completa de la situación.



## Elementos de un proyecto de vida

¿Te ha pasado en algún momento de tu vida que no sabes qué hacer con lo que te pasa o no te fijas metas a realizar en un período de tiempo? En ocasiones creemos que diseñar un plan de vida le quita la espontaneidad a lo que vivimos, sin embargo, caminar sin rumbo o a la deriva de lo que vaya a pasar puede generarnos inseguridad y frustración en lo que hacemos es por ello que te invitamos a iniciar con el diseño de lo que será

tu plan de vida.

A continuación, te presentamos los elementos que conforman un plan de vida y te invitamos a trazar lo que será el esbozo o borrador de tu plan de vida. Si tienes alguna duda o deseas profundizar en estos temas, acude con tu tutor u orientador educativo, el podrá ofrecerte respuestas a tus dudas.



### Actividad 3. Diseñando mi plan de vida

#### Propósito

Integra los elementos de un plan de vida.

#### Modalidad

Mixta.

#### Producto de Aprendizaje

Esbozo del plan de vida.



### Instrucciones

- Realiza una búsqueda en internet sobre ¿Qué es un plan de vida?  
Enriquece tu información con el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=dfKpTIIUC3Y>
- Identifica los elementos y factores que lo componen.
- Responde a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué personas o cosas son importantes en mi vida?
  - ¿Qué metas tengo?
  - ¿Cuáles son mis fortalezas y habilidades?
  - ¿Cuáles han sido mis logros?
  - ¿Qué personas o cosas no me permiten avanzar en mis sueños?
- Conforme a la información revisada y las respuestas a las preguntas, ingresa a la página de CANVA para diseñar el esbozo de tu plan de vida en la siguiente liga: <https://www.canva.com/>
- Realiza el esbozo de tu plan de vida. El esbozo deberá contener información sobre tus metas a corto, mediano y largo plazo en tu vida.

Te sugerimos mostrar tu lado creativo y original o puedes hacerla utilizando la tabla que te mostramos a continuación.

**Nota:**

Considera las respuestas que diste a las preguntas del paso anterior y comienza a redactarlo. Puedes hacerlo en forma de texto o utilizando una tabla como ésta.

Mi plan de vida		
¿Quién soy?		
¿Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo en cualquier ámbito de mi vida?		
Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo
¿Cuál es mi misión en la vida?		
¿Cuál es mi visión en la vida?		

- Descarga tu archivo como imagen y súbelo a plataforma en el buzón de entrega y espera retroalimentación por parte de tu asesor.



## Evaluación

- El esbozo incluye los elementos señalados en la tabla.
- Las respuestas están relacionadas con las preguntas sugeridas
- Es creativo y original.
- Cumple con las reglas ortográficas y de sintaxis.
- El esbozo se realiza en CANVA



## Recursos y material de apoyo

### *¿Qué es un proyecto de vida?*

**P  
r  
o  
y  
e  
c  
t  
o  
  
d  
e  
  
v  
i  
d  
a**

#### **¿Qué es?**

Representa lo que el individuo quiere ser y lo que va a hacer para conseguirlo.

Responde a nuestros deseos de crecer, desarrollarse y alcanzar una mejor calidad de vida personal.

#### **¿Para qué sirve?**

El beneficio principal que nos da el crear y llevar adelante un proyecto de vida, es el uso y manejo responsable de nuestro tiempo en el logro de nuestras metas, que están directamente relacionadas a nuestras necesidades como persona.

#### **¿Qué elementos la componen?**

La construcción del proyecto de vida abarca todas las esferas de la vida, desde la sentimental-amorosa, la socio-política, la cultural-recreativa, hasta la profesional.

