

# “Cuadernillo de actividades”

Docentes desarrolladores:

Alejandra Del Ángel López

Areli Peternell Gómez

María Mildret Méndez Solano

Módulo:

**Proyección Personal y Profesional**

PRIMER SEMESTRE

Nombre del Alumno y Grupo:



Diseño gráfico: Mtra. Alejandra Del Ángel López



módulo de formación

# Básica



# CONTENIDO



Contenido	2
Propósito del Módulo	3
Dosificación del Programa	4
Evaluación Diagnóstica	5
Unidad 1	6
Unidad 2	22
Unidad 3	48
Técnicas de Estudio	81
Anexos	86
Bibliografía	95



módulo de  
formación

# Básica



## PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Decidir con autonomía en el desarrollo y evaluación del proyecto de plan de vida y carrera, a través de la autovaloración de sus habilidades, actitudes, experiencias y motivaciones que le lleven a elecciones y acciones fundamentadas y responsables consigo mismo y con su entorno.



# DOSIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Unidad de Aprendizaje (Contenido central)	Aprendizajes esperados	Resultado de aprendizaje	Habilidades socioemocionales (HSE)*
1. Formación para la vida adulta.  12 horas	Reconoce aspectos de la personalidad e identifica los factores motivacionales que coadyuvan en su desarrollo personal como factor de logro.	<b>1.1</b> Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral. <b>6 horas</b>	Fichas de HSE de la Dimensión Conoce T Autoconocimiento
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detecta y jerarquiza las problemáticas más comunes de su entorno que necesitan solución, identificando el grado de implicación de la comunidad, argumentando alternativas de solución de manera responsable.</li> </ul>	<b>1.2</b> Participa en la toma de decisiones dentro de la comunidad de manera responsable. <b>6 horas</b>	
2. Las finanzas en mi plan de vida.  22 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica el manejo de sus finanzas e incorpora el desarrollo de un presupuesto y estrategias, permitiendo al estudiante generar un ahorro para el cumplimiento de sus objetivos.</li> </ul>	<b>2.1</b> Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro. <b>6 horas</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece metas financieras a diferentes plazos mediante la generación de ahorro.</li> </ul>	<b>2.2</b> Administra el ahorro y la inversión como medio para cumplir metas financieras a distintos plazos. <b>6 horas</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza la información de distintos productos y servicios financieros que pueden serle de utilidad al utilizarlos de manera adecuada.</li> </ul>	<b>2.3</b> Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera. <b>10 horas</b>	
3. Integración de plan de vida y carrera.  38 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la relevancia del autoanálisis para elaborar un proyecto de vida profesional a partir de sus experiencias en la educación media superior.</li> </ul>	<b>3.1</b> Identifica un perfil profesional en función del autoconocimiento y el contexto actual. <b>10 horas</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza sus aspiraciones e identifica las variables que influyen en la obtención de sus objetivos considerando aspectos como son lo que desea, lo que sabe, lo que cree, lo que hace, cuestionamientos de familiares y amigos para decidir sus opciones analizando las diferentes alternativas.</li> </ul>	<b>3.2</b> Define sus expectativas de vida considerando su entorno. <b>10 horas</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establece su filosofía personal y determina los alcances de sus decisiones para diseñar un plan de vida y carrera.</li> </ul>	<b>3.3</b> Crea un plan de vida y carrera. <b>18 horas</b>	



# EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA



## EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

**Instrucciones:** *Contesta la siguiente Evaluación Diagnóstica, cuyo objetivo es conocer el dominio del módulo. Identifícalas como Falsas (F) o Verdaderas (V) según corresponda.*

Son ejemplos de tipos de personalidad: el introvertido, el extrovertido, el racional y el emocional.

El carácter es la afinidad de una persona hacia otro sujeto, cosa o situación.

La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo.

Son los únicos dos pasos que se requieren para el desarrollo de un proyecto: *diagnóstico* y *evaluación*.

La pirámide de Maslow, es un triángulo equilátero que se divide en 5 partes iguales de modo horizontal, en donde en cada parte dividida, se identifican las 5 necesidades humanas.

Ahorro significa guardar dinero para el futuro, reservar parte del gasto ordinario o evitar un gasto o consumo mayor.

Gastos fijos son entradas de dinero que se presentan y que son difíciles de controlar.

La meta es el fin al que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

La visión de tu persona consiste en no pensar en el logro de tus objetivos personales, académicos, familiares, etc.

Una meta sin acciones es como planear una boda sin pareja.

## Unidad y Resultados de Aprendizaje

Formación para la vida adulta

★ UNIDAD

1

**1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral**

**1.2 Participa en la toma de decisiones de su comunidad de manera responsable**

### << 1.1.1 DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD >>

“La personalidad no es un artículo que se pueda cambiar, encontrar o adquirir, y resultaría estéril hablar de personalidad sin entender realmente qué significa o qué se desea expresar con este término.

Desde el nacimiento, cada persona tiene su propia personalidad, aunque ésta no es determinante sino más bien hace referencia a ciertas características propias, que con el tiempo y con la influencia de diferentes factores se irá estructurando y modificando.

Las habilidades de un individuo y su integración a los diferentes grupos sociales dependerán de la personalidad que desarrolle, y ésta permanecerá en el tiempo y de acuerdo a distintas situaciones. Los estudiosos de la psicología hacen énfasis en el aprendizaje de las primeras etapas o estadios de la infancia, otros difieren y aseguran que es la herencia, mientras otro grupo atribuye al medio ambiente como factor esencial en la personalidad del ser humano. **Lo fundamental al definir la personalidad es que es una característica individual, y es lo que hace que las personas sean diferentes.**

La personalidad se encuentra dentro del estudio del campo de la psicología, y se puede explicar desde varias funciones, en primer lugar permite conocer de forma aproximada los motivos que llevan a un individuo a actuar, a sentir, a pensar y a desenvolverse en un medio; por otro lado, la personalidad permite conocer la manera en la cual una persona puede aprender del entorno”. (1)



#### DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD:

**La personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular; se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales.**



Máscaras griegas  
- Figura 1 -

Los griegos atribuyeron el término de persona a la máscara que utilizaban los actores en los teatros para identificarse con alguien en particular. Cuando los actores utilizaban esta máscara, actuaban de acuerdo al personaje que representaban.

Del concepto de persona deriva, por lógica, el término personalidad, esto significa que la personalidad es lo que determina quién es cada quien y cómo nos manifestamos en el entorno.



Ejemplos de personalidades diversas  
- Figura 2 -

### << 1.1.2 COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD >>

La personalidad se configura por dos componentes o factores muy importantes: el **Temperamento** y el **Carácter**, por lo tanto en la siguiente figura 3 observamos la siguiente triada de la personalidad:



**Temperamento:** Todos los seres humanos poseen una herencia genética, es decir, las características que se heredan de los padres, como por ejemplo, el color de ojos, el tono de piel, e incluso la propensión a determinadas enfermedades. El temperamento es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas **características de cognición, comportamiento y emocionales**.

La **palabra temperamento** proviene del **latín temperamentum**: 'medida', es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. En el temperamento los factores externos no influyen, solo se interactúa con ellos. El temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo.

**Carácter:** Se denomina carácter a las características de la personalidad que son aprendidas en el medio, por ejemplo, los sentimientos son innatos, es decir, se nace con ellos, pero la manera en cómo se expresan forma parte del carácter. Las normas sociales, los comportamientos y el lenguaje, son sólo algunos componentes del carácter que constituyen a la personalidad.

No se puede asignar más peso a uno u otro factor, en realidad la personalidad se determina en partes proporcionales, (parte proporcional de temperamento y parte proporcional del carácter).



Tipos de personalidad, según teorías iniciales - Figura 5 -

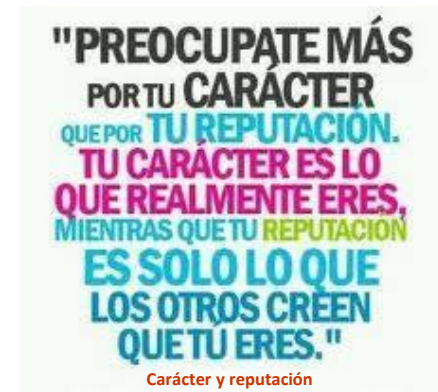
La personalidad comenzó a determinarse y a explicarse con algunas teorías del filósofo Hipócrates. Estas teorías derivan en esta primera clasificación de la personalidad: El **Introverso**. El **Extroverso**. El **Racional** y El **Emocional**.



Muestras de Personalidad - Figura 6 -



Triada de la personalidad - Figura 3 -



Carácter y reputación - Figura 4 -

**EL TEMPERAMENTO Y EL CARÁCTER DEFINEN LA PERSONALIDAD DEL SER HUMANO**






## Actividad #1 “Responde el siguiente cuestionario de preguntas abiertas”

Contesta las siguientes preguntas abiertas tomando en cuenta tu lectura previa. Puedes contestar en tu guía o puedes contestar en hojas para portafolio de evidencias.



1. ¿Qué es la personalidad?
2. ¿Cuáles son los componentes de la personalidad?
3. ¿Qué es el temperamento y de dónde proviene el término?
4. ¿Qué es el carácter?
5. ¿Cuál es la importancia de una teoría de la personalidad?
6. Dibuja un esquema gráfico donde plasmes las primeras 4 clasificaciones de los tipos de personalidad derivadas del filósofo Hipócrates

## Actividad #2 “ Coloca carita afirmativa”

Dibuja esta carita  si la oración que se presenta a continuación es afirmativa, según tu lectura previa.

- Coloca la figura sólo si la oración es verdadera-




*La personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular; se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales.*

*El carácter es el único componente que determina quién es cada quien y cómo nos manifestamos en el entorno, sin importar el temperamento del individuo.*

*La personalidad se configura por dos componentes o factores muy importantes: el Temperamento y el Carácter.*

*La palabra temperamento proviene del latín temperamentum: ‘medida’, es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo.*

*Extrovertido, introvertido, irracional y emotivo, son los 4 tipos de personalidades bajo las teorías posteriores al filósofo Hipócrates.*



### << 1.1.3 IDENTIFICACIÓN DE LOS FACTORES MOTIVACIONALES >>

Para que nosotros como individuos podamos comprender el comportamiento humano es fundamental conocer *la motivación humana*. El concepto de motivación se ha utilizado con diferentes sentidos. Pero en general, *el motivo* es el impulso que lleva a la persona a actuar de determinada manera, es decir que da origen a un comportamiento específico.



**Concepto de Motivación:** el término motivación es una palabra que deriva del **latín *motivus***, que significa: **causa del movimiento**. La motivación la podríamos definir como **aquellos que impulsan a una persona hacia un objetivo y, por tanto, ejerce un efecto determinante en la energía necesaria para realizar o abandonar una acción.**

**Así, la motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene nuestra conducta.**

Este impulso a la acción puede ser provocado por un estímulo externo, que proviene del ambiente, o generado internamente por procesos mentales de una persona. En este aspecto la motivación se relaciona con el sistema de cognición del individuo, - por cognición nos referimos a conocimiento-.

Cognición o conocimiento representa lo que las personas saben respecto de si mismos y del ambiente que las rodea. El sistema cognitivo de cada persona incluye sus valores personales y está profundamente influido por su ambiente físico y social, su estructura fisiológica, los procesos fisiológicos, y sus necesidades y experiencias anteriores. En consecuencia, todos los actos del individuo están guiados por su cognición por lo que siente, piensa y cree.

### Concluimos que:

La motivación es un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.

Significado de motivación en el diccionario de la Real Academia Española

### CONCEPTOS RELEVANTES COMO FACTORES MOTIVACIONALES EN UN INDIVIDUO

**1. El interés:** el término interés proviene del **latín *interesse*** (“importar”) y tiene tres grandes acepciones. Por un lado, hace referencia a la afinidad de una persona hacia otro sujeto, cosa o situación. Los individuos podemos tener interés en muchas áreas, por ejemplo, en la:



“OK”  
- Figura 7 -

Lectura: ficción, noticias, aprendizaje,  
Música: instrumentos, géneros, artistas,  
Cocina: tradicional, exótica, naturista,  
Fotografía: paisajes, modelos, arquitectura,  
Deportes: de equipo, de resistencia, de alto riesgo,  
Baile: en pareja, solo, géneros, de salón,  
Escritura: blogging, libros, revistas,  
Pintura: realista, arte pop, arte moderno,  
Viajar: viaje cultural, viajes escolares,  
Naturaleza: senderismo, agricultura,  
Cine: independiente, sagas famosas, de comedia, etc.

**2. El gusto:** es la predilección, inclinación, vocación e interés de un individuo sobre algo o alguien. “Tiene gusto por la pintura”. Asimismo es la capacidad de saber elegir algo por su valor o belleza, como: “mi hermana tiene un buen gusto para vestir”

Los sinónimos de gusto son agrado, satisfacción, complacencia, gozo, delicia, entre otros. Por su parte, los antónimos son disgusto, apatía, desgana, desagrado, disgusto, etc.

La diferencia entre gusto e interés es que la primera responde a una motivación momentánea que causa placer o agrado, mientras que la segunda responde a una preferencia o inquietud intrínseca del individuo.



Me gusta y no me gusta  
- Figura 8 -

**3. Las habilidades:** Habilidad deriva del latín *habilitatis* que indica la cualidad de hábil. Hábil, a su vez, tiene su origen en el latín *habilis* cuyo significado inicial se refería a las competencias que alguien puede adquirir. Luego, el significado evolucionó para significar una **persona con diversas capacidades o también podemos definirla como la capacidad de una persona para desarrollar alguna tarea de manera efectiva, gracias a alguna destreza adquirida o aprendida.**

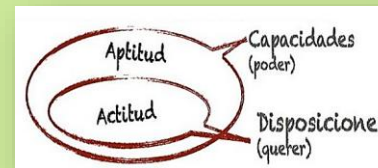
Los tipos de habilidades personales, llamadas también como habilidades básicas son aquellas destrezas y aptitudes que caracterizan los seres humanos del resto de los seres vivos. Algunos tipos de habilidades que se pueden incluir en el ámbito personal son:

- ✓ Habilidades sociales,
- ✓ Habilidades físicas,
- ✓ Habilidad intelectuales,
- ✓ Habilidades laborales, etc.

**4. La aptitud:** capacidad y buena disposición del sujeto para desempeñarse o ejercer determinada tarea o función en todo ámbito, sea este, deportivo, educativo o laboral. **Son aquellas personas que no sólo tienen ganas de hacer las cosas, sino que han adquirido la capacidad para hacer bien lo que se le encomienda.**

Las aptitudes van a conformar una característica propia de la personalidad de cada ser humano. Las aptitudes están relacionadas con **las habilidades innatas** (con las que nacemos), como **con las adquiridas** (las que desarrollamos), en el proceso de socialización. “Gabriel es apto para el puesto de contador, por que Gabriel es bueno con los números, desde que nació y fue el mejor de su generación en la carrera de contabilidad”.

**La aptitud implica aquella tarea que se nos encomienda realizar, si se le proporciona un valor al momento de ejecutarla creará un beneficio a terceras personas, es por ello que la aptitud se vincula con el aspecto social, ya que tiene impacto con otros seres humanos.**



Diferencia entre Aptitud y Actitud  
- Figura 9 -

**5. La actitud:** a diferencia de la aptitud, la actitud está relacionada en la forma en cómo ejecutamos o llevamos a cabo una acción.

Un individuo puede tener ante la vida, una actitud positiva o negativa, puede desempeñar su trabajo con una actitud entusiasta o una actitud pesimista.



**6. Los valores:** los valores humanos son un conjunto de virtudes de una persona en cuanto a su actuación, interacción y relación con su entorno. Los valores nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como una sociedad. Los 7 valores mas relevantes que nos representan como seres humanos: la honestidad, la sensibilidad, la humildad, la prudencia, el respeto, la responsabilidad y la gratitud.

**7. Autoestima:** La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo, podemos decir que, la autoestima es un sentimiento valorativo muy personal, de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman nuestra personalidad.

**8. La identidad de género:** es la sexualidad con el cual una persona se identifica psicológicamente o con la cual se define a sí mismo. La identificación de género como un derecho promueve la diversidad sexual y un desarrollo sexual saludable.

Mi autoconcepto

Mi Autoestima

Mis Intereses

Mis Gustos

Mi Personalidad

Mi Identidad de Género

Mis Valores

Mis Aptitudes

Mis Actitudes



SON TODOS ELLOS MIS FACTORES MOTIVACIONALES



**Conalep**, cuenta con 7 valores institucionales primordiales, los cuales favorecen la convivencia armónica entre la comunidad estudiantil, docente, y administrativa.

CONÓCELOS y HAZLOS AHORA PARTE DE TI...  
Visita la página y descubre cada uno de ellos.

[www.gob.mx/conalep/acciones-y-programas/valores-conalep](http://www.gob.mx/conalep/acciones-y-programas/valores-conalep)



1. Compromiso con la Sociedad
2. Comunicación
3. Cooperación
4. Mentalidad Positiva
5. Respeto a la Persona
6. Responsabilidad
7. Calidad

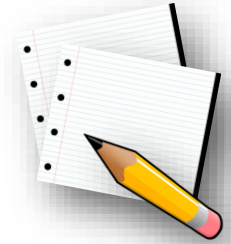
### Actividad #3 “Dibuja tu Autorretrato”

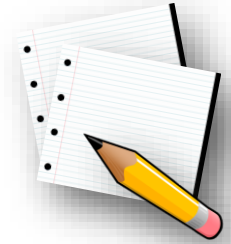
1.- En una hoja en blanco dibújate de cuerpo completo, con el objetivo de ampliar el conocimiento que tienes de ti mismo, te puedes apoyar en un espejo. Reconóctete e identifica la forma en la que te percibes.