#### **¿Qué aspectos son los fundamentales para el proyecto de vida?**

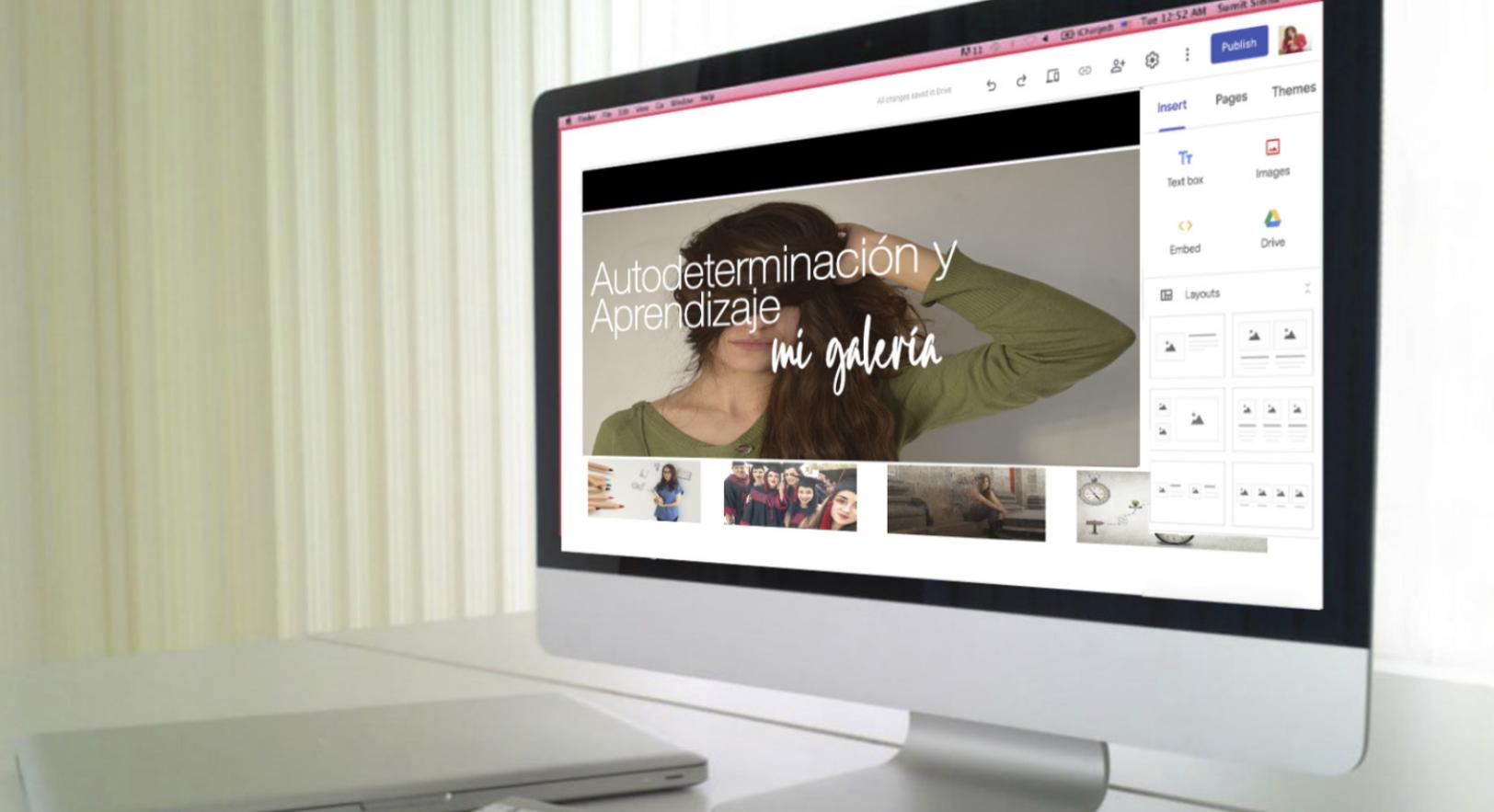
**VISIÓN:** Se refieren a la imagen del futuro que queremos lograr.

**MISIÓN:** Son las actividades que se van a realizar para concretar la visión.

**METAS:** Son las realizaciones concluidas en el tiempo de los que nos hemos propuesto como proyecto de vida.

### **Nota para el estudiante:**

*Como podrás darte cuenta el autoconocimiento juega un papel esencial en nuestra vida, nos permite identificar nuestras fortalezas y debilidades, así como las cosas que nos motivan a seguir adelante y además es necesario para nuestro plan de vida.*



# Cierre

Hemos llegado al final de la UAI Autodeterminación y aprendizaje, ahora es momento de evidenciar las competencias que has logrado desarrollar a lo largo de la Unidad de Aprendizaje. Para iniciar te solicitamos retomes los tres avances del proyecto.

Desde el primer módulo a través de las actividades que realizaste te has apropiado del uso de estrategias y técnicas para el estudio, además, lograste identificar los hábitos de estudio que utilizas, con la finalidad de mejorar tu desempeño escolar.

Al finalizar el módulo II, elaboraste una línea de vida en la cual lograste plasmar el conocimiento que tienes sobre ti mismo e incorporaste estrategias que te permiten relacionarte con los demás de acuerdo a lo que sientes y piensas.

El último avance elaborado fue el cuadro de metas. En él, estableciste todo aquello que deseas lograr a corto, mediano y largo plazo en tu vida en cualquier ámbito. Estos avances te ayudarán en la elaboración del proyecto integrador.

## Proyecto integrador. “Galería de aprendizajes”

### **Propósito**

Diseña su plan de vida a partir de las estrategias de aprendizaje, autoconocimiento y de elección vocacional vistas en el curso.

### **Modalidad**

Mixta.

### **Producto de Aprendizaje**

Portafolio virtual de evidencias.

## **Instrucciones**

1. Recupera los productos y avances del proyecto que elaboraste durante el curso.
2. En tu cuenta de Google, ingresa a la aplicación de Google Sites.
3. Crea un sitio web sobre los aprendizajes adquiridos en la UAI mediante la exposición de los productos y avances del proyecto.

Puedes emplear una de las plantillas ya diseñadas para tu sitio web.

4. El portafolio deberá incluir:
  - Título del módulo: deberás incluir los tres del curso.
  - Resumen sobre los contenidos del módulo: redacta una breve descripción sobre los contenidos y actividades de cada módulo.
  - Exposición de actividades: incluye imágenes o los archivos de las actividades desarrolladas.
  - Aprendizajes adquiridos: escribe qué aprendiste a lo largo de este curso. Si tienes dificultades para redactar, representa tus aprendizajes mediante imágenes, gif o videos.
  - Recomendaciones para un plan de vida: en este apartado deberás incluir información como artículos, videos, memes o páginas web cuyo contenido, consideras, puede favorecer tu desempeño académico y desarrollo personal.

5. Una vez que concluyas tu sitio web, ingresa al foro “Galería de aprendizajes”
6. Da clic en el tema añadido por tu asesor y comparte el enlace a tu sitio web.
7. Consulta los sitios web de por lo menos dos de tus compañeros y comparte tus impresiones sobre su trabajo.
8. Espera a que el asesor concluya el foro.

### **Nota:**

***No olvides contestar el instrumento de autoevaluación y enviarlo al buzón correspondiente.***



### **Evaluación**

La evaluación del proyecto integrador responde a los siguientes criterios:

- El portafolio incluye los apartados solicitados en las instrucciones.
- El apartado de aprendizajes adquiridos corresponde con las competencias del curso.
- Realiza comentarios sobre los portafolios de, por lo menos, dos compañeros.
- Incluye gráficos, videos, gif o páginas web relacionados con los contenidos del portafolio.
- La redacción es adecuada.



### **Autoevaluación**

Has llegado al final de la primer UAI entre las que conforman el BGAI. Es importante que descubras cuál ha sido, hasta ahora, el logro que has tenido de las competencias específicas del curso. Responde al siguiente instrumento y espera la retroalimentación de tu asesor. Marca con una (X) el nivel que consideras has logrado en cada una de las competencias del curso ahora que ha concluido. Escribe, en el espacio de observaciones, la razón por la cual consideras que te encuentras en ese nivel.

COMPETENCIA	LOGRADO (3)	EN PROCESO (2)	NO LOGRADO (1)	OBSERVACIONES
Utilizo estrategias atendiendo a su estilo de aprendizaje, hábitos y técnicas de estudio para emplearlos en su trayectoria escolar.				
Aplico estrategias que favorezcan y potencialicen sus procesos de autoconocimiento y metacognición para favorecer su desarrollo personal y social.				
Diseño un plan de vida con base en estrategias de autoconocimiento y aprendizaje para aplicarlo en su trayectoria escolar y personal.				

## Bibliografía

### Módulo I

#### Actividad 1: Mi plan de estudios

Grupo Educare. (28 de octubre 2011). Hábitos y Técnicas de estudio. [Archivo de video]. [https://www.youtube.com/watch?v=sTIYDJHbT9o&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=sTIYDJHbT9o&feature=emb_title)

#### Figura 1.

Gráfico adaptado de <https://www.pictoline.com/timeline/2018/10/16/07hrs01min29sec?search=poquito%20m%C3%AAs%20organizado> 16 de octubre 2018.