2.- Al reverso de la hoja describe rasgos de tu personalidad que identifiques como:

- ✓ Tu físico
- ✓ Temperamento
- ✓ Carácter
- ✓ Emociones
- ✓ Valores
- ✓ Aspiraciones
- ✓ Defectos
- ✓ Gustos
- ✓ Habilidades

3.- Después de conocer tu personalidad, escribe en una oración cómo defines tu personalidad







## Actividad #4 “Clasifica tus gustos”

En la siguiente tabla se te presentan una serie de actividades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida.

Escribe una lista de cosas que disfrutas realizar y cómo te sientes al hacerlo. Es muy importante que describas tus gustos, pues son parte importante de ti y están directamente relacionados con el AUTOCONCEPTO, con este ejercicio descubrirás tus preferencias para determinar tu propio autoconcepto.

	 ME GUSTA	 NO ME GUSTA	CÓMO ME SIENTO CUANDO LAS REALIZO?
ACTIVIDADES EDUCATIVAS			
ACTIVIDADES DEPORTIVAS			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SOCIALES			
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES			

Actividad extraída de la Guía Pedagógica de Conalep





Motivación intrínseca / extrínseca  
- Figura 10 -

¿Por qué hacemos lo que hacemos?  
motivación intrínseca y extrínseca

### << 1.1.4 LA MOTIVACIÓN COMO FACTOR DE LOGRO >>

Todos buscamos una chispa que 'encienda' nuestras ganas de hacer esas cosas que a veces nos dan tanta pereza. Te contamos cómo conseguir la motivación necesaria para alcanzar tus objetivos y el éxito personal.

Diversos investigadores han definido teorías acerca de la motivación, aquí tienes las más relevantes:

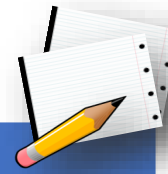
**Teoría de las necesidades de Maslow:** estamos motivados para conseguir distintas necesidades clasificadas jerárquicamente; fisiológicas, de seguridad, sociales, estima, autorrealización. Según el hombre satisface estas necesidades ascendería desde la simple supervivencia a la autorrealización.

**Teoría del reforzamiento de Skinner:** aquella conducta que se sigue de consecuencias positivas aumenta su probabilidad de repetición en un futuro, mientras que la conducta que tiene consecuencias negativas la disminuye (ley del efecto).

**Teoría de las metas de Locke:** nos imponemos unas metas a lograr, pero para motivarnos debemos contar con las habilidades o estrategias para llegar conseguir las.

Respecto a los tipos de motivación, ésta puede diferenciarse en:

1. **Motivación intrínseca:** el deseo que impulsa la conducta es interno. La ilusión, el interés, el gusto, etcétera son ejemplos de estímulos internos que dan lugar a la conducta intrínseca que hace a todo individuo disfrutar "sin más ni más" lo que hace, realizando algo por satisfacción personal.
2. **Motivación extrínseca:** es el deseo que impulsa la conducta para obtener algo, como una recompensa externa o evitar un castigo. El dinero, los regalos, un trabajo estable o evitar un regaño son algunos ejemplos de estímulos externos que dan lugar a dicha conducta determinada.



“Yo soy”

Adjetivos	1	2	3	4	5	6	7	Adjetivos
Chaparro								Alto
Gordo								Delgado
No atractivo								Atractivo
Feo								Bonito
Aburrido								Interesante
No inteligente								Inteligente
No estudioso								Estudioso
Perezoso								Trabajador
No entusiasta								Entusiasta
Triste								Alegre
Pesimista								Emprendedor
Descuidado								Cuidadoso
Tímido								Arriesgado
Sucio								Limpio
Inhábil								Hábil
Antisocial								Social
Cobarde								Valiente
Apocado								Intrépido
Introvertido								Extrovertido
Envidioso								No envidioso
Puntuación								Autoconcepto

## Actividad #5

### “Identifica tu autoconcepto”

1. Marca con una **X** el numero que mejor represente el grado que describa cada adjetivo de la siguiente lista, no dejes ninguno sin contestar. Tus respuestas no son ni buenas ni malas, solo describen tu forma de pensar a cerca de ti mismo.
2. Suma los resultados de acuerdo con el valor que corresponde (1,2,3,4,5,6 y 7 de los renglones de principio a fin de la lista de adjetivos), el resultado puede compararse con la escala que se presenta al final de esta hoja.
3. Une los puntos de arriba hacia abajo para formar un perfil del concepto que tienen de ti mismo. Un perfil cargado hacia la derecha ( del numero cinco en adelante) mostrará un concepto positivamente alto, y contrariamente, si está más hacia la izquierda (del numero tres hacia el uno), mostrará un concepto negativo de sí mismo. Al unir los puntos puedes mostrar también en que aspectos personales te percibes positiva o negativamente.
4. Una vez que termines lleva este formato a tus padres o tutores para que ellos también lo llenen a solas.

Comparen sus resultados con los tuyos y reflexionen las respuestas obtenidas con la actividad y redacta en tu libreta cómo te sentiste y que acciones consideras debes realizar para mejorar algunos adjetivos que describen tu autoconcepto.

**Recuerda que siempre es tiempo de hacer cambios positivos de nosotros mismos.**

PUNTUACIÓN	AUTOCONCEPTO
Menor o igual a 60	---- B A J O
Menor o igual a 61 a 80	---- R E G U L A R
De 81 a 100	---- A L T O



## Actividad #6 “Valora tu AUTOCONCEPTO”

Escribe 5 cualidades positivas que consideres más sobresalientes de tu personalidad, las que tu creas que te hacen una persona única y especial. Recuerda y plasma tus valores, temperamento, carácter, habilidades, actitud, etc.

Actividad diseñada por el docente



Si eres chica elige la figura de la izquierda  
si eres chico elige figura de la derecha



AUTOCONCEPTO

YO SOY VALIOSO (A)  
Y ME QUIERO PORQUE SOY?

<< 1.2.1 PROYECTOS DE MI COMUNIDAD >>

Un Proyecto es un conjunto ordenado de actividades con el fin de satisfacer necesidades o resolver problemas.

UN PROYECTO ES UN PLAN DE TRABAJO

Otra cuestión importante es diferenciar las etapas o ciclos del proyecto y los pasos que hay que seguir para su formulación.

Las etapas de un buen proyecto son:

1. DIAGNÓSTICO
2. PROGRAMACIÓN
3. EJECUCIÓN
4. EVALUACIÓN



www.pixabay.com

Matriz de priorización de problemas

Con esta matriz podrás identificar los problemas más urgentes de resolver en tu comunidad. Califica las problemáticas detectadas.

Matriz de priorización de problemas

PROBLEMA	SIN IMPORTANCIA	POCO IMPORTANTE	MEDIANAMENTE IMPORTANTE	BASTANTE IMPORTANTE	MUY IMPORTANTE
PROBL.1					
PROBL.2					

Por lo general, cualquier tipo de proyecto responde a las siguientes 9 preguntas:

- 1) ¿Qué vamos a hacer? **Nombre** del Proyecto: lo que se quiere hacer.
- 2) ¿Por qué lo vamos a hacer? **Fundamentación** del proyecto: es el diagnóstico y por qué elegimos ese problema para solucionar
- 3) ¿Para qué lo vamos a hacer? **Objetivos** del proyecto: qué solucionaría ese proyecto.
- 4) ¿Dónde lo vamos a hacer? **Localización geográfica**, el lugar, barrio, ciudad o pueblo donde se desarrolla el proyecto
- 5) ¿Cómo lo vamos a hacer? **Listado de actividades** para concretar el proyecto
- 6) ¿Quiénes lo vamos a hacer? **Los responsables** de las distintas actividades
- 7) ¿Cuándo lo vamos a hacer? **El tiempo** que se tardará en hacer el proyecto
- 8) ¿Qué necesitamos para hacer el proyecto? **Listado de recurso** y cantidad necesaria (materiales, humanos; financieros)
- 9) ¿Cuánto va a costar el proyecto? **Presupuesto**: precios de los recursos, según cantidad y tiempo de utilización.

No siempre los proyectos tienen este orden de preguntas, pero no hay que olvidar ninguno de estos datos, son todos importantes.

## LAS ETAPAS DE UN BUEN PROYECTO

### 1. Diagnóstico



- Para eso hay que conocer nuestra comunidad y sus propios problemas.
- Diagnóstico significa: forma de ordenar los datos e información sobre cómo es y qué problemas tiene una determinada realidad.
- Una buena guía para realizar un autodiagnóstico comunitario es pensar:
  - **Cómo vivimos, qué hacemos, qué tenemos, qué nos falta.**
- No se trata sólo de conocer los problemas o necesidades de nuestras comunidades, también es necesario hablar de las **CAUSAS** de esos problemas, dónde tienen su origen, en qué situación se presentan.
- ¡POR LO TANTO, ADEMÁS DE PREGUNTARNOS CUAL ES EL PROBLEMA, HAY QUE PREGUNTARSE CUALES SON LAS CAUSAS!

### 2. Planeación



- La Planeación es el conjunto de procedimientos y técnicas que se usan para idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto.
- Debemos tener claro qué objetivos deseamos alcanzar.
  - Determinar que actividades realizaremos para alcanzar y concretar esos objetivos.
  - Aprovechar y distribuir mejor los recursos humanos y materiales que tenemos.
- Repartirnos mejor los trabajos a realizar.

### 3. Ejecución



- En esta etapa es cuando el proyecto se “realiza”,
- Se hace todo lo que se programó hacer, respetando los tiempos y los costos propuestos.

### 4. Evaluación



- Evaluar es “visualizar, revisar, comparar en que medida se responde a los problemas que se intentan solucionar y se logran los objetivos”...
- La evaluación debe responder a los intereses e inquietudes concretas de los vecinos, de los miembros de la organización y de las instituciones públicas y/o privadas que participaron del proyecto.

**Cada etapa es relevante considerarla para el éxito de todo proyecto creado por ti y para tu comunidad**

## Actividad #7 “Diseña un proyecto para mejorar tu colonia”

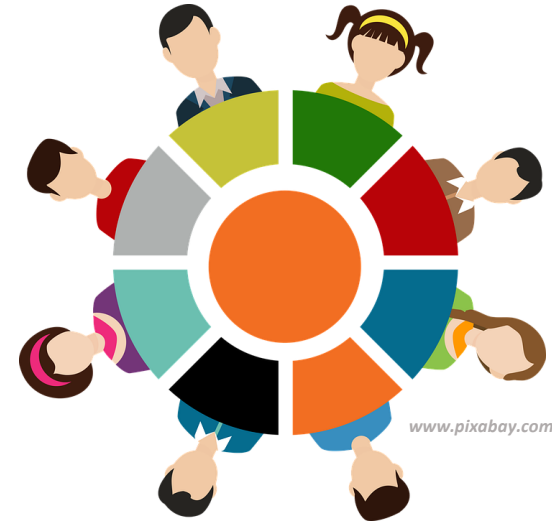
1. Definir el nombre de la campaña
2. Escoger una de las problemáticas en función de las problemáticas detectadas en tu contexto.
3. Establecer el objetivo de la campaña
4. Establecer el tiempo que durará la campaña
5. Promover actividades o acciones para mejorar o resolver dicha problemática.

Ejemplo:

- ✓ Promover el arte cultural
- ✓ Promover el deporte
- ✓ Crear un grupo en alguna red social de tu comunidad, para promover actividades que ayuden al desarrollo integral de tu comunidad
- ✓ Crear una campaña de cuidado ambiental

Para realizar tu campaña será necesario:

- ✓ Identificar la problemática, su importancia y cómo afecta a mí, a mi familia.
- ✓ Analizar cuáles son las causas que la originan y cuáles pueden ser sus posibles soluciones.
- ✓ Contestar las 9 preguntas claves para la realización de tu PROYECTO de campaña
- ✓ Anotar las 4 etapas de tu proyecto: Diagnóstico, Planeación, Ejecución y Evaluación. Describe lo que se realizará en cada una de ellas.
- ✓ Identificar alguna institución responsable de apoyo de acuerdo con la problemática que estás trabajando
- ✓ Explicar a tus compañeros de clase o a tus familiares de manera breve, cual fue el resultado que obtuviste en tu comunidad con lo que realizaste, deberás incluir (fotografías o una presentación)



www.pixabay.com



www.pixabay.com



1. La triada de la personalidad está conformada por:
  - a) Temperamento – Personalidad – Carácter
  - b) Físico – Gustos – Temperamento
  - c) Extrovertido – Emocional – Racional
2. Es considerado aquello que impulsa a una persona hacia un objetivo y, por tanto, ejerce un efecto determinante en la energía necesaria para realizar o abandonar una acción.
  - a) Movimiento
  - b) Satisfacción
  - c) Motivación
3. Es una característica propia de la personalidad de cada ser humano. Están relacionadas con las habilidades innatas (con las que nacemos), como con las adquiridas (las que desarrollamos), en el proceso de socialización.
  - a) Actitudes
  - b) Aptitudes
  - c) Acciones
4. La autoestima es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo, podemos decir que, la autoestima es un sentimiento valorativo muy personal, de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman nuestra personalidad
  - a) Muy de acuerdo
  - b) Parcialmente de acuerdo
  - c) En desacuerdo
5. Es el deseo que impulsa la conducta y es interno. La ilusión, el interés, el gusto, etcétera son ejemplos de estímulos internos que dan lugar a la conducta que hace a todo individuo disfrutar “sin más ni más” lo que hace, realizando algo por satisfacción personal.
  - a) Motivación intrínseca
  - b) Motivación extrínseca
  - c) Motivación personal
6. Es el deseo que impulsa la conducta para obtener algo, como una recompensa externa o evitar un castigo. El dinero, los regalos, un trabajo estable o evitar un regaño son algunos ejemplos de estímulos externos que dan lugar a dicha conducta determinada.
  - a) Motivación intrínseca
  - b) Motivación extrínseca
  - c) Motivación personal
7. Mi autoconcepto está determinado por mi: personalidad, carácter, temperamento, valores, actitudes, aptitudes, intereses, gustos y mi autoestima.
  - a) Muy de acuerdo
  - b) Parcialmente de acuerdo
  - c) En desacuerdo
8. Son 3 de los 7 valores institucionales de Conalep
  - a) Calidad, Moralidad y Paz
  - b) Calidad, Comunicación y Mentalidad Positiva
  - c) Ninguna de las dos
9. Son consideradas las 4 etapas para elaborar un proyecto
  - a) Diagnóstico, Priorización, Ejecución y Evaluación
  - b) Diagnóstico, Planeación, Ejecución y Estandarización
  - c) Diagnóstico, Planeación, Ejecución y Evaluación
10. Es la etapa de un proyecto en donde se establecen el conjunto de procedimientos y técnicas que se utilizarán para idear y ordenar las acciones necesarias para realizarlo
  - a) Planeación
  - b) Ejecución
  - c) Evaluación



## Unidad y Resultados de Aprendizaje

Las finanzas en mi plan de vida  UNIDAD **2**

**2.1** Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro

**2.2** Administra el ahorro y la inversión como medio para cumplir metas financieras a distintos plazos

**2.3** Utiliza de manera informada servicios y productos financieros como parte de la cultura financiera.

## << 2.1.1 LAS FINANZAS EN MI PLAN DE VIDA >>

### IDENTIFICACIÓN DE DESEOS Y NECESIDADES

Abraham Harold Maslow, psicólogo que nace el primer día de abril de 1908, en Brooklyn, Nueva York, formula en su teoría una **jerarquía de necesidades humanas** y defiende que **conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos van desarrollando necesidades y deseos cada vez más elevados.**

La Pirámide de Maslow parte de la **teoría psicológica** acerca de la motivación humana propuesta por **Abraham Maslow.**

Esta Jerarquía plantea que las personas se sentirán mucho **más motivadas POR LO QUE BUSCAN** más, que por lo que **YA TIENEN.**

## La pirámide de Maslow



**Abraham Harold Maslow**

Psicólogo Estadounidense exponente de la psicología humanista  
1908 - 1970

# LA PIRÁMIDE DE MASLOW



Explicación de la Pirámide de Maslow  
- Figura 11 -

## ¿Qué es la pirámide de Maslow?

La pirámide de Maslow, es un triángulo equilátero que se divide en 5 partes iguales de modo horizontal, en donde en cada parte dividida, se identifican las 5 necesidades creadas por Abraham Maslow:

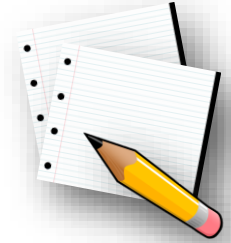
De abajo hacia arriba: **FISIOLOGÍA**, **SEGURIDAD**, **AFILIACIÓN**, **RECONOCIMIENTO** Y **AUTOREALIZACIÓN**

para poder lograr la autorealización personal en un 100%, se deben de ir logrando y satisfaciendo cada una de las partes de la pirámide (de abajo hacia arriba).

Al satisfacer cada peldaño de la pirámide se comprende que el individuo alcanza su máxima motivación personal llegando así a su total **AUTOREALIZACIÓN**, explotando así, todo su potencial.







## Actividad #8 “Diseña tu pirámide de necesidades personales según la teoría de Maslow”

Dibuja una pirámide de Maslow y escribe en los 5 niveles las diferentes necesidades que consideres que te hacen falta a ti, para poder cubrirlas por completo. Redacta tus 3 necesidades faltantes de manera muy clara, es decir las que consideres tener para tu actual vida personal y elabora un listado con acciones concretas que deberás realizar para satisfacer cada una de ellas.