#### Figura 2.

Mercadé Aleix. Transición a la Vida Adulta y Activa. (<https://materialestic.es/transicion/apuntes/Los.8.tipos.de.inteligencia.segun.Howard.Gardner.pdf>

Col·legi Montserrat <https://www.inteligenciasmultiples.net/index.php/inicio/inteligencias>

Howard Gardner (9 diciembre 2020) <https://www.multipleintelligencesoasis.org>

#### Actividad 2: Utilizando técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje

Caminos de éxito. (15 de febrero 2017). Cómo estudiar mejor- Técnicas científicamente comprobados para estudiar más efectivamente. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=4yzQIFWNHSc>

Educación Portal. (11 de julio 2019). Microaprendizaje: ¿Qué son los organizadores gráficos? [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=BarUHKjRySw>

SOPORTE INSTALMEXICO. (24 de marzo 2019). Organizadores gráficos. [Archivo de Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=pmIMM60qWyQ>

Dora Alarcon Bogoya. (1 mayo 2018). ORGANIZADORES GRÁFICOS - Powtoon. [Archivo de Video].

[https://www.youtube.com/watch?v=paICrUB5Muk&ab\\_channel=DoraALARCONBOGOYA](https://www.youtube.com/watch?v=paICrUB5Muk&ab_channel=DoraALARCONBOGOYA)



## Avance I

Samano, G. y Preciado, E. (2007). El cuestionario Vark ¿cómo aprendo mejor? Vark-Learn. Recuperado el 09 de diciembre 2020. <https://vark-learn.com/home-spanish/>

Codinagraph. (12 abril 2020). ¿Cómo usar google jamboard? [Archivo de Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=tkORMufUUtY>

## Módulo 2

### Actividad I. Teorías de la personalidad

Mayra Alejandra Cabrera Puga. (8 de mayo 2014). La personalidad. [Archivo de Video]. [https://www.youtube.com/watch?v=-QDmA\\_28MeM&feature=emb\\_title&ab\\_channel=MayraAlejandraCabreraPuga](https://www.youtube.com/watch?v=-QDmA_28MeM&feature=emb_title&ab_channel=MayraAlejandraCabreraPuga)

Bully Magnets. (31 de julio 2017). Hipócrates y los cuatro temperamentos. [Archivo de Video]. [https://www.youtube.com/watch?v=oKHLzdF476k&feature=emb\\_title&ab\\_channel=BullyMagnets](https://www.youtube.com/watch?v=oKHLzdF476k&feature=emb_title&ab_channel=BullyMagnets)

Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia, Universidad Nacional Autónoma de México. (SF). Perspectiva psicoanalítica: Sigmund Freud. Disponible en: [http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_psicoanalitica\\_freud/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_psicoanalitica_freud/)

Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia, Universidad Nacional Autónoma de México. (SF). Perspectiva Humanista: A. Maslow. Disponible en: [http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_humanista\\_maslow/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_humanista_maslow/)

Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia, Universidad Nacional Autónoma de México. (SF). Perspectiva conductual: J. B. Watson. Disponible en: [http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_del\\_aprendizaje\\_watson/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_del_aprendizaje_watson/)

Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia, Universidad Nacional Autónoma de México. (SF). Perspectiva conductual: Bandura. Disponible en: [http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva\\_del\\_aprendizaje\\_bandura/](http://uapas1.bunam.unam.mx/ciencias/perspectiva_del_aprendizaje_bandura/)

### Figura 3

Gráfico adaptado de Marita Abraham. [@maritaabraham]. (27 de julio de 2019). Comunicación asertiva. Twitter. <https://twitter.com/maritaabraham/status/1155176048679669760?lang=da>

## **Actividad 2. ¿Cómo te sientes hoy?**

Compartir Palabra Maestra. (07 de octubre de 2019). ¿Qué son las competencias emocionales?

[Archivo de Video].

[https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H\\_JI&feature=emb\\_title&ab\\_channel=CompartirPalabraMaestra](https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H_JI&feature=emb_title&ab_channel=CompartirPalabraMaestra)

Psico Facil. (16 de abril de 2017). Aprende las emociones básicas y cómo gestionarlas 2020. Tecnicas científicas. [Archivo de Video].

[https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H\\_JI&feature=emb\\_title&ab\\_channel=CompartirPalabraMaestra](https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H_JI&feature=emb_title&ab_channel=CompartirPalabraMaestra)

Psic. Denise Ramirez. (05 de marzo 2015). Autoestima y adolescencia: Psicología Clínica. [Archivo de Video].