### Ejemplo:

#### Dormir mejor

acciones a seguir:

Ponerme un horario los 7 días de la semana para dormir temprano y levantarme con mi despertador a las 6:00 am

#### Bajar de peso

acciones a seguir:

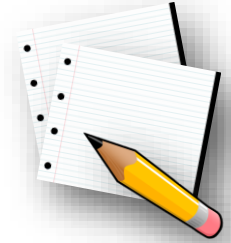
Tomar 4 vasos de agua natural diarios y retirar de mi dieta los refrescos de lata y comer menos botanas fritas o chatarras.

#### Alimentarme más sano

acciones a seguir:

Incluir en mi comida más verduras, frutas, carne y alimentos que contengan menos grasa. Acompañar a mi mamá en la compra del supermercado.

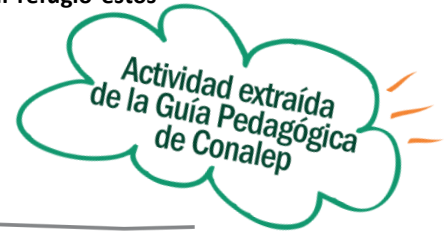




### Actividad #9 Enlista: “¿Qué es lo que necesito?”

Imaginen que se inicia en nuestro país una alarma generalizada porque un peligroso virus se propaga rápidamente por la ciudad y tienen que ir a refugiarse. Cada uno de ustedes podrá llevarse al refugio 20 cosas. Piénselo bien y anótenlas, ya que estas cosas van a ser imprescindibles para una futura vida en la que pueden faltar muchos elementos para el desarrollo humano . . . ¿Qué es lo que necesito? . . . ¿Qué te llevarías?

Enlista en las siguientes líneas las cosas que llevarías y explica tus razones por las que decides llevar al refugio estos artículos.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### << 2.1.2 EL PRESUPUESTO >>

Es la previsión de gastos e ingresos para determinar en un lapso de tiempo, permitiéndote tomar el control de tus finanzas e identificar concretamente los ingresos y gastos personales, con el fin de lograr los objetivos fijados y **satisfacer tus propias necesidades**.

Un presupuesto es simplemente una previsión que se hace para un período de tiempo determinado, sobre cómo se van a gastar los ingresos de ese período.

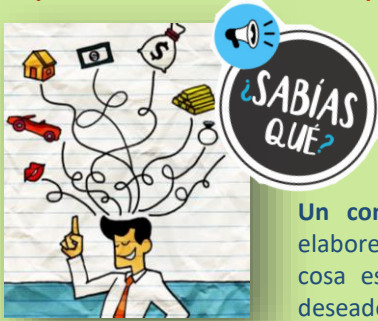


Sea cual sea tu nivel de ingresos, tener un presupuesto significa control. Es decidir por ti mismo a dónde ha de ir tu dinero en vez de tener que preguntarte “¿a dónde se ha ido?”.

Existen 2 tipos de presupuestos: **los presupuestos personales y los presupuestos organizacionales**.

#### ¿PORQUÉ ES IMPORTANTE ELABORAR UN PRESUPUESTO?

Te ayudará a decidir lo que puedes y no puedes comprar. Crear un presupuesto y apegarse a él es una de las decisiones más importantes en la planeación financiera de cualquier persona o negocio.



Pensando en mi presupuesto

**Un consejo muy importante:** una vez que elabores un **presupuesto**, apégate a él. Una cosa es hacer ajustes para llegar al destino deseado y otra desviarte del camino y **perder tu brújula**.

### ESTAS PREGUNTAS DEBES REALIZAR PARA PODER LLEVAR TU CONTROL PERSONAL DE TUS INGRESOS Y DE TUS GASTOS.

- ¿Para qué me sirve un presupuesto?
- ¿En qué gasto mi dinero?
- ¿Cuáles son realmente mis gastos mensuales?
- ¿Como puedo administrar adecuadamente mis ingresos?
- ¿Estoy gastando lo correcto en bienes y servicios?
- ¿Cuánto estoy ahorrando?

#### LOS INGRESOS

Son las entradas de dinero o recursos de la familia. Los más importantes usualmente son el pago de un salario o de una pensión, (en el caso de los pensionados); sin embargo, no olvides tener en cuenta otros posibles ingresos como rentas, intereses de inversiones, comisiones, bonos, entre otros. Los ingresos pueden ser de dos tipos:

- Ingresos Fijos:** Dinero que recibes periódicamente (en una fecha determinada)
- Ingresos variables:** Son los que no se reciben de manera constante

#### LOS GASTOS

Son los distintos usos que se le dan al dinero. Estos pueden ser necesidades, obligaciones o gustos personales.

#### TIPOS DE GASTOS

**Gastos Fijos:** Son salidas de dinero permanentes en el corto plazo, con las que siempre hay que cumplir (rentas, cuota del crédito hipotecario, mensualidad de colegios o algún pago para educación, impuestos, servicios públicos, alimentación, útiles de aseo, transporte, servicios de salud, seguros, pago de otro tipo de créditos u obligaciones, entre otros).

**Gastos Variables:** Salidas de dinero que se presentan y que son difíciles de controlar (vestido, emergencia de salud, viajes, entretenimiento y diversión, compra de regalos en una fecha especial, imprevistos, entre otros).



Gastos hormiga  
- Figura 12 -

## GASTOS HORMIGA

Son esos pequeños consumos diarios que se realizan casi inadvertidamente y que al final del día parecen que no afectan en nada en tus finanzas, por ejemplo (un chicle, un refresco, una botanita, comprar productos que en realidad aún no necesitamos, etc.). Si se evitan los gastos hormiga se pueden convertir en más beneficios para las personas o empresas, por lo que se debe tener en cuenta cuáles son estos gastos y evitarlos, para favorecer el ahorro.

## << 2.2.1 EL AHORRO >>

### ¿QUÉ ES EL AHORRO?

Ahorra significa guardar dinero para el futuro, reservar parte del gasto ordinario o evitar un gasto o consumo mayor. El ahorro, es el dinero depositado en una institución financiera y se puede retirar de forma total o parcial cuando lo desee, por medio una tarjeta débito o por medio de un celular.

### METAS FINANCIERAS

Son simplemente declaraciones sobre todas aquellas cosas que deseas lograr. Para manejar tu dinero sabiamente, fíjate metas financieras y establece un **plan de ahorro** que te ayude a alcanzarlas. A lo largo de tu vida tendrás metas financieras distintas, que se presentarán en tu camino, las cuales van de la mano con la edad en la que te encuentres. En la juventud podrás tener como deseo, posiblemente viajar y conocer muchos lugares de tu interés o de tu gusto personal, por lo que tu meta financiera, estará orientada a diseñar un plan de ahorro que te permita tener el dinero para lograr tus viajes, conocer personas y lugares de tu interés, por otro lado una persona en edad adulta, puede tener como meta financiera, adquirir un terreno, comprar una casa o un automóvil, por lo tanto las metas financieras van de la mano, con la etapa de vida de las personas, sus gustos, intereses y necesidades. Las metas financieras pueden diseñarse para el corto, mediando y largo plazo.

### PLAN DE AHORRO

Es un hábito que consiste en reservar una porción de los ingresos que será usada en los planes que se tengan para el futuro.

**Para ahorrar es necesario gastar menos de lo que ganas, la disminución de tus gastos y la obtención de ingresos: es la clave para asumir el control de tus finanzas.**

**Un plan de ahorro sirve para poder sortear las dificultades económicas o materializar sueños sin necesidad de endeudarte.**

**¡ Ojo !** no es lo mismo ¿Cuánto ganas? Que ¿Cuánto gastas?.

<< 2.2.2 LAS CUENTAS DE AHORRO >>

Cuando establezcas un plan de ahorro, es una buena idea pensar en algo más que sencillamente cuánto dinero necesitarás en un futuro. También debes buscar maneras en las que tu dinero pueda hacerle ganar más dinero.

Existe una forma muy común de ahorrar tu dinero y es poniéndolo “bajo el colchón” o en una “caja fuerte”, o en un “cochinito”. Si llevas tu dinero a un banco, tienes garantizado que, con el tiempo, tendrá más dinero y no tendrás que hacer nada para conseguirlo, solo ahorrarlo en una institución financiera de tu conveniencia. Esto se debe a los diversos intereses que te ofrecen los bancos. A cambio de abrir una cuenta y darle al banco tu dinero, el banco accede a incrementar tu dinero por un determinado porcentaje cada año.

**Al principio, el interés puede que no parezca mucho dinero. Pero crece con el tiempo. Y puede sumarse con mucha rapidez gracias a una poderosa herramienta para hacer dinero conocida como *interés compuesto*.**

**Realmente merece la pena comenzar a ahorrar pronto y de forma regular, jesto es un buen consejo para que los jóvenes de hoy aprendan a tener más de lo que se tiene, ahorrando!**

Del mismo modo que los bancos dan, pueden quitar, así que es importante **leer la letra chica cuando abres una cuenta bancaria**, para así conocer dónde pueden estar las posibles trampas. Si no tienes cuidado, las penalizaciones y las tarifas pueden impactar su interés, **recortando sus propios ahorros**.

**Es importante comparar las opciones antes de elegir un producto financiero, así como la tecnología en los productos.**

Existen cuentas básicas, a través de una tarjeta de débito exentas de comisiones que te permiten administrar tu dinero, fácil y cómodamente, así como recibir depósitos. Así como otras que si cobran comisiones por su uso.

*“Por eso es importante leer la letra chiquita”*

¡5 cosas útiles para ti!



# 5 consejos para ahorrar dinero

- 1 Define tu presupuesto mensual: ingresos, gastos, y ahorro
- 2 Desvía un dinero mensual a una cuenta diferente
- 3 Planifica las comidas: lleva snacks, botella de agua, tupper al trabajo...
- 4 Busca ofertas antes de comprar un producto
- 5 Cuidado con el consumo de electricidad, gas y agua en casa

CAJA RURAL DE NAWARRA

Consejos para el ahorro  
- Figura 13 -

**Identificar y conocer las instituciones financieras de tu localidad que te permitan ahorrar es importante, identificalas!**



Banco "MARFIL"



Banco "BANMEX"

**Cuadro comparativo de las diferencias entre ahorro e inversión**

	AHORRO	INVERSIÓN
<b>Definición</b>	<i>Guardar dinero para prevenir futuros gastos</i>	<i>Poner el dinero ahorrado en productos para obtener rentabilidad y aumentar su valor</i>
<b>Tiempo</b>	<i>Corto Plazo</i>	<i>Largo plazo</i>
<b>Riesgo</b>	<i>Sin riesgo o riesgo muy bajo</i>	<i>Bastante riesgo, depende del producto que se elija para invertir en determinada institución</i>
<b>Rentabilidad</b>	<i>Nula rentabilidad o poca rentabilidad</i>	<i>Incierta, pero rentabilidad alta</i>



Ahorrar para generar intereses  
- Figura 14 -

**AHORRO E INVERSIÓN**

Recordemos, le llamamos **ahorro** a aquél dinero que guardamos para poder disponer de él en el futuro. Renunciamos a gastarlo en el presente, poniéndolo en un lugar seguro y sin riesgo, pero que muchas veces, suele generar intereses. Estamos ahorrando cuando mantenemos nuestro dinero en efectivo, cuando lo mantenemos en una cuenta bancaria o cuando lo guardamos en un depósito.

**Por otro lado la inversión** a aquél dinero que renunciamos a gastar en el presente para que en el futuro nos aporte un dinero extra.

**La inversión es una actividad que consiste en dedicar recursos con el objetivo de obtener un beneficio de cualquier tipo. En base al tiempo puede ser a corto, mediano y largo plazo.**

Asociamos la inversión con la compra de un bien o un activo financiero, con la esperanza de obtener una ganancia. Esta ganancia extra que nos aporta la inversión con respecto al ahorro se debe a que con la inversión estamos arriesgando nuestro dinero, y por ello recibimos una compensación. Podemos invertir nuestro dinero en un sinnúmero de cosas, desde algo inmaterial como la educación hasta **activos financieros** como las **acciones**, los **bonos** o los **fondos de inversión**.

Por tanto, la diferencia principal entre el ahorro y la inversión es que con la inversión, en vez de guardar el dinero, renuncias a él para que te de una **rentabilidad**, es decir, para sacar provecho de ese dinero e incrementar su valor.

El ahorro nos ayuda a 3 cosas importantes:

- 1) **Alcanzar metas**
- 2) **Te protege de imprevistos**
- 3) **Te ayuda a estar mejor en un futuro**





“El ahorro”  
- Figura 15

## Presupuesto

- Sirve para determinar los gastos y los ingresos en un período de tiempo

## Ingreso

- Son las entradas de dinero o recursos de una persona o de una familia. Los hay: **fijos y variables**

## Gasto

- Son los distintos usos que se le dan al dinero. Estos pueden ser necesidades, obligaciones o gustos personales. **Los hay fijos y variables.**

## Ahorro

- Guardar dinero para el futuro, reservar parte del gasto ordinario o evitar un gasto o consumo mayor

## Inversión

- Es una actividad que consiste en dedicar recursos con el objetivo de obtener un beneficio de cualquier tipo

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE AHORRO E INVERSIÓN?

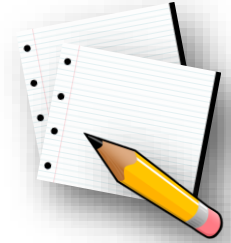
En el ahorro, se acumulan los recursos paulatinamente y se puede disponer de ellos en cualquier momento, por otro lado en las inversiones nos referimos a el dinero que “tu prestas o entregas” por un plazo establecido, para que sea aprovechado por un tercero, con la intención de obtenerlo de vuelta con una ganancia.

**Muchas veces se utilizan al AHORRO y a la INVERSIÓN como sinónimos, pero en realidad son muy diferentes, la diferencia radica en el destino del dinero.**

**El punto común entre ambos es que no podemos disponer de nuestro dinero en el instante que se desee.**

## DISEÑO DE UN PLAN DE AHORRO A DISTINTOS PLAZOS

Tu podrás lograr todas las metas financieras que te propongas si manejas tus finanzas en forma eficiente a distintos plazos y en las instituciones financieras que te ofrezcan los mejores productos o servicios para hacer crecer tu dinero mediante el “ahorro o mediante una inversión”.



## Actividad #10 “Resuelve 2 casos para la obtención de un plan de ahorro”

Lee y analiza los siguientes dos casos presentados y contesta:

### Caso 1

Lucía quiere  
cambiar su laptop

Puede ahorrar  
**\$700 pesos al mes**

Si vende su compu viejita  
le darán **\$5,200**

Precio de contado **\$12,600**  
Precio diferido a 18 meses  
**\$850**

¿En cuánto tiempo lograría  
ahorrar lo que le falta?

---



---

¿Cuánto costaría a meses?

---



---

¿Qué opción es mejor y porqué?

---



---



---



---



---

### Caso 2

Paco quiere  
salir de vacaciones

Puede ahorrar  
**\$600 pesos al mes**

Tiene ahorrado ya  
el **30%**

Necesita **\$58,000**  
para todas las vacaciones

¿Cuánto dinero le falta  
para las vacaciones?

---



---

¿En cuánto tiempo logrará  
su meta?

---



---

¿De qué manera puede  
ahorra ese dinero?

---



---



---



---

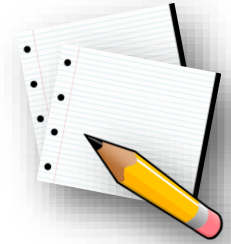


---

Realiza los  
siguientes 2  
casos:

Actividad extraída  
de la Guía Pedagógica  
de Conalep





### Actividad #11 “Identifica los tipos de ingresos y tipos de gastos”

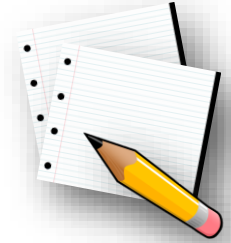
Realiza un cuadro comparativo y acomoda los conceptos de la siguiente lista en la columna que corresponda de la tabla en la parte inferior:

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| Renta                      | Alimentación            |
| Servicios (luz, agua, gas) | Sueldo/Salario          |
| Compostura de computadora  | Pensión                 |
| Mesada                     | Ropa                    |
| Gastos escolares           | Transporte              |
| Horas extra                | Restaurantes            |
| Tiempo aire celular        | Comisiones por ventas   |
| Entradas de cine           | Premio de puntualidad   |
| Colegiatura                | Cervezas con los amigos |

Actividad extraída de la Guía Pedagógica de Conalep

- Cuadro comparativo -

Ingresos Fijos	Ingresos Variables	Gastos Fijos	Gastos Variables



## Actividad #12 “Analiza tus propios gastos hormiga”

Piensa cuáles son tus gastos hormiga y cuánto gastas en cada uno de ellos.

Anota en un cuadro como el del ejemplo siguiente todos tus gastos hormiga y la cantidad que gastas en ellos de forma: diaria, semanal, quincenal, mensual y anual. (mínimo anota 5 gastos hormiga)

Analiza cuánto puedes ahorrar de manera anual si los eliminas, expón a tus familiares tus hallazgos y lo que harías con ese ahorro.

¿En qué gasto?	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	Anual
Refresco	\$10	\$50	\$100	\$200	\$2,400



## Actividad #13

“Analiza un presupuesto y . . . toma el control”

1) Realiza el presupuesto de la familia García en formato de ejemplo, utilizando los datos que se muestran a continuación:

<b>Sueldo \$7,200</b>	<b>Compostura de fuga \$300</b>
<b>Renta \$4,500</b>	<b>Despensa \$2,570</b>
<b>Cena en restaurante \$600</b>	<b>Agua \$120</b>
<b>Luz \$300</b>	<b>Cine \$130</b>
<b>Recargas a celular \$200</b>	<b>Internet \$300</b>
<b>Transporte \$680</b>	<b>Bono \$430</b>
<b>Ahorro \$200</b>	<b>Gas \$200</b>
<b>Comisiones por ventas \$520</b>	<b>Pagos por horas extra \$550</b>
<b>Beca \$1,500</b>	

2) Analiza el resultado de tu presupuesto y contesta lo siguiente:

- 1.- ¿Cómo están las finanzas de la familia García? (Balance)
- 2.- ¿En qué rubros gastan más?
- 3.- ¿Qué acciones les recomendarías para mejorar sus finanzas?
- 4.- ¿Cómo podrían aumentar sus ingresos?