[https://www.youtube.com/watch?v=3PXSMOkP48w&feature=emb\\_title&ab\\_channel=Psic.DeniseRamirez](https://www.youtube.com/watch?v=3PXSMOkP48w&feature=emb_title&ab_channel=Psic.DeniseRamirez)

Psic. Denise Ramirez. (05 de marzo 2015). Autoestima y adolescencia: Psicología Clínica. [Archivo de Video].

[https://www.youtube.com/watch?v=3PXSMOkP48w&feature=emb\\_title&ab\\_channel=Psic.DeniseRamirez](https://www.youtube.com/watch?v=3PXSMOkP48w&feature=emb_title&ab_channel=Psic.DeniseRamirez)

Fred Lammie. (08 de noviembre 2015). Estrés | Casi Creativo [Archivo de Video]. [https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U&feature=emb\\_title&ab\\_channel=FredLammie](https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U&feature=emb_title&ab_channel=FredLammie)



### **Actividad 3. Ejercitando mi asertividad**

Trasciendevideo. (10 de abril de 2012). La Asertividad ¿Sabes lo que es? [Archivo de Video]. [https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U&feature=emb\\_title&ab\\_channel=FredLammie](https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U&feature=emb_title&ab_channel=FredLammie)

### **Módulo 3**

#### **Actividad 1. Pensando en mi futuro**

Gobierno de México. (SF). Test Vocacional para ingresar a la Educación Superior. <http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/test-vocacional/>

Universidad de Guadalajara. (2020). Guía de Carreras. <http://guiadecarreras.udg.mx/>

#### **Actividad 2. Tomando decisiones**

Mariana. (02 de diciembre 2018). Toma de decisiones en los adolescentes [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=LeZCoF2XS3c>

#### **Actividad 3. Diseñando mi plan de vida**

Arturo Claria. (07 de agosto 2015). Proyecto de Vida: 10 elecciones para adolescentes”, por Arturo Clariá. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=dfKpTIIUC3Y>

## Anexo

### Matemáticas

1. Construye e interpreta modelos matemáticos mediante la aplicación de procedimientos aritméticos, algebraicos, geométricos y variacionales, para la comprensión y análisis de situaciones reales, hipotéticas o formales.
2. Formula y resuelve problemas matemáticos, aplicando diferentes enfoques.
3. Explica e interpreta los resultados obtenidos mediante procedimientos matemáticos y los contrasta con modelos establecidos o situaciones reales.
4. Argumenta la solución obtenida de un problema, con métodos numéricos, gráficos, analíticos o variacionales, mediante el lenguaje verbal, matemático y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.
5. Analiza las relaciones entre dos o más variables de un proceso social o natural para determinar o estimar su comportamiento.
6. Cuantifica, representa y contrasta experimental o matemáticamente las magnitudes del espacio y las propiedades físicas de los objetos que lo rodean.
7. Elige un enfoque determinista o uno aleatorio para el estudio de un proceso o fenómeno, y argumenta su pertinencia.
8. Interpreta tablas, gráficas, mapas, diagramas y textos con símbolos matemáticos y científicos.

### Ciencias experimentales

1. Establece la interrelación entre la ciencia, la tecnología, la sociedad y el ambiente en contextos históricos y sociales específicos.
2. Fundamenta opiniones sobre los impactos de la ciencia y la tecnología en su vida cotidiana, asumiendo consideraciones éticas.
3. Identifica problemas, formula preguntas de carácter científico y plantea las hipótesis necesarias para responderlas.
4. Obtiene, registra y sistematiza la información para responder a preguntas de carácter científico, consultando fuentes relevantes y realizando experimentos pertinentes.
5. Contrasta los resultados obtenidos en una investigación o experimento con hipótesis previas y comunica sus conclusiones.
6. Valora las preconcepciones personales o comunes sobre diversos fenómenos naturales a partir de evidencias científicas.
7. Hace explícitas las nociones científicas que sustentan los procesos para la solución de problemas cotidianos.