3) Expresa tus resultados y coméntalo en tu casa y realiza en una hoja de libreta tus conclusiones personales, así como las familiares.

4) Ahora, realiza el presupuesto de tu propia familia (o de las personas con las que vives), utilicen sus propios datos y toma el control, anotando tus recomendaciones para mejorar el balance de ingresos y gastos en tu entorno.

Establezcan y pongan en marcha soluciones para mejorar la economía y contesten, en familia, las 4 preguntas básicas sobre las finanzas.



Actividad extraída de la Guía Pedagógica de Conalep

Ejemplo de presupuesto  
Cópialo en tu libreta o en las hojas de tu portafolio de evidencias

Ingresos mensuales		
Ingresos fijos \$	Ingresos variables \$	
● _____	● _____	
● _____	● _____	
Total ingresos mensuales \$ _____		
Gastos mensuales		
Gastos fijos \$	Gastos variables \$	
● Ahorro 200	● _____	
● _____	● _____	
● _____	● _____	
● _____	● _____	
● _____	● _____	
● _____	● _____	
Total gastos mensuales \$ _____		
Total ingresos mensuales	Total gastos mensuales	Balance
\$ _____	- \$ _____	= \$ _____

## << 2.3.1 EL SISTEMA FINANCIERO MEXICANO >>

Es el conjunto de instituciones, mercados e instrumentos en el que se organiza la actividad financiera, para movilizar el ahorro a sus usos más eficientes.

La principal tarea del sistema financiero es **empatar las necesidades y deseos de unos, los ahorradores, con las necesidades de otros, los deudores, en dicha labor los bancos y las tasas de interés juegan un papel central.**

A través de este sistema, que el banco central lleva a cabo sus labores para cumplir con su objetivo prioritario que es cuidar que el dinero en la economía no pierda su valor (capacidad de compra) a lo largo del tiempo.

### Estructura organizacional del Sistema Financiero Mexicano:

- Banco de México.
- Secretaría de Hacienda y Crédito Público.
- Comisión Nacional Bancaria y de Valores.
- Comisión Nacional de Seguros y Fianzas.
- Comisión Nacional de Sistemas Para el Ahorro Para el Retiro.
- Comisión Nacional de Defensa de los Usuarios de Servicios Financiero



El sistema financiero mexicano  
- Figura 16 -  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

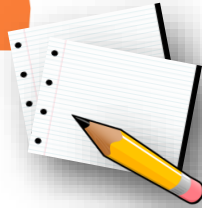


## CONFORMACIÓN DEL SISTEMA "Financiero"

<< MEXICANO >>



Autoridad o institución	Respuesta	Descripción
Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP)	<b>E</b>	A) Autoriza y regula a las instituciones financieras que ofrecen créditos, cuentas de ahorro, instrumentos de inversión, cambio de divisas, etc.
Banco de México (BANXICO)	<b>J</b>	B) Instituciones financieras que realizan operaciones de depósito y crédito a través de diferentes productos y servicios (como cuentas de cheques y ahorro, tarjetas de crédito, crédito automotriz, hipotecario y personal, etc.)
Comisión Nacional del Sistema de Administración para el Retiro (CONSAR)	<b>F</b>	C) Institución que protege los ahorros que tienen las personas en los bancos.
Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV)	<b>A</b>	D) Instituciones financieras que se encargan de colocar entre la población en general y las empresas instrumentos de inversión, acciones e intermediarios bursátiles.
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF)	<b>L</b>	E) Máxima autoridad que coordina todos los esfuerzos de regulación y supervisión de las autoridades e instituciones financieras.
Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF)	<b>N</b>	F) Vigila y regula a las instituciones que administran el ahorro para el retiro de los trabajadores.
Instituto para la Protección al Ahorro Bancario (IPAB)	<b>C</b>	G) Instituciones que recopilan y manejan el historial crediticio de personas por ejemplo: el buró de crédito y círculo de crédito.
Aseguradoras	<b>K</b>	H) Instituciones financieras autorizadas para realizar con el público compra, venta o cambio de divisas.
Administradoras de Fondos para el Retiro (AFORES)	<b>O</b>	I) Agrupa a instituciones financieras que otorgan ahorro y crédito a personas de comunidades rurales como por ejemplo las cajas de ahorro y las Sociedades Financieras Populares.
Banca Múltiple	<b>B</b>	J) Promueve el sano desarrollo del sistema financiero y garantiza que funcione de manera adecuada. Además provee a la sociedad de moneda nacional y controla la inflación.
Casa de Bolsa	<b>D</b>	K) Institución financiera que cubre los gastos ocasionados por imprevistos, como daños a la salud o pertenencias, a cambio del pago de una cantidad de dinero.
Casas de Cambio	<b>H</b>	L) Asesora, protege y defiende a los usuarios de servicios y productos financieros. También difunde la educación financiera entre la población.
Sociedades de Información Crediticia	<b>G</b>	M) Instituciones financieras que realizan operaciones de ahorro y préstamo mejor conocidas como: cajas de ahorro.
Sector de ahorro y Crédito Popular	<b>I</b>	N) Autoriza y regula a las instituciones financieras que ofrecen productos especializados en proteger tus bienes, tu persona y tu salud, así como aquellas que garantizan el pago.
Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamo	<b>M</b>	O) Instituciones financieras que administran el ahorro de los trabajadores durante muchos años, para el momento en que dejen de trabajar.



## Actividad #14

### “Realiza un mapa mental sobre el sistema financiero mexicano”

Construye un mapa mental que contenga la información relevante del sistema financiero que se presentó en una tabla dentro de tu cuadernillo.

\* Te invitamos a dirigirte a las “técnicas de estudio” que se encuentran al final del presente cuadernillo, ubica las características para elaborar un “mapa mental” y realiza la presente actividad.



Actividad diseñada por el docente

**“SECTOR DE AHORRO Y CRÉDITO POPULAR”**  
 Agrupa a instituciones financieras que otorgan ahorro y crédito a personas y comunidades, como por ejemplo las cajas de ahorro y las sociedades financieras populares



**“CASA DE CAMBIO”**  
 Instituciones financieras autorizadas para realizar con el público, compra, venta o cambio de divisas.

## << 2.3.2 LOS PRODUCTOS FINANCIEROS >>

Son instrumentos que se consiguen a través de los bancos o los mercados financieros para conseguir financiación u ofrecerla con el objetivo de obtener una rentabilidad, es decir, **invertir**.

**Es decir, son inversiones y valores que se crean para proporcionar a los compradores y vendedores una ganancia financiera a corto o largo plazo.**

Permiten distribuir los riesgos y aumentar la liquidez en una economía. Por ejemplo:

**Productos financieros de inversión:** fondos de inversión, acciones o planes de pensiones, entre otros.

**Productos financieros de ahorro:** depósitos a plazo fijo o cuentas de ahorro.

**Productos financieros de financiación:** hipotecas o créditos.

### PRODUCTOS DE FINANCIACIÓN

#### ¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR?

Este tipo de productos de financiación van dirigidos tanto a las empresas como a la finanzas personales. Gracias a ellos, podemos solicitar financiación para la compra de productos o el desarrollo los proyectos que tenemos en mente y queremos poner en marcha.

La financiación empresarial, la dirigida a las familias y a las personas nos permite solucionar los problemas de liquidez y acceder a productos que por alguna problemática no podemos pagar. Sin embargo, gracias a nuestras condiciones económicas y si nos lo proponemos y nos organizamos podemos adquirir algún producto de financiación.

Por ello, cuando se solicita acceder a estos productos las entidades financieras realizan estudios para calcular el riesgo que existe. En función del riesgo se pueden poner condiciones más duras o negar el crédito.



**Préstamos:** en este caso se solicita una determinada cantidad de dinero que se devolverá con intereses y a plazos en una institución financiera.



**Hipotecas:** los préstamos hipotecarios, conocidos popularmente como hipotecas, consisten en préstamos de altas cantidades en los que el prestatario ofrece una garantía hipotecaria. Se suelen utilizar para comprar viviendas o locales.



**Créditos:** las entidades financieras ponen a disposición del cliente una cantidad de dinero que puede utilizar cuando quiera. De esta forma, el cliente podrá coger una parte o la cantidad total, y solamente devolverá la cantidad utilizada más los intereses acordados.



**Tarjetas de crédito:** son instrumentos de pago con los que los usuarios pueden pagar con dinero a crédito. Como anteriormente decíamos, dispone de una cantidad determinada que puede gastar. Después la devolverá con los intereses correspondientes.

Las ventajas de las tarjetas de crédito son muchas: acceso rápido, protección contra fraudes, consolidación de facturas y comodidad. Pero, ¿cuáles son las responsabilidades? Comprender lo básico sobre tarjetas de crédito es esencial para elegir y utilizar sus tarjetas sabiamente.



### << 2.3.3 LOS CRÉDITOS >>

La palabra *Crédito* significa que se está **utilizando el dinero de otro para pagar algo**. También significa que se *está haciendo una promesa de reembolsar el dinero*. Por ejemplo, si obtienes un préstamo para comprar un automóvil, estás usando el dinero de la compañía financiera para comprar el automóvil, y estás prometiendo pagarle a la compañía enviándole una suma de dinero cada mes. Un préstamo para la compra de un automóvil es un ejemplo de una *venta a plazos*.

#### TIPOS DE CRÉDITOS

**Crédito Asegurado:** Significa que se debe proporcionar algo de valor, para garantizar el pago de tu deuda. Si te retrasas en los pagos, el prestamista puede tomar posesión del objeto de valor que originalmente garantizaba la deuda. Por ejemplo, un crédito hipotecario es un tipo de crédito asegurado. Tu casa sirve de garantía al préstamo. Si no se paga el préstamo a tiempo, el prestamista puede quedarse con su casa. Otros ejemplos incluyen: créditos para comprar automóviles, casas de empeño y préstamos de título de propiedad.

**Crédito no asegurado:** Significa que no se tiene que presentar nada de valor para garantizar el pago del préstamo. El crédito no asegurado te permite comprar artículos a crédito a cambio de su promesa de pago al acreedor (persona o lugar que presta el dinero). El acreedor no tiene ninguna garantía, sólo tu promesa de que le pagarás. No pueden venir luego a quitarte tu automóvil o tu casa para hacerte pagar la factura de la tarjeta de crédito. Ejemplos de crédito no asegurado incluyen deudas por tarjeta de crédito, deudas médicas, y préstamos personales.

### EL CRÉDITO PERSONAL

Un crédito personal o préstamo personal es aquella operación en la cual un acreedor, que suele ser una entidad financiera (banco), presta una cierta cantidad monetaria a un deudor, que debe ser una persona física, y que tendrá que devolverlo acompañado de unos intereses.

La principal característica de los créditos personales es que el deudor responde con todos sus bienes presentes y futuros, sin necesitar avales o garantías adicionales. En otro tipo de créditos, como los hipotecarios (compras de casas), además de la responsabilidad personal del deudor, es necesario tener una garantía por el crédito hipotecario (por lo general la misma casa que se compra, es la que entra en garantía, cuando NO se cubre el pago total de la deuda).

En el crédito personal intervienen dos elementos personales importantes: **acreedor y deudor**.

- **Acreedor:** Habitualmente es una entidad financiera. Sin embargo, no hay ningún impedimento para que pueda ser cualquier otra persona jurídica o física.
- **Deudor:** Puede ser cualquier persona con capacidad de liquidar el préstamo con sus respectivos intereses (se les llama también personas físicas, hablando en términos fiscales).

#### PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL CRÉDITO PERSONAL

- Es una operación donde interviene un deudor y un acreedor,
- En dicha operación se presta un dinero (que no es propio) para poder pagar alguna emergencia, servicio, deuda, un bien o un proyecto determinado,
- En algunas ocasiones se requiere de un aval (persona que respalda al deudor) que interviene en la operación, el cual se hace responsable de la deuda en caso de que el deudor no cumpla su promesa de pago,
- Interviene en la operación, un porcentaje de interés, que es la cantidad que debe pagarse adicional al dinero que se presta,
- Se debe determinar el plazo o período para cubrir el préstamo.



## << 2.3.4 LAS TARJETAS DE DÉBITO Y TARJETAS DE CRÉDITO >>

Una **tarjeta de débito** es como un cheque, del que se resta dinero de tu cuenta personal de ahorro. Por el contrario, **las tarjetas de crédito** se refieren al dinero recibido como un préstamo por el banco para el cliente, que debe pagarse, con intereses en una fecha posterior.

### Diferencia entre tarjeta de crédito y tarjetas de débito

### Tarjeta de crédito

V.S.

### Tarjeta de débito

- 1 Se adquiere una deuda a saldar
- 2 Existe un límite de crédito
- 3 Tiene beneficios como millas, meses sin intereses, etc.
- 4 Cuenta con gran protección contra fraudes
- 5 Puedes sacar efectivo en los cajeros, con la diferencia de que este dinero lleva intereses y no es de fondos propios

- 1 Se necesitan de fondos en la cuenta corriente para disponer de los recursos
- 2 No hay intereses ni pagos aplazados en las compras
- 3 Cuenta con menos protección y seguros
- 4 Se puede disponer de efectivo en los cajeros automáticos de tu banco sin comisiones extras

MDC [MundoDeCredito.com](http://MundoDeCredito.com)

Tarjetas de crédito VS débito  
- Figura 17 -

## ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES PARA TI ANTES DE ADQUIRIR UN CRÉDITO

**Antes de elegir, debemos hacer un buen análisis de los productos que ofrece el mercado.** Utilizar un comparador de créditos nos facilitará la búsqueda de ofertas similares y nos ayudará a comparar más rápido condiciones y requisitos de cada producto.

- **Valora tu situación económica y tu capacidad de endeudamiento y ahorro.** Ante la mínima sospecha de que en un futuro no podrás asumir la amortización o devolución del crédito, reconsidera tu decisión para evitar posibles impagos.
- **Antes de firmar el contrato, debes leerlo bien para asegurarte de que tus derechos están protegidos,** que no firmarás ninguna cláusula que no entiendas o que no se haya aclarado con la entidad



### Elementos de una tarjeta de crédito

### FRENTE

NÚMERO DE TARJETA

NOMBRE      FECHA DE VENCIMIENTO

### ATRÁS

BANDA MAGNÉTICA

CVV

ESPACIO PARA LA FIRMA

Partes de una tarjeta  
- Figura 18 -

IMAGEN COMPARATIVA DE LAS DIFERENCIAS Y CARACTERÍSTICAS ENTRE TARJETAS DE CRÉDITO Y DE DÉBITO



- 1** Permite pagar a plazos tomando **dinero prestado** del banco y devolverlo mes a mes pagando un interés
- 2** El importe máximo que se puede utilizar está marcado por el **límite de crédito** concedido por el banco
- 3** Cobra **comisiones por sacar dinero**, incluso en los cajeros del propio banco
- 4** Incluye varios **seguros gratuitos** (antifraude, por asistencia y accidente en viajes, por compras...)
- 5** Tiene ventajas como **programas de puntos**, descuentos en comercios, devolución en compras...

- 1** El dinero que se gasta **se descuenta inmediatamente** de la cuenta corriente asociada
- 2** El importe máximo que se puede utilizar está marcado por el **saldo disponible** en la cuenta asociada
- 3** **No cobra comisiones por sacar dinero** en los cajeros del propio banco
- 4** Incluye **pocos seguros gratuitos**
- 5** Tiene **menos ventajas y descuentos** que las de crédito

Características de tarjetas de crédito y débito  
- Figura 19-

## << 2.3.5 EDUCACIÓN FINANCIERA >>

Una manera de fomentar la educación financiera en los jóvenes menores de edad es mediante una cuenta de ahorro. Esto les ayudará ser responsables con su dinero y a conocer el funcionamiento de los servicios financieros disponibles, para que, en el futuro, puedan tomar decisiones informadas en sus finanzas.

Puede ser que sean muy jóvenes, aun así, debes de comenzar a invertir tiempo en sus sueños a pesar de que todavía no los tengan muy bien definidos.

Para empezar, pueden poner una meta sencilla, como comprar un celular, deben establecer con exactitud, el nombre, el modelo, el precio y en cuánto tiempo pueden ahorrar esa cantidad de dinero. Así, se darán cuenta que juntar dinero implica tiempo y esfuerzo.

Elaboren un plan de ahorro semanal para formar el hábito del ahorro y no desviarse de su meta en un tiempo determinado.

Se tendrán mayores ventajas al juntar dinero, si conocen los siguientes términos:

### Rendimientos

Una de las principales razones para abrir una cuenta de ahorro en una institución financiera, es que tu dinero genera ganancias, conocidas como rendimientos o intereses.

### Comisiones

Las comisiones son cobros que hace el banco por no mantener un monto mínimo en tu cuenta o por mantenimiento de la cuenta.

Otro cobro común es la reposición de la tarjeta. Así que, si tú eres olvidadizo y pierden las cosas constantemente, es mejor elegir una cuenta que no implique comisiones por pérdida de tarjeta. En este caso, es preferible elegir una cuenta que no cobre comisiones, aunque no genere altos rendimientos, ya que estos no valdrán la pena, si tienes que pagar más por la reposición de la tarjeta.



### Las mejores cuentas de ahorro para niños y jóvenes

te presentamos algunas sugerencias de las cuentas de ahorro en México, considerando comisiones y los mejores rendimientos.

**Santander: Cuenta Junior**

**BBVA Bancomer: Link Card**

**Banco Azteca Guardadito Kids**



## Santander: Cuenta Junior

Cuenta diseñada para menores de 18 años. Se proporciona una tarjeta de débito internacional a nombre del menor y otra a nombre del padre o tutor.

- **Sin comisiones por monto mínimo de apertura, anualidad, saldo promedio mínimo mensual requerido.**
- **Acceso a canales Digitales Superen, Supernovilla, Wallet sin costo**
- **No ofrece rendimientos.**



## BBVA Bancomer: Link Card

Esta cuenta es para menores de 18 años. Sustituye a Winner Card, ya que Link Card es una versión 2.0, es decir, una versión que aprovecha los beneficios de lo digital, puedes tramitarla en línea y usar las aplicaciones móviles de Bancomer.

- **Sin comisión por apertura, manejo de cuenta o saldo mínimo**
- **Escoge el nombre y diseño de la tarjeta al contratarla por Bancomer.com**
- **Para envíos de dinero, los podrás hacer con rapidez a través de la app BBVA Send.**
- **Recibirás una alerta o un mensaje SMS cuando se utilice la tarjeta (solo si contrataste los Servicios Digitales).**
- **No ofrece rendimientos.**



## Banco Azteca Guardadito Kids

Es una cuenta para niños y jóvenes de hasta 17 años 11 meses.

- **Monto mínimo de apertura desde \$1 peso.**
- **Sin comisión manejo de cuenta o saldo mínimo.**
- **Escoge el nombre y diseño de la tarjeta.**
- **Acceso gratuito a la Banca por Internet y Banco Azteca Móvil.**
- **Pago mensual de rendimientos.**
- **Ganancia Anual Total Nominal (GAT Nominal) 0.10%,**

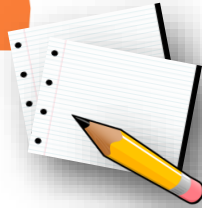


# 10 TIPS PARA MEJORAR TUS FINANZAS personales

Aprende a tener control sobre tu dinero, teniendo en cuenta los siguientes hábitos:



Mejorar tus finanzas personales  
- Figura 20-



## Actividad #15

### “Compara los conceptos básicos sobre finanzas”

Redacta en el siguiente cuadro comparativo: *la definición, el para qué me sirve, las características, así como las ventajas y desventajas* de los conceptos de la parte superior del cuadro, tomando en cuenta tus lecturas previas de la unidad 2.

\* Te invitamos a dirigirte a las “técnicas de estudio” que se encuentran al final del presente cuadernillo, ubica las características para elaborar un “cuadro comparativo” y realiza la presente actividad.

	PRESUPUESTO	AHORRO	INVERSIÓN	METAS FINANCIERAS	CRÉDITO	TARJETA DE CRÉDITO	TARJETA DE DÉBITO
<i>Definición</i>							
<i>¿Para qué me sirve?</i>							
<i>Características principales</i>							
<i>Ventajas</i>							
<i>Desventajas</i>							

1. Es simplemente una previsión que se hace para un período de tiempo determinado, sobre cómo se van a gastar los ingresos de ese período.
  - a) Organización
  - b) Control
  - c) Presupuesto
  - d) Gasto
2. Son las entradas de dinero o recursos de la familia.
  - a) Gasto
  - b) Finanzas
  - c) Presupuesto
  - d) Ingreso
3. Son los distintos usos que se le dan al dinero. Estos pueden ser necesidades, obligaciones o gustos personales.
  - a) Ingreso
  - b) Compras
  - c) Presupuesto
  - d) Gasto
4. Es un hábito que consiste en reservar una porción de los ingresos que será usada en los planes que se tengan para el futuro.
  - a) Depósito
  - b) Ingreso
  - c) Inversión
  - d) Ahorro
5. Es una actividad que consiste en dedicar recursos con el objetivo de obtener un beneficio de cualquier tipo.
  - a) Depósito
  - b) Ingreso
  - c) Inversión
  - d) Ahorro
6. Son simplemente declaraciones sobre cosas que desearías lograr.
  - a) Deseos
  - b) Ilusiones
  - c) Metas financieras
  - d) Planes
7. Es el conjunto de instituciones, mercados e instrumentos en el que se organiza la actividad financiera, para movilizar el ahorro a sus usos más eficientes.
  - a) Bancos
  - b) Sistema financiero
  - c) Cajas de ahorro
  - d) Cajas populares
8. Son instrumentos con los que los usuarios pueden pagar con dinero a crédito.
  - a) Tarjetas de Ahorro
  - b) Inversión
  - c) Tarjetas de nómina
  - d) Tarjeta de crédito
9. Son cuentas básicas a través de tarjetas que te permiten administrar el dinero fácil y cómodamente, así como recibir depósitos.
  - a) Tarjetas de Ahorro
  - b) Tarjetas de débito
  - c) Tarjetas de nómina
  - d) Tarjeta de crédito
10. Los productos de financiación pueden ser:
  - a) Ahorro
  - b) Inversión
  - c) Préstamos, hipotecas, créditos, Tarjetas de crédito
  - d) Presupuestos



## Unidad y Resultados de Aprendizaje

Integración del plan  
de vida y carrera



UNIDAD

3

**3.1** Identifica un perfil profesional en función del autoconocimiento y el contexto actual.

**3.2** Define sus expectativas de vida, considerando su entorno.

**3.3** Crea un plan de vida y carrera.



## ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?

“... estas tres preguntas se contestan muchas veces a lo largo de la vida de cada uno, pero tienen que contestarse en ese orden, en ese riguroso orden: quién soy, dónde voy y con quién. Y que hay que tener mucho cuidado en respetar ese orden de respuesta, porque, si voy a cambiar ese orden, posiblemente permita que quien me acompaña elija mi rumbo y esto sería muy malo para mi futuro, o voy a permitir que la dirección en la que voy defina quién soy y esto es muy malo para mi presente. ¿Quién soy?, ¿dónde voy? y ¿con quién? preguntas que hay que contestarse muchas veces, pero que sobre todo, repito que hay que contestarse en ese riguroso orden;

y por eso me parece que a la hora de pensar en quién soy es importante saber que soy mucho más que lo que tengo, que soy mucho más que lo que he estudiado, que soy mucho más que esto que se puede ver desde fuera; en la que voy defina quién soy y esto es muy malo para mi presente. ¿Quién soy?, ¿dónde voy? y ¿con quién? preguntas que hay que contestarse muchas veces, pero que sobre todo, repito que hay que contestarse en ese riguroso orden; y por eso me parece que a la hora de pensar en quién soy es importante saber que soy mucho más que lo que tengo, que soy mucho más que lo que he estudiado, que soy mucho más que esto que se puede ver desde fuera; que hay una esencia en nosotros y que esa esencia es además única; y el hecho de que sea única es realmente maravilloso.”

**Jorge Bucay**

## << 3.1.1 IDENTIFICA UN PERFIL PROFESIONAL EN FUNCIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO Y EL CONTEXTO ACTUAL >>

### *Conócete a ti mismo (a)*

*¿Quién soy? ¿Qué me hace ser diferente de los demás? ¿Soy único e irrepetible? ¿Será importante responder a estas preguntas?*

1. ¿Qué debo hacer de mí?

• Utilizar mis conocimientos, desarrollar mi potencial y valorarme. Hacer de mí, un mejor ser humano y construir un mundo mejor para mí y mis seres queridos.

2. ¿Qué puedo conocer de mí?

• Soy un ser único e irrepetible. No por vanagloria, sino porque debo ser responsable de mí, para vivir y aplicar lo que he aprendido, y continuar mi camino para saber más de mí...

En el Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española el significado de la palabra **conocimiento** se relaciona, de un lado, con expresiones como entendimiento, sabiduría e inteligencia, todas ellas relacionadas en la esfera intelectual del individuo, en su ámbito racional; de otro, se enlaza con el término consciencia, el cual la propia RAE define como la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella, una acepción que se ubica más en el campo de lo que se percibe a través de los sentidos.

El término **habilidad** representa una propiedad individual, una destreza física y mental para realizar una tarea en el proceso del trabajo (Clarke y Winch, 2006). La habilidad solo puede ser demostrada en el rendimiento (haciendo algo), mientras que el conocimiento puede obtenerse por medios más abstractos, como la conversación.

Por eso, la habilidad se identifica como conocimiento práctico o técnico, la capacidad de aplicar conocimiento teórico en un contexto práctico.

Una investigación de la Universidad de Harvard indica que el 85% del éxito en el desempeño de un profesional se debe al buen desarrollo de sus habilidades blandas y personales, cualquier persona puede desarrollarlas y están ligadas a la inteligencia emocional.

Las habilidades blandas son un conjunto de destrezas que permiten desempeñarse mejor en las relaciones laborales y personales.

Las 10 habilidades blandas más demandadas por los empleadores, de acuerdo a los perfiles sociales de los candidatos que cambiaron de trabajo y que así lo indicaron en sus perfiles en LinkedIn fueron:

- Buena comunicación
- Buena organización
- Trabajo en equipo
- Puntualidad
- Pensamiento crítico
- Sociable
- Creatividad
- Habilidades interpersonales de comunicación
- Facilidad de adaptación
- Personalidad amigable



Howard Gardner creador de la teoría de las inteligencias múltiples, propone la existencia de 7 clases distintas:

**1. Inteligencia lingüística:** capacidad de usar las palabras de manera adecuada. - Caracteriza a escritores y poetas. Implica la utilización de ambos hemisferios cerebrales.

**2. Inteligencia lógica-matemática:** capacidad que permite resolver problemas de lógica y matemática. -Es fundamental en científicos y filósofos. Al utilizar este tipo de inteligencia se hace uso del hemisferio lógico.

**3. Inteligencia musical:** capacidad relacionada con las artes musicales. -Es el talento de los músicos, cantantes y bailarines. Es conocida comúnmente como “buen oído”.

**4. Inteligencia espacial:** la capacidad de distinguir aspectos como: color, línea, forma, figura, espacio, y sus relaciones en tres dimensiones. -Esta inteligencia atañe a campos tan diversos como el diseño, la arquitectura, la geografía, la ingeniería, la escultura, la cirugía o la marina.

**5. Inteligencia corporal-cinestésica:** capacidad de controlar y coordinar los movimientos del cuerpo y expresar sentimientos con él. -Es el talento de los actores, mimos, o bailarines. Implica a deportistas o cirujanos.

**6. Inteligencia intrapersonal o emocional:** está relacionada con las emociones, y permite entenderse a sí mismo. -Relacionada con las ciencias psicológicas.

**7. Inteligencia interpersonal o social:** capacidad para entender a las demás personas con empatía; está relacionada con las emociones. -Es típica de los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

Hora del primer test, sigan leyendo:

## Actividad #16 “Resuelve el test de Inteligencias múltiples de Gardner”

### Test de Inteligencias múltiples, de Howard Gardner

Nombre: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Plantel: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** lee cada una de las afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y consideras que la afirmación es veraz, entonces coloca una V (en una hoja junto al número de la pregunta) y si no lo es, coloca una F.

- 1.- Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar.
- 2.- Si estoy enojado(a) o contento (a), generalmente sé exactamente por qué.
- 3.- Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.
- 4.- Asocio la música con mis estados de ánimo.
- 5.- Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez.
- 6.- Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos, porque yo lo pude hacer antes en relación a sentimientos parecidos.
- 7.- Me gusta trabajar con calculadoras y computadoras.
- 8.- Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo.
- 9.- No me es difícil decir lo que pienso en el curso de una discusión o debate.
- 10.- Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.
- 11.- Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.
- 12.- Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial.
- 13.- La vida me parece vacía sin música.
- 14.- Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
- 15.- Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos.
- 16.- Me fue fácil aprender a andar en bicicleta. (o patines).
- 17.- Me enoja cuando oigo una discusión o una afirmación que parece ilógica.
- 18.- Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes.
- 19.- Tengo buen sentido de equilibrio y coordinación.

20.-Con frecuencia veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros.

21.-Me gusta construir modelos (o hacer esculturas).

22.-Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras.

23.-Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo.

24.-Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida.

25.-Me gusta trabajar con números y figuras.

26.-Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos.

27.-Con sólo mirar la forma de construcciones y estructuras me siento a gusto.

28.-Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy sola.

29.-Soy bueno(a) para el atletismo.

30.-Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos.

31.-Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara.

32.-Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas.

33.-Me mantengo "en contacto" con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos.

34.-Me doy cuenta de los estados de ánimo de otros.

35.-Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí.

Ahora revisa las siguientes preguntas en el orden dado: si pusiste verdadero asígnale un punto a cada una y suma los puntos

A) 9 -10-17-22-30 =

B) 5-7-15-20-25 =

C) 1-11-14-23-27=

D) 8-16-19-21-29=

E) 3-4-13-24-28=

F) 2-6-26-31-33=

G) 12-18-32-34-35=

Suma cuánto te dan en cada fila, aquellas filas que te den sobre 4 tienes la habilidad marcada y 5 eres sobresaliente. Ahora las inteligencias:

A) Int. Verbal

B) Int. Lógico-matemática

C) Int. Visual espacial

D) Int. Kinestésica - corporal

E) Int. Musical-rítmica

F) Int. Intrapersonal

G) Int Interpersonal

Inteligencia	Destaca en	Le gusta	Aprende mejor
área lingüístico-verbal	lectura, escritura, narración de historias, memorización de fechas, piensa en palabras	leer, escribir, contar cuentos, hablar, memorizar, hacer rompecabezas	leyendo, escuchando y viendo palabras, hablando, escribiendo, discutiendo y debatiendo
lógica matemática	matemáticas, razonamiento, lógica, resolución de problemas, pautas	resolver problemas, cuestionar, trabajar con números, experimentar	usando pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto
espacial	lectura de mapas, gráficos, dibujar, laberintos, hacer rompecabezas, imaginar cosas, visualiza	diseñar, dibujar, construir, crear, soñar despierto, mirar dibujos	trabajando con dibujos y colores, visualizando, usando su ojo mental, dibujando
corporal kinestésica	atletismo, danza, arte dramático, trabajos manuales, utilización de herramientas	moverse, tocar y hablar, lenguaje corporal	tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales
musical	cantar, reconocer sonidos, recordar melodías, ritmos	cantar, tararear, tocar un instrumento, escuchar música	Cantando, llevando ritmo, haciendo melodías, escuchando música
interpersonal	entender a la gente, liderar, organizar, comunicar, resolver conflictos, vender	tener amigos, hablar con la gente, reunirse con gente	compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando
intrapersonal	autoentendimiento, reconocimiento de sus puntos fuertes y sus debilidades, estableciendo objetivos	trabajar solo, reflexionar, seguir sus intereses	trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo espacio, reflexionando
naturalista	entender la naturaleza, hacer distinciones, identificar la flora y la fauna	participar en la naturaleza, hacer distinciones	Trabajando en el medio natural, explorando seres vivos, aprendiendo de plantas y temas de la naturaleza

## Actividad #17 “Identifica las inteligencias múltiples”

- Encierra e identifica las 3 inteligencias múltiples que propone Howard Gardner, predominantes en ti.
- Escribe una reflexión en el siguiente espacio, acerca de como éstas inteligencias beneficiaran tu desarrollo en la carrera de Conalep.

Blank lined writing area for reflection.



## ¿Qué habilidades profesionales están buscando hoy las empresas?

1. **Conocimientos de la importancia de tecnologías** y cómo aprovecharlas aun cuando no vayas a un área de tecnología.
2. **Comunicación efectiva:** Presencial y a través de las redes sociales. Buen contacto visual, lenguaje corporal positivo y la habilidad de escuchar.
3. **Relaciones interpersonales:** Aquellos que mantienen los intereses del negocio. Manejar conflictos y aceptar retroalimentación. Trabajar bien en equipo.
4. **Adaptabilidad:** Aprender habilidades rápidamente y ponerlas en práctica. Debes estar preparado para enfrentar nuevos retos y responsabilidades.
5. **Solución de problemas:** Identificar las pequeñas pesadillas o los problemas mayores.
6. **Inteligencia emocional:** Para conectar con otros, clientes o colegas. Habilidades sociales.
7. **Creatividad:** Una habilidad que no puede sustituir la tecnología.
8. **Iniciativa:** Saber hacer bien tu trabajo de manera autónoma.
9. **Liderazgo:** Ser un líder efectivo en el cumplimiento de las metas. Tienes que saber cuándo tomar riesgos, motivar e inspirar al equipo para que tomen responsabilidades.
10. **Administración del tiempo:** Cumplir con tiempos de entrega y administrar múltiples proyectos en paralelo. Saber priorizar.
11. **Disciplina:** intercambiar el estrés por relajación y viceversa.

## Actividad #18 "Jerarquizo mi pirámide de habilidades"

- Jerarquiza las habilidades que ya tienes en la siguiente pirámide, escribe en cada espacio una habilidad de la lectura anterior.
- Identifica con una flecha tres habilidades más importantes que necesitas para triunfar en tu carrera: ¿necesitas ser mas organizado, hablar con más confianza en público, manejar mejor la computadora?, tener mejores habilidades de programación, etc.? Escribe comentarios en los espacios en blanco.