8. Explica el funcionamiento de máquinas de uso común a partir de nociones científicas.
9. Diseña modelos o prototipos para resolver problemas, satisfacer necesidades o demostrar principios científicos.
10. Relaciona las expresiones simbólicas de un fenómeno de la naturaleza y los rasgos observables a simple vista o mediante instrumentos o modelos científicos.
11. Analiza las leyes generales que rigen el funcionamiento del medio físico y valora las acciones humanas de impacto ambiental.
12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.
13. Relaciona los niveles de organización química, biológica, física y ecológica de los sistemas vivos.
14. Aplica normas de seguridad en el manejo de sustancias, instrumentos y equipo en la realización de actividades de su vida cotidiana.

### Ciencias sociales

1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación.
2. Sitúa hechos históricos fundamentales que han tenido lugar en distintas épocas en México y el mundo con relación al presente.
3. Interpreta su realidad social a partir de los procesos históricos locales, nacionales e internacionales que la han configurado.
4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen.
5. Establece la relación entre las dimensiones políticas, económicas, culturales y geográficas de un acontecimiento.
6. Analiza con visión emprendedora los factores y elementos fundamentales que intervienen en la productividad y competitividad de una organización y su relación con el entorno socioeconómico.
7. Evalúa las funciones de las leyes y su transformación en el tiempo.
8. Compara las características democráticas y autoritarias de diversos sistemas sociopolíticos.
9. Analiza las funciones de las instituciones del Estado Mexicano y la manera en que impactan su vida.
10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un sistema cultural, con una actitud de respeto.



#### Comunicación

1. Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.
2. Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.
3. Plantea supuestos sobre los fenómenos naturales y culturales de su entorno con base en la consulta de diversas fuentes.
4. Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intención y situación comunicativa.
5. Expresa ideas y conceptos en composiciones coherentes y creativas, con introducciones, desarrollo y conclusiones claras.
6. Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y creativa.
7. Valora y describe el papel del arte, la literatura y los medios de comunicación en la recreación o la transformación de una cultura, teniendo en cuenta los propósitos comunicativos de distintos géneros.
8. Valora el pensamiento lógico en el proceso comunicativo en su vida cotidiana y académica.
9. Analiza y compara el origen, desarrollo y diversidad de los sistemas y medios de comunicación.
10. Identifica e interpreta la idea general y posible desarrollo de un mensaje oral o escrito en una segunda lengua, recurriendo a conocimientos previos, elementos no verbales y contexto cultural.
11. Se comunica en una lengua extranjera mediante un discurso lógico, oral o escrito, congruente con la situación comunicativa.
12. Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.

#### Humanidades

##### Competencias:

1. Analiza y evalúa la importancia de la filosofía en su formación personal y colectiva.
2. Caracteriza las cosmovisiones de su comunidad.
3. Examina y argumenta, de manera crítica y reflexiva, diversos problemas filosóficos relacionados con la actuación humana, potenciando su dignidad, libertad y autodirección.
4. Distingue la importancia de la ciencia y la tecnología y su trascendencia en el desarrollo de su comunidad con fundamentos filosóficos.
5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
6. Defiende con razones coherentes sus juicios sobre aspectos de su entorno.
7. Escucha y discierne los juicios de los otros de una manera respetuosa.
8. Identifica los supuestos de los argumentos con los que se le trata de convencer y analiza la confiabilidad de las fuentes de una manera crítica y justificada.
9. Evalúa la solidez de la evidencia para llegar a una conclusión argumentativa a través del diálogo.
10. Asume una posición personal (crítica, respetuosa y digna) y objetiva, basada en la razón (lógica y epistemológica), en la ética y en los valores frente a las diversas manifestaciones del arte.
11. Analiza de manera reflexiva y crítica las manifestaciones artísticas a partir de consideraciones históricas y filosóficas para reconocerlas como parte del patrimonio cultural.
12. Desarrolla su potencial artístico, como una manifestación de su personalidad y arraigo de la identidad, considerando elementos objetivos de apreciación estética.
13. Analiza y resuelve de manera reflexiva problemas éticos relacionados con el ejercicio de su autonomía, libertad y responsabilidad en su vida cotidiana.
14. Valora los fundamentos en los que se sustentan los derechos humanos y los practica de manera crítica en la vida cotidiana.
15. Sustenta juicios a través de valores éticos en los distintos ámbitos de la vida.
16. Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.

Universidad de Guadalajara

Sistema de Educación Media Superior

Secretaría Académica

Dirección de Educación Continua, Abierta y a Distancia

Guadalajara, Jalisco. México

Esta obra se terminó de editar en junio de 2021