En nuestro país la educación se divide de la siguiente forma:

## ESQUEMA DEL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL

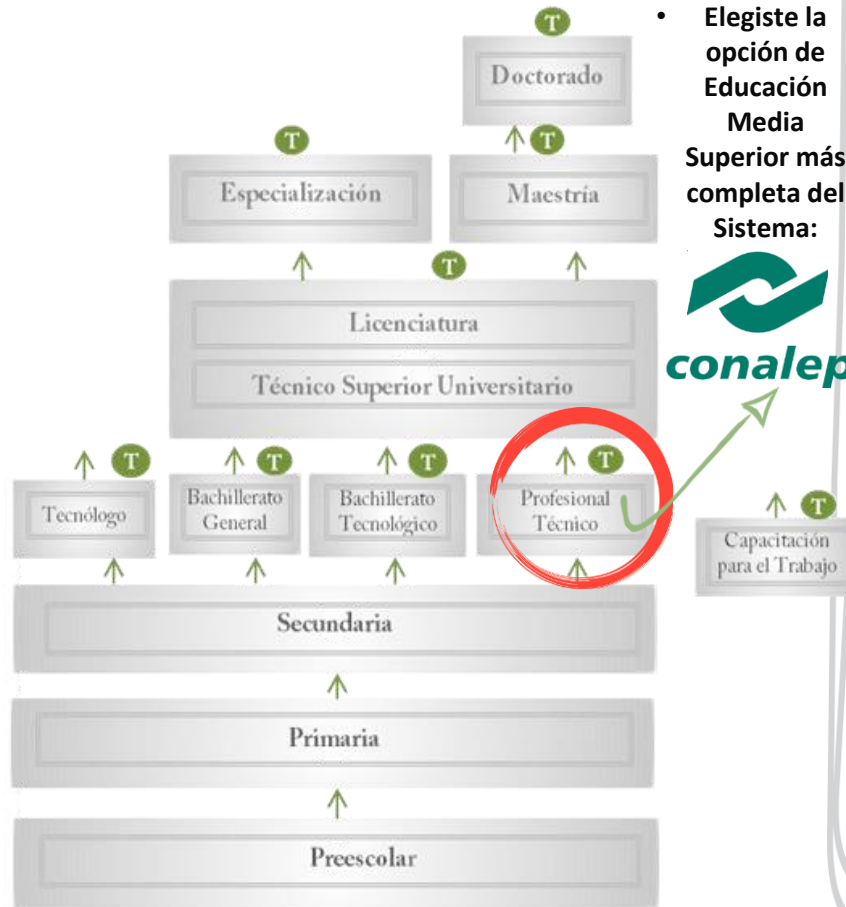
Educación Superior

**USTED ESTA AQUI**



Educación Media Superior

Educación Básica



• **Elegiste la opción de Educación Media Superior más completa del Sistema:**



**Necesidad de la Formación profesional Técnica .**

Este tipo de educación a nivel bachillerato brinda a los estudiantes la oportunidad de integrarse al campo laboral y en el sector productivo de su país mediante:

1. La adquisición de conocimientos, aptitudes, el desarrollo de habilidades y la apropiación de un perfil profesional específico, por medio de la especialización de técnicas, la formación específica y técnica especializada.
2. Brindar el saber técnico que le permita al individuo especializarse en intervenciones específicas, con sustento teórico específico, en un campo profesional específico.
3. Jóvenes capacitados para desempeñarse en cualquier ambiente laboral o en perfiles específicos.

T = Salida terminal

\* No se considera la educación especial ni para adultos

# El Colegio de Educación Profesional Técnica del Estado de Veracruz

El Colegio de Educación Profesional Técnica del Estado de Veracruz – Llave (CONALEP – Veracruz), es un Organismo Público Descentralizado del Gobierno del Estado cuyo objetivo es contribuir al desarrollo estatal y municipal mediante:

- la formación de personal calificado de nivel profesional técnico,
- con estudios complementarios para el acceso al nivel superior y
- la capacitación laboral,
- conforme a los requerimientos y necesidades del sector productivo y
- la superación profesional del individuo.

Creado a partir de la Federalización de los Servicios de Educación Profesional Técnica en el año 2000. Forma parte del Sistema Conalep y cuenta con un modelo académico moderno, el cual permite a sus docentes fomentar en los alumnos **las competencias genéricas disciplinares y profesionales**, otorgando a sus estudiantes la posibilidad de **certificar sus conocimientos a través de la evaluación de estándares de competencias**, mismos que les da ventaja para poder acceder a mejores oportunidades de empleo en el sector productivo.

**Misión:** Formar Profesionales Técnicos Bachiller competentes, brindamos capacitación laboral, servicios tecnológicos y evaluación para la certificación en estándares de competencia laboral, a través de un Modelo Educativo de Calidad para la Competitividad, con enfoque en una formación integral y constructivista del conocimiento, sustentado en valores, manteniendo una vinculación permanente con los diversos sectores del Estado de Veracruz.

**Visión:** Somos la Institución para la Formación de Profesionales Técnicos Bachiller, del Sistema de Educación Media Superior del Estado de Veracruz que mejor responde a las necesidades de los sectores productivos y la sociedad, con estándares de clase mundial.



**Algunos otros servicios que te ofrece Conalep son:**

- **Certificación en Estándares de Competencias**
- Nuestros alumnos y alumnas pueden certificar sus competencias profesionales adquiridas a lo largo de su formación, demostrando que cuentan con los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para realizar una función de acuerdo con el nivel de desempeño definido en un Estándar de Competencia.
- **Modelo de Formación Dual para nuestros Alumnos**
- Conalep Veracruz impulsa el Modelo Mexicano de Formación Dual, el cual combina la formación en el aula con el aprendizaje en la empresa para desarrollar en los estudiantes competencias profesionales, al tiempo que logra una educación integral.
- **Documentación al egresar**
- Nuestros egresados y egresadas obtienen su Certificado de Bachillerato, Título Profesional y Certificaciones de Competencias; documentos imprescindibles para su incorporación en el mercado laboral o si así lo desean, continúen sus estudios en el nivel superior.





**Actividad #19** Elabora una encuesta a 5 personas, puede ser presencial o por otro medio (mensajes, llamadas, etc.)

Nombre	Escuela de bachillerato que curso	Especifica: -General -Tecnológico -Técnico -Profesional Técnico	Beneficios:	Desventajas:	Otros:





## 5 FORMAS PARA TOMAR UNA DECISIÓN

### << 3.2.1 DEFINIR SUS EXPECTATIVAS DE VIDA CONSIDERANDO SU ENTORNO >>

#### TOMAR LA MEJOR DECISIÓN: LA INTELIGENCIA DEL CEREBRO.

Una buena decisión nos acerca a la felicidad, varias decisiones importantes nos otorgan seguridad, aprendizaje y pueden ayudarnos a cambiar cómo vemos el mundo.

**Tomar una decisión (buena o mala) hace que el cerebro aprenda.** La madurez radica en entender los resultados de ella y afrontarlos. Sin embargo, decidir y tomar determinaciones ayuda al cerebro a quitar tensiones. Es una activación cada vez más de la corteza prefrontal, la cual madura y conecta más neuronas. Buscando superar cada vez más decisiones previas a través de comparar, buscar contrastes; el hipocampo es la estructura neuronal que hace con eficiencia esto. La activación de los ganglios basales es lo que hace que estemos pensando varias veces el problema, dando diferentes respuestas y al mismo tiempo quitando objetividad, es decir, es el proceso de estar dándole vueltas al mismo problema. Este evento es la búsqueda básica de disminuir la dopamina, eliminando al sistema límbico, jerarquizando decisiones.

#### Peligros al tomar decisiones:

1. Perfeccionismo o la búsqueda de la decisión perfecta.
2. La falsa creencia de que "siempre" tomamos malas decisiones.
3. Las búsqueda de alternativas hasta el infinito como respuesta al miedo.
4. La necesidad de aceptación como clave en las elecciones.
5. La impulsividad al decidir, como respuesta al malestar.
6. Delegar las decisiones en los demás.
7. Negarnos el derecho a equivocarnos.
8. La precipitación o creer que la decisión es inmediata, no siéndolo.
9. El miedo a fallar a los demás, aun siendo una decisión personal.
10. La inflexibilidad que descarta alternativas por tener una "visión en túnel" en vez de "visión periférica".

Los siguientes puntos no son las únicas formas para tomar decisiones, pero te ayudaran a poder tomar la mejor opción del momento



#### 1) Apresurar la decisión

Tener la cabeza fría y no decidir las cosas en el momento



#### 2) Recaba información

Dejar de lado nuestras ideas o suposiciones



#### 3) Busca un experto

Preguntar y pedir que nos expliquen



#### 4) Piensa en lo contrario

Fijarnos en los posibles problemas



#### 5) No compares las opciones

Evaluar a cada una opción por separado

#### 5 pasos a seguir en el momento de tomar decisiones:

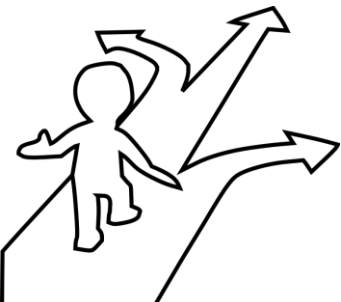
1. **Define el tipo de decisión.** La descripción debe ser lo más concreta posible. Recuerda que tomamos decisiones a diario, unas son más importantes y necesitan más tiempo y análisis que otras.
2. **Haz una lista con las alternativas.** Se realista en este paso, pero aun no entres a hacer juicios de valor sobre la viabilidad o las amenazas de estas alternativas.
3. **Establece los criterios para evaluar las alternativas.** En este proceso es importante tener en cuenta: la repercusión de la decisión, las emociones predominantes, la viabilidad de llevar a cabo el plan de acción y finalmente la objetividad de la decisión. Con ello valora las alternativas de 0 a 10 en función de dichos criterios, o de otros que consideres pertinentes.
4. **Identifica la o las alternativas relevantes.** Enfócate en aquella o aquellas alternativas que han obtenido una puntuación más alta. Si son más de una, piensa si sería viable combinarlas en tu decisión. Si necesitas elegir una única, vuelve a definir un criterio (o varios) y puntúa de nuevo para que quede una única alternativa con mayor puntuación.
5. **Ejecuta y verifica los resultados.** Elabora un plan de acción, sobre cuándo y cómo pondrás en marcha tu decisión, y plantea el tiempo que va a requerir llevarla a cabo. Tras la toma de decisión conviene dejar pasar un tiempo para percibir el grado de satisfacción. Si cambia esta impresión, identifica el motivo, ajusta y repite el proceso.

## Modelo para la toma de decisiones



Pasos	Preguntas a plantearse
1. Identificación de opciones posibles	¿Cuáles son las alternativas que existen?
2. Recopilación de información necesaria para decidir	¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información?
3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de cada opción	¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa?
4. Pensar en cómo resolver o reducir las desventajas.	¿Puedo superar los inconvenientes de cada opción?
5. Pensar si existe la posibilidad de obtener las ventajas de una opción eligiendo las otras opciones	¿Cómo podría conseguir las ventajas de una opción eligiendo las otras?
6. Ponderación subjetiva de las ventajas y desventajas.	¿Cuál es el valor medio que concedo a las ventajas y desventajas?
7. Valoración del costo emocional y relacional de cada opción	¿Cómo me sentiré si decido una cosa u otra? ¿Sufrirán mis relaciones personales?
8. Toma de la decisión y razonamiento de esa elección	¿Cuál de todas las alternativas posibles resulta para mí la mejor ahora? ¿Por qué?

**Actividad #20** Piensa en una decisión importante que tengas que tomar y elabora el siguiente modelo:





## Conceptos relevantes:

1. **VOCACIÓN:** Inclinación o interés que una persona siente en su interior para dedicarse a una determinada forma de vida o un determinado trabajo. Es el llamado que tienes desde tu interior para ejercer determinadas actividades.
2. **INTERES:** El interés se distingue por algo que te produce curiosidad y le atribuyes una importancia mayor que al resto de las cosas. El gusto produce placer, entretención y reconforta realizarlo. Así mismo, es la inclinación o preferencia que manifiesta una persona por algo específico. Los intereses se manifiestan con un tono emocional positivo y con un deseo de conocer más profundamente el objeto. Obligan a la persona a buscar activamente caminos y medios para satisfacer “ansias de conocimiento y saber”.
3. **APTITUD:** La aptitud es una disposición general, que es innata la cual es susceptible de ser desarrollada, habilitada y optimizada a través de la practica y si no existiera esta, se extinguiría ya que si todos recibiríamos la misma instrucción estaríamos capacitados para tener las mismas aptitudes.
4. **NECESIDAD:** "Las necesidades son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo".<sup>2</sup> En este ámbito de conocimiento, la necesidad es el sentimiento o estado ligado a la vivencia de una carencia, que se asocia al esfuerzo orientado a suprimir esta falta o a la corrección de la situación de carencia.
5. **META:** Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

Fijarnos metas en la vida es lo más natural que hay, **si no tenemos claros nuestros objetivos sería como si estuviéramos viviendo en una fantasía;** es como si nos invitarán el fin de semana a un rancho afuera de la ciudad y solo nos describieran como es físicamente y nunca nos dijeran dónde es, el nombre del pueblo o la ciudad o la carretera que tenemos que tomar. La pregunta obligada ¿Cuándo podríamos llegar a nuestro destino?

Earl Nightingale describe la felicidad como “**la realización progresiva de un ideal o una meta**” si solo nos pasamos soñando despiertos con metas como por ejemplo: “conocer el mundo “o “ser felices” y no hacemos nada al respecto, solo lo que hacemos es vivir en un mundo de fantasía que difícilmente alcanzaras.

**Retos:** A lo largo de la vida, todo ser humano se pone a prueba y enfrenta retos de mayor o menor tamaño, que dependen de los retos anteriores. Para enfrentar los retos hay que tomar riesgos, el dicho que reza: “El que no arriesga no gana”, hace referencia a la posibilidad de fallar o acertar, pero es justo lo que hace a la vida atractiva, genera interés, satisfacción y entusiasmo. Por supuesto que los riesgos que decides tomar deben estar en proporción con tus habilidades y destrezas, las metas y los objetivos, pensando en obtener beneficios con miras de una vida mejor. Claro está que el enfrentar riesgos puede generar miedos que se pueden vencer poniendo en práctica lo siguiente (Aguilar Kubli y Jáuregui Covarrubias, 1998).

1. Aceptar el miedo y correr el riesgo que implica el ponerse una meta.
2. Incrementar gradualmente el nivel de confianza, aceptando riesgos pequeños y ganando “batallas” pequeñas.
3. Anticiparse al temor, preguntándose ¿qué es lo peor que puede pasar si tomo este riesgo?

### Metas:

Una meta se plantea cuando se analiza lo que se es y lo que se quiere ser. Las metas pueden ser de:

#### \_ Corto plazo.

El tiempo requerido para una meta de esta categoría es de una semana a un mes, por ejemplo, **voy a estudiar dos horas diarias esta semana.**

#### \_ Mediano plazo.

El tiempo requerido de un mes a un año, son metas más ambiciosas que las anteriores, por ejemplo: **voy a sacar buenas calificaciones este semestre, mínimo de 8.**

#### \_ Largo plazo.

El tiempo requerido va de dos a cuatro o cinco años, requieren una mayor paciencia pues sus resultados no son inmediatos y el riesgo es mayor, por ejemplo: **quiero estudiar una carrera en el CONALEP y ejercerla.**

### << 3.3.1 CREA UN PLAN DE VIDA Y CARRERA >>

#### *Plan de Vida y Carrera... y ahora, ¿qué sigue?*

En la infancia, la típica pregunta que surge entre hermanos o amigos es: "¿qué serás cuando crezcas?". La respuesta puede variar según la edad. A la edad que ahora tiene el lector, esta pregunta no se justifica, pero puede emerger.

Para clarificar el rumbo que va a tomar la propia vida al graduarse de una carrera profesional, es necesario elaborar un **Plan de Vida y Carrera (PVC)**, que brinde un marco de referencia para la toma de decisiones. Aunque no debe tomarse como algo rígido que limite la capacidad de reacción.

Un PVC es un plan estructurado que abarca diversos aspectos: profesional, intelectual, social, familiar... Cada aspecto debe tener una meta específica, pues cada día se representan diferentes roles.

*Para elaborar un PVC es necesario:*

1. *Analizar los antecedentes y el contexto del momento*
2. *Establecer metas en cada una de las áreas*
3. *Fijar las estrategias o acciones necesarias en el tiempo*
4. *Determinar un indicador para saber si se acerca o se aleja de esa meta.*

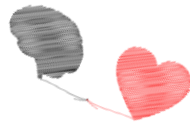
Soy Ángel García. Tengo 32 años. Mi sueño era ir a la universidad. Salía de mi casa a las 5:00 de la mañana y regresaba a las 9:00 de la noche para poder terminar la preparatoria y cumplir mi sueño de obtener una beca. Fue difícil, pero al final valió la pena, logré graduarme de prepa, obtuve una beca de la Universidad de Duke donde estudié ingeniería mecánica y biométrica, ahora tengo un buen trabajo.  
Me siento satisfecho por lo que logré con mi esfuerzo.

Soy Carlos Mena. Tengo 28 años. Mi sueño era tener una buena chamba y ganar mucho dinero. Hoy me la paso buscando trabajo. La mayoría de las veces los papeles ni siquiera me los aceptan porque no tengo preparatoria. Creo que tendré que volver a emplearme en un taller mecánico donde no me piden papeles, pero no podré tener un empleo seguro con prestaciones. Me siento frustrado por no haberme esforzado por terminar mis estudios.

Soy Nancy Rangel. Tengo 33 años. Mi sueño era ser actriz. Sin embargo, al poco tiempo de empezar en la academia mi mamá enfermó de cáncer. Decidí dedicarme a cuidarla. Lo hice durante 10 años. Mi mamá falleció hace seis meses.  
Me siento triste, pero también muy satisfecha ya que trabajo en el hospital ayudando a otras personas con cáncer.

Escribe comentarios acerca de los testimonios anteriores:

- ¿Qué hicieron de su vida?
- ¿Cómo lo lograron?
- ¿Cuáles son los sentimientos de estas personas respecto a lo que han hecho en sus vidas?



## “Filosofía personal”

Se refiere al conjunto de pensamientos, creencias y valores que posee el ser humano y que ayudan a dirigir la vida hacia un camino específico. Nos ayuda a dar un sentido a nuestra existencia y nos presenta una base para enfrentarnos ante las adversidades que se nos presentan.

Al definirla seremos capaces de reconocer hacia donde enfocaremos nuestras energías, nuestro tiempo para alcanzar lo que deseamos y lo que nos hace realmente felices.

**Consta de los siguientes elementos:**

La **visión personal** hace referencia a lo que queremos conseguir, como nos gustaría vernos. A como queremos que sea nuestra vida y lo que encaja o no dentro de ella. Suele ser una mirada al futuro enfocada al medio plazo y concreta.

En el libro “Plan de vida y carrera” de la autora **Ofelia Margarita Tovar Elizondo** propone una serie de ejercicios para llegar a tu visión, misión y valores personales:

**Recuerda tu infancia y después completa cada frase:**

- *Yo soy*
- *Me pusieron este nombre porque*
- *Mi primer recuerdo*
- *La primera canción que me gustó fue*



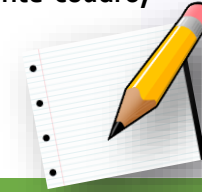
Portada del libro “Plan de Vida y Carrera”

## Haz memoria y contesta para descubrir tu filosofía personal:

- Mi juguete favorito era
- Recuerdo que
- Mi mamá siempre me decía
- Mi papá me recomendaba
- Lo que mas me dolió de pequeño fue
- En la escuela
- Mi peor pesadilla
- Yo decía que de grande
- Mi mejor amigo(a)
- El lugar donde me gustaba estar
- Mi programa favorito
- Lo que mas odiaba hacer
- Con mis hermanos
- Me gustaba ir
- Yo pensaba que
- Yo soñaba que de grande
- Me acuerdo que yo quería que

**Actividad #21** “Mi positivo y negativo”

Aplica la operación de pensamiento positivo y negativo a ti mismo de acuerdo con el siguiente cuadro, toma en cuenta que además se te pide indicar qué cosas te gustaría cambiar.



Aspectos positivos de mi persona

Aspectos negativos de mi persona  
(aspectos mejorables)

Características que quisiera cambiar  
o que quisiera tener




## Actividad #22 "Piensa y escribe"

Qué es lo que mas te gusta hacer cuando:

- Viajas
- Convives con tu familia
- Visitas un centro comercial
- Estas de vacaciones en la escuela
- Sales con tus amistades

Qué cosas:

- Te hacen enojar
- Te hacen sentir feliz
- Son las que más te preocupan
- Te provocan curiosidad
- Te asustan
- Te aburren

Cosas favoritas para:

- Coleccionar
- Practicar
- Comer
- Divertirse
- Estudiar
- Lucir





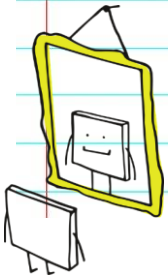
### Actividad #23 "Describe a ti mismo"

Utiliza toda la información anterior para escribir una descripción de ti mismo:

Yo...



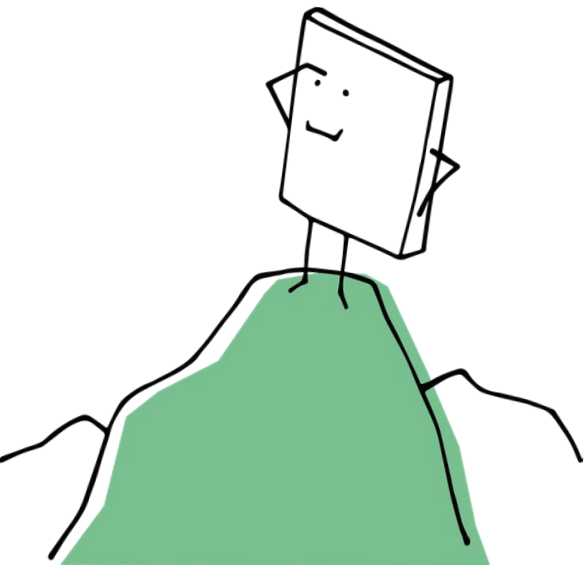
A large writing area consisting of multiple horizontal light blue lines. The page is divided into two columns by a vertical red line. The left column is wider than the right column. The lines are evenly spaced and extend across the width of each column.



**Actividad #24** “Dibujando la visualización de mi futuro”



- a) El dibujo debe corresponder a una visualización de tu futuro.
- b) En la imagen debes reflejarte a ti mismo logrando el éxito.
- c) La imagen que usaras para representar el éxito dependerá totalmente de ti, por lo que no te puedo decir que te dibujes feliz, millonario, famoso, o lleno de hijos: eso lo decides tú.
- d) Tienes que aparecer en el dibujo y en el lugar correspondiente a tu cabeza pega una foto tuya.





## Actividad #25 "La historia de tu vida"

Inventa una pequeña historia que hable de tu vida. Para ello, te ayudará dándote algunas ideas que te servirán de guía:

\_\_\_\_\_ fue el nombre que le dieron al hermoso bebé \_\_\_\_\_ que nació el \_\_\_\_\_, hijo de \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_. Desde los primeros años de vida, \_\_\_\_\_ destaco por ser \_\_\_\_\_, y fue gracias a ello que al cumplir 25 años logró \_\_\_\_\_. Por supuesto que esto no hubiera sido posible sin la ayuda de \_\_\_\_\_ que \_\_\_\_\_.

Ahora que han pasado 55 años, desde entonces, es reconocido como \_\_\_\_\_. Al ser entrevistado pocos días antes de cumplir los 80 años de edad, \_\_\_\_\_ recordó a sus grandes amigos, quienes dijo, siempre estuvieron a su lado; sobre ellos narró algunas anécdotas muy interesantes como aquella en la que \_\_\_\_\_.

. También hablo de su espos \_\_\_\_\_ con quien procreó \_\_\_\_\_ hijos. Sus ojos brillaron de emoción a la hora que nos contaba \_\_\_\_\_.

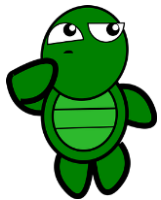
Lo mas significativo que narro de su vida fue la vez que \_\_\_\_\_. Cuando se le pidió que diera un mensaje a las nuevas generaciones, dijo que \_\_\_\_\_. Por ultimo, \_\_\_\_\_ agregó que lo único que lamenta es nunca haber \_\_\_\_\_.

❖ ¿Qué es lo que mas te gustaría hacer si...

- Fuera dueño de tu propia empresa
- Vivieras en el extranjero
- Tuvieras una granja
- Estudiaras medicina

□ ¿Qué es lo que mas te gustaría hacer si...

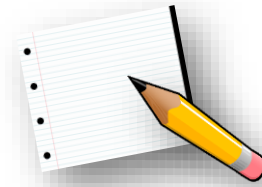
- Fueras arquitecto
- Tuvieras mucho dinero
- Fueras padre de ocho hijos
- Tuvieras un avión
- Perteneieras a un club deportivo/social
- Coleccionaras algo
- Tu cónyuge fuera un profesional exitoso
- Pudieras elegir cuantos hijos procrear y de qué sexo
- Fueras empleado
- Vivieras 100 años
- Fueras un bombero
- Fueras un deportista destacado
- Fueras padre o madre soltero (a)
- Trabajaras en un zoológico
- Viajaras en barco
- Fueras presidente municipal
- Escribieras un libro



### ¿Cómo me veo a futuro?

La visión de tu persona es pensar en el logro de tus objetivos personales, académicos, familiares, etc.

“Es imaginar con total convicción la forma en como quieres verte en un futuro, en términos de cosas positivas y llenas de éxito”

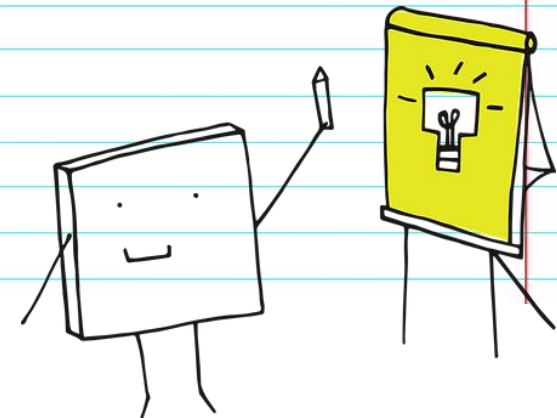


**Actividad #26** “Redacta tu propia visión personal”

Utiliza toda la información obtenida en los reactivos anteriores para construir y escribir en las siguientes líneas una visualización detallada de ti mismo en el futuro. Piensa en diferentes ámbitos de la persona: social, intelectual, físico, espiritual y emocional, e intenta describir de manera precisa qué, cuándo y como te gustaría ser cuando seas una persona madura, independiente y exitosa.

**VISIÓN PERSONAL**

A large area of horizontal blue lines for writing, bounded by two vertical red lines on the left and right sides.



**\* Misión Personal \***

La misión personal es la segunda creación, basada en tu visión. Es la guía que te ayudará a centrarte en lo que quieres ser (carácter), hacer (contribuciones y logros) y los valores y principios sobre los que actúas.

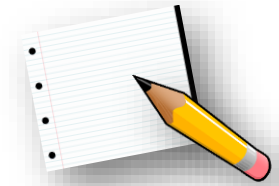
Trata de responder a la pregunta sobre qué quieres hacer con tu vida, qué legado te gustaría dejar.

La misión es nuestro credo personal, por lo que debe hacer alusión a las cosas que mas valoramos en esta vida y que representan el desarrollo de todo nuestro potencial como seres humanos.

Hay unas preguntas que te pueden ayudar como punto de partida para escribir tu misión, respóndelas:

**Actividad #27** Contesta las preguntas

- A qué vine yo a este planeta?
- ¿Cuál es el sentido de que yo viva?
- ¿Qué me gustaría que te dijeran de mi en mi funeral?



## Actividad #28 “Redacta tu Misión Personal”

Es momento de redactar tu misión personal. Haz acopio de todo lo que aprendiste en los ejercicios anteriores y reflexiona un rato acerca de ello, de tal manera que al final tengas una idea clara de cual es la misión que quieres cumplir en esta vida.

### MISIÓN PERSONAL

A large area of horizontal blue lines for writing, bounded by vertical red lines on the left and right sides.



## Actividad # 29 “Enlista el decálogo de tus valores”

1.- Identifica algunas reglas que regulan las relaciones que mantienes con tus:

- Hermanos:
- Papás:
- Novio (a):
- Amigos (as):
- Consigo mismo (a):

2.- Reflexiona y escribe al menos un principio que mantienes en relación con:

- El amor:
- La salud:
- El trabajo:
- Los amigos:
- La diversión:
- La familia:
- El trato con personas desconocidas:
- La investigación científica:
- La elección de carrera:
- Las relaciones con tus compañeros:
- El trabajo en equipo:



3.- Elabora una lista tan grande como puedas de todos los principios, reglas y valores que para ti son importantes. Intenta que la información sea detallada, como por ejemplo: “decir siempre la verdad”, “respetar siempre la vida”, “luchar contra la corrupción” etc.

4.- Ahora, revisa la lista anterior y selecciona los 10 valores, reglas y/o principios que desearías adoptar como los pilares morales que representarían tu decálogo de valores, y que habrán de sustentar las metas.

### DECALOGO DE VALORES

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.





## \* Estableciendo metas \*

Una vez que se tiene una misión en la vida, lo que sigue después es trazar un plan para cumplirla. Ese plan es un conjunto de metas intermedias que constituyen los peldaños de la escalera en ascenso, que nos permitirá alcanzar el sueño que nos hemos propuesto en la misión personal.

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea. Debe redactarse en forma clara para que sea útil **en la toma de decisiones**.

- Se deben incluir las dimensiones de la persona:



- **PERSONAL:** van acorde a las expectativas y necesidades del individuo, y que son guiados por sus intereses y valores. Pueden basarse en aspectos como aprender un nuevo idioma, formar una familia, ejercer una profesión o realizar un viaje.



- **PROFESIONAL:** encaminadas hacia la elección de una profesión, se pueden regir bajo un cronograma basado en nuestras necesidades e intereses personales. Estas metas pueden ser: buscar un mejor salario, obtener o subir de puesto, especializarse en algún ámbito de mi carrera profesional, trabajar en una empresa, estado o país en específico.



- **FAMILIAR:** tener en cuenta dos aspectos personales: del contexto familiar donde pueden establecerse metas como mejorar la comunicación con los padres, cooperar para el bien común de la familia o casa; y, formar una familia que implica conseguir una pareja, que sea estable y forme parte del proyecto de vida.

## \* Objetivos por meta \*

Es un propósito por alcanzar. Debemos establecer objetivos cuyos logros, nos guiaran a nuestra meta. El objetivo es importante y fundamental en el proceso de planeación; puede lograrse con el apoyo de terceros. Son fundamentales y sirven de como guías durante nuestro camino hacia la meta. La desviación o mala elección puede alejarnos del objetivo principal.

Uno de los grandes errores que puede cometer un profesionista o futuro profesionista es soñar demasiado. Soñar no es malo, pero se debe establecer un plan objetivo. Por ejemplo, la meta de estudiar una Licenciatura en otro Estado es válida, pero "¿en realidad conozco la oferta de carreras en dicho Estado?, ¿sé cuáles son los requisitos?, ¿es una meta real?..."

Los objetivos deben contar con acciones controlables y medir sus resultados para saber si se están cumpliendo o no.





## Actividad #30 “Diseña tu propio tablero de Metas”



Establece 3 metas, en donde proyectes con imágenes cuáles son tus metas en relación con tu vida personal, académica y profesional en un periodo a corto, mediano y largo plazo.

- Prepárate con una cartulina, revistas, recortes, dibujos, fotografías.
- Antes de empezar cierra tus ojos y regálate unas respiraciones profundas para centrarte y conectar contigo mismo.
- Empieza a ver las revistas con una mente abierta y recorta todo lo positivo que llame tu atención, no te preguntes “por qué”.
- Haz una segunda selección y deja fuera lo que “ya no te latió” tanto y pega las demás.
- Incluye los aspectos importantes en tu vida:
  - ✓ Personal
  - ✓ Profesional
  - ✓ Académicas
- Deja un espacio en el centro y pega una foto tuya en donde estés feliz.
- Obsérvalo terminado y siente cómo será cuando ya has logrado todo lo que está ahí pegado.
- Pégalo en donde lo veas todos los días.



## \* OBJETIVOS, ¿QUE SIGNIFICAN? \*

1. Definir qué quieres, descarta en automático lo que no quieres.
2. Al entender lo anterior, dejas de pensar en lo que NO quieres.
3. Se debe ser obsesivamente específico en lo que se quiere.
4. ¿Todo se puede...? Sí, pero debes de priorizarlo.
5. Siempre hay que desarrollar un plan B, pensar ¿qué pasa si no....?.
6. Si pones un objetivo y no tienes la “fuerza” para seguir adelante y abortas la misión ante cualquier cuestionamiento de alguien más, o te da flojera, es que realmente ese QUIERO, no era lo que querías.
7. Hay objetivos que se pueden o deben ir trabajando en paralelo, para ir “haciendo camino”.
8. Para evitar frustración en la toma de decisiones, será importante el poder ver un poco a futuro y revisar si se cuenta con las condiciones necesarias para hacer un proceso de cambio de un día para otro.
9. Deben de ser lo más realistas posibles, lo que NO significa asumir una posición pesimista (ejemplo: No podre tener nunca el auto tal...).

### PASOS PARA PONER OBJETIVOS

1. **Estableces o identificas metas, la recomendación aquí es PRIORIZAR.**

Ejemplo:

- Tener una carrera universitaria
- Hacer un viaje
- Ser feliz
- Ser mejor
- Comprar una casa
- Subir de puesto
- Ganar más
- Comenzar a hacer ejercicio



2. Se “traduce” a algo más específico, deberá llegar a ser TAN específico hasta llegar a una actividad clara, ejecutable, con un responsable específico. Una forma fácil de “traducir” es preguntarte “¿Qué quiere decir bajar de peso?”...

Ejemplo:

**Meta:** “tener una carrera universitaria”

**Objetivo:** Traduce esa meta, es decir, ¿qué carrera universitaria?, pueden ser técnica, licenciatura o ingeniería.

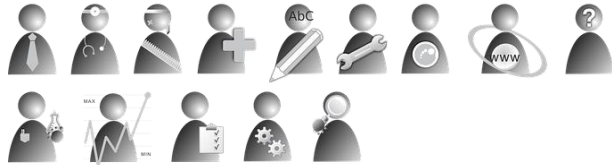
3. **Establecer fechas ya sea de inicio o de término, es decir, cuándo debes iniciar esa actividad o para cuándo tendría que estar hecho.**

Es importante no forzar las fechas, ser realistas lo más que se pueda, porque si no se toma esto en cuenta, es un detonante poderoso para generar frustración al no cumplir lo que se quería.

4. **Es muy conveniente que se marque, si fuera posible, un posible plan B, que dé oportunidad y abra las puertas a poder cumplir con ese objetivo aunque sea con otro satisfactor o ruta.**

6. **Forzarse a documentar todo, en un solo lugar. Aquí realizaras un documento completo de tu proyecto de vida.**

*A continuación algunos ejemplos de objetivos, que puedes usar como referencias:*



### Objetivos Profesionales

- Alcanzar determinado nivel profesional
- Aprender una nueva habilidad
- Completar un proyecto en tiempo específico

### Objetivos Financieros

- Ganar una cierta cantidad de dinero en un tiempo específico
- Quedar libre de deuda
- Ahorrar



### Objetivos de Educación

- Tomar clases de alguna materia que se me dificulta o quiero poseer X conocimiento
- Obtener buenas calificaciones para graduarme
- Culminar la educación media superior
- Continuar la educación superior



- Hacer ejercicio 3 a 4 veces por semana
- Hacer un chequeo anual
- Dejar de fumar
- Comer sana y equilibradamente

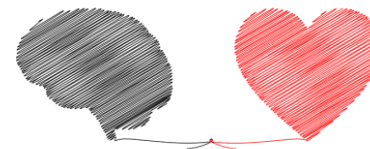


### Objetivo para un mayor auto-conocimiento

- Trabajar para volverme menos ansioso, celoso o inseguro, impulsivo(a), depresivo
- Conocer gente nueva, hacer nuevos amigos
- Destinar tiempo para pensar en temas espirituales
- Unirme a una casa de oración

### Objetivos Tiempo libre

- Relajarme más
- Guardar tiempo para un hobby
- Organizar un viaje





**\* Fijar las estrategias o acciones \***

Una meta sin acciones es como planear una boda sin pareja. Las acciones deben ser claras, con secuencia lógica.  
Ejemplo: si la meta es ir a estudiar a Estados Unidos, las acciones deben ser secuenciales: conseguir trabajo a la par de los estudios o conseguir una beca, buscar universidades, conocer los requisitos, tener claros los apoyos económicos, tramitar la visa y tener, al menos, un conocimiento básico del idioma.

**\* Determinar un indicador \***

Una meta sin un indicador es sólo un buen deseo. Por ello, es necesario establecer un proceso para evaluar cómo va el avance. En el ejemplo de la Licenciatura, se debe fijar una fecha final y fechas intermedias para cada paso, como "presentar y aprobar el examen de admisión para noviembre", "reunir y tramitar información de becas antes de febrero"...

- a) Los indicadores cualitativos son aquellos que nos ayudaran a evaluar nuestros objetivos bajo diferentes percepciones, los niveles en los que nos satisfacen y su aprobación.
- a) Los indicadores cuantitativos nos ayudan a evaluar el impacto y resultado de nuestros objetivos.

Otros tipos de indicadores:

**De insumos:** miden los recursos físicos, humanos y financieros.

**De procesos:** evalúan el desempeño de las acciones en un proceso.

**De producto:** valoran bienes y servicios.

**De resultado:** determinan los cambios que se pretenden alcanzar ante un problema o situación.

**De impacto:** miden el cambio que generan ciertas acciones.





**Un Plan de Vida y Carrera** bien estructurado permite tomar una decisión ante una oportunidad. En el mismo ejemplo de la Licenciatura en Estados Unidos, es posible que mientras se está en el proceso de postulación se consiga un trabajo que requiere viajar. Ante ello, es también probable que surja un dilema: dado que los viajes complican el estudio del idioma inglés;

- 1) se puede abandonar la meta de estudiar una Licenciatura en otro país, o
- 2) no aceptar el empleo.

Para resolver esta duda, frecuente en todo profesional, se debe regresar siempre al Plan de Vida y Carrera.

**Observa el siguiente ejemplo para que puedas llenar el cuadro con tus metas personales, profesionales y académicas, esta actividad te servirá para construir tu plan de vida y carrera.**

AREA	TIEMPO/ PLAZOS	METAS	OBJETIVO	ACCION	INDICADORES	FECHA
PERSONAL	Corto	Viajar a playa	Viajar a las playas de Cabo San Lucas	Ahorrar de manera semanal Buscar transporte Reservar hotel	Empezar a partir de este fin de semana. Monitorear vuelos con seis meses de anticipación.	Verano del 2021
	Mediano					
	Largo					



**Actividad #31** “Enlista y pon en marcha tus metas”

AREA	TIEMPO/ PLAZOS	METAS	OBJETIVO	ACCION	INDICADORES	FECHA
PERSONAL	Corto					
	Mediano					
	Largo					
ACADEMICAS	Corto					
	Mediano					
	Largo					
PROFESIONAL	Corto					
	Mediano					
	Largo					

Llegó el momento de elaborar un documento de tu **Plan De Vida y Carrera**, en función de tus decisiones tomadas, en la última hoja realiza un mapa conceptual con las conclusiones del mismo.

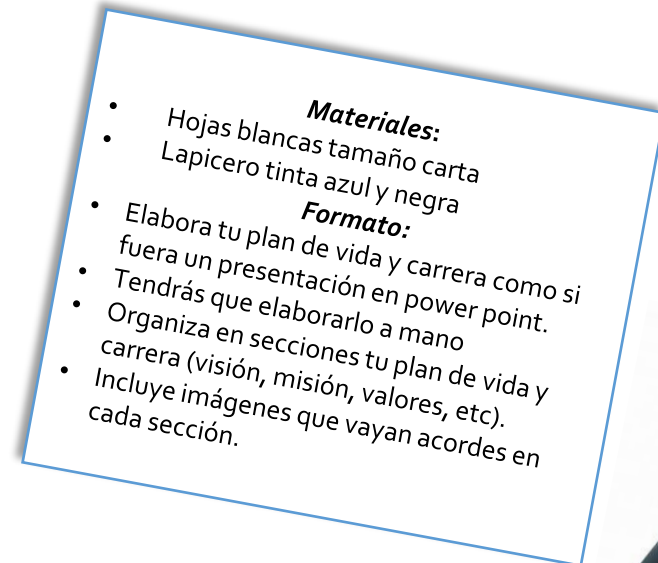
En el mapa conceptual deberás incluir las siguientes características:

**\* Definición de su filosofía personal.**

- ✓ Objetivo.
- ✓ Visión
- ✓ Misión.
- ✓ Valores.

**\*Elaboración de su proyecto de plan de vida y carrera.**

- ✓ Metas
- ✓ Área Personal
- ✓ Área Profesional
- ✓ Área Familiar
- ✓ Objetivos por meta
- ✓ Estrategias o acciones
- ✓ Indicadores
- ✓ Fecha límite por meta



CON ESTE MAPA CONCEPTUAL CREADO POR TI CON DETERMINACIÓN Y CONSTANCIA, TE PERMITIRÁ ESTABLECER CLARAMENTE LO QUE ESPERAS DE TI MISMO,  
**TU PROPIA PROYECCIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL...**  
 CONCLUIMOS TU MÓDULO CON ÉXITO !



# Técnicas de Estudio

para el alumno  
**CONALEP**  
sugerencias



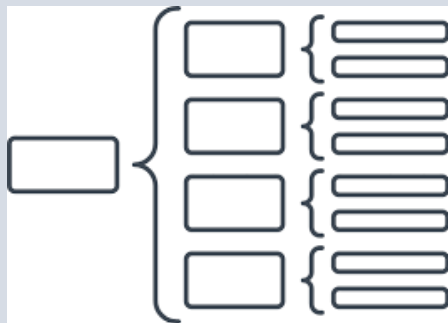
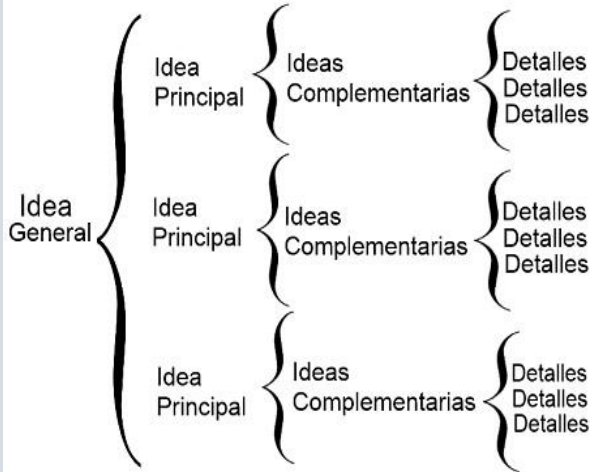
Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de enseñanza y aprendizaje. No hay Técnicas de estudio perfectas, ni recetas milagrosas para aprender. Una técnica, es una herramienta concreta que tiene su éxito si se elabora correctamente y se toma con una actitud activa por parte de quién la desarrolla.

# Organizadores Gráficos

Te ayuda a clasificar mediante textos breves, tus ideas generales, las ideas principales, las complementarias y los detalles sobre un determinado tema, se usan figuras en forma de llaves para su creación.

1

## Mapa de Llaves o de ideas



Te ayuda a asociar sobre un tema central, todas las características e información relevante sobre dicho tema, se usan ramas o flechas para su elaboración y puede incluir dibujos, frases concretas y definiciones.

2

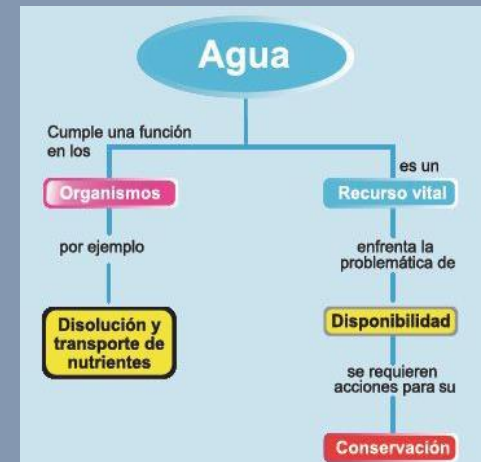
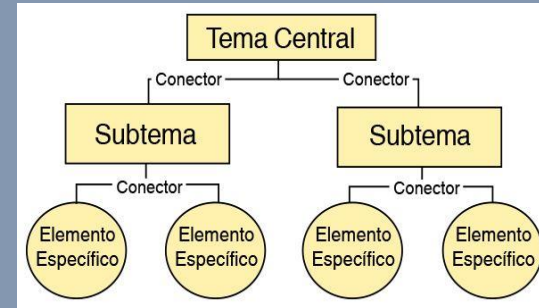
## Mapa mental



Te ayuda a describir partiendo de un tema central, dos o mas conceptos los cuales puedes conectar entre sí con textos alternos breves que van describiendo el tema.

3

## Mapa conceptual



# Cuadros / Tablas

Te ayudan a separar y establecer las diferencias más notables entre una idea, tema, concepto junto con otros, su apariencia debe ser en forma de tabla y puedes incluir dibujos

4

## Cuadros comparativos

Diferencias entre célula animal y célula vegetal	
Célula animal	Célula vegetal
No presentan pared celular.	Tienen una pared celular de celulosa alrededor de la membrana plasmática.
No posee cloroplastos pues no hace fotosíntesis.	Posee cloroplastos para llevar a cabo la fotosíntesis.
Posee vacuolas de poco tamaño.	Posee vacuolas de gran tamaño.
Pueden presentar moléculas de glucógeno.	Generalmente presentan almidón.
Poseen forma irregular.	Suelen ser regulares en su forma.
Su tamaño oscila entre las 10 y las 30 micras.	Su tamaño oscila entre las 10 y las 100 micras.

CUADRO COMPARATIVO			
	AZTECAS	MAYAS	INCAS
Arquitectura	Emplearon como material la piedra labrada y el adobe.	En la estructura exterior predomina el estilo piramidal.	Construyeron templos, calzadas, caminos, puentes, acueductos, canales entre otras obras.
Escultura	Se expresa en sus dos modalidades clásicas: en bulto redondo y en relieve.	Tiene diversas modalidades: escultura en bulto, estelas y relieves	Se limita a algunas representaciones en bulto.
Pintura	Emplearon colores brillantes en sus pinturas al fresco.	Emplearon un rico colorido. Destacan los tonos claros.	Las plasmaban en sus piezas de cerámica y en un tipo de pintura mural lograda a través de moldes.

Te ayuda a contestar mediante una tabla 3 preguntas claves sobre un conocimiento determinado, ¿Qué sé?, ¿Qué quiero aprender? y ¿Qué aprendí?

5

## Cuadro SQA

S: saber Q: Quiero A: Aprendí



Qué es lo que sé	Sobre qué quiero aprender	Qué es lo que aprendí

Que se de ascensores?	Que quiero aprender de ascensores?	Que aprendí de ascensores?
<ul style="list-style-type: none"> <li>La fosa debe ser mínimo de 2x2</li> <li>Se utiliza para transportar cierta cantidad de personas y/o cosas</li> <li>Existen ascensores comerciales, de vivienda y de carga y de hospital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de Materiales que se pueden utilizar</li> <li>Medidas (cálculos)</li> <li>Como funcionan los ascensores rápidos y como se calcula la velocidad?</li> <li>Cuántas personas caben en dicho ascensor?</li> <li>Características.</li> <li>Diseños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características.</li> <li>Variedad de Modelos.</li> <li>Ancho del pasillo es el mismo que el ascensor.</li> <li>Diferencia entre foso y pozo.</li> <li>La sala de maquinas debe tener ventilación cruzada. Y las paredes deben contar con aislante para garantizar la temperatura</li> </ul>

Te ayuda a escribir mediante una reflexión personal de un tema, lo que consideres POSITIVO, lo que consideres NEGATIVO y lo que consideres INTERESANTE. Con esta herramienta puedes emitir tus puntos de vista

6

## Cuadro PNI

P: positivo N: Negativo I: Interesante

### El efecto Invernadero

POSITIVO	NEGATIVO	INTERESANTE
El efecto invernadero es un fenómeno natural que ha desarrollado nuestro planeta para permitir que exista la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento de la temperatura media del planeta.</li> <li>Aumento de sequías en unas zonas e inundaciones en otras.</li> <li>Mayor frecuencia de formación de huracanes.</li> <li>Progresivo deshielo de los casquetes polares, con la consiguiente subida de los niveles de los océanos.</li> </ul>	Se llama así precisamente porque la Tierra funciona como un verdadero invernadero.

### El Aborto

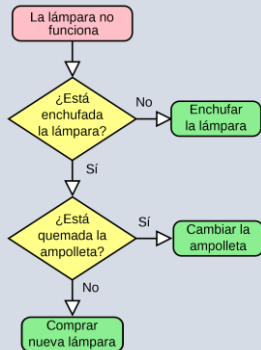
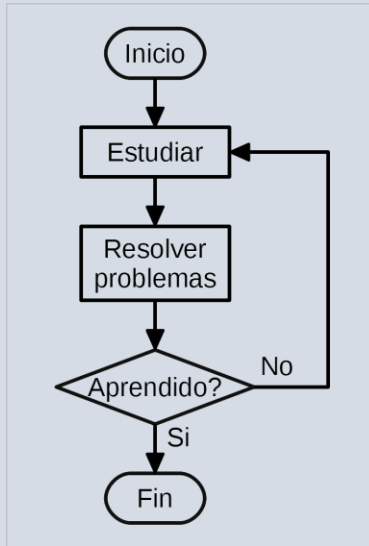
Positivo	Negativo	Interesante
Se va a practicar en un lugar higiénico.	Toma el riesgo de no poder tener hijos en un futuro.	Es que si se aprueba la ley del aborto habría menos muertes, ya que se practicaría en un lugar seguro.
Evita la muerte prematura.	Le puede afectar psicológicamente.	Es mas rápido y no hay dolor.
Seguirá con una vida normal.	En la religión es un pecado.	
Evitara ser mama joven.	Puede que le de cáncer de mama, ovarios, etc.	

# Gráficos procedimentales

Te ayudan a describir procedimientos mediante símbolos concretos, se debe de identificar en tu diagrama de flujo: el inicio, el desarrollo y el cierre de un proceso determinado.

7

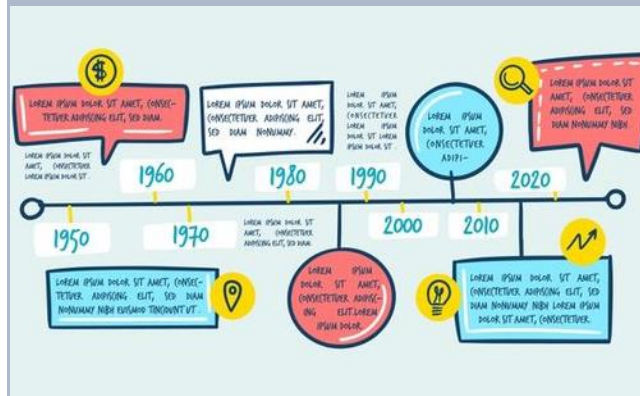
## Diagrama de flujo



Son figuras que se van distribuyendo sobre una línea (vertical u horizontal), las cuales nos ayudan a describir acontecimientos ocurridos en el tiempo con un orden cronológico establecido. Puedes colocar fechas, dibujos y datos precisos.

8

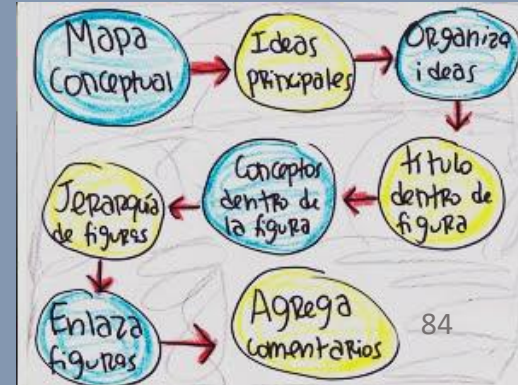
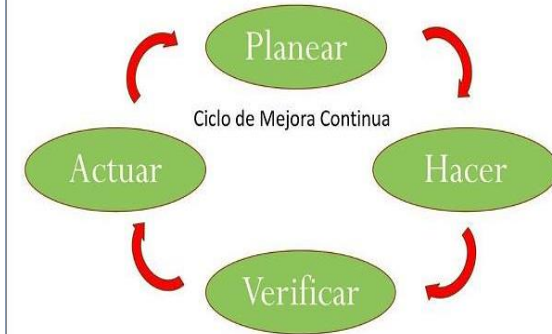
## Línea del tiempo



Te ayuda a describir un procedimiento cronológico o por secuencia, puedes colocar formas y flechas en forma seriada, teniendo al final la forma de un círculo o un proceso secuencial

9

## Mapa cognitivo de ciclos o de secuencias



Te ayudan a expresar las ideas principales de un texto, respetando las ideas del autor. Es una técnica para comprender tu lectura. Se inicia, subrayando ideas principales, para después escribirlas nuevamente en otro apartado mas simplificado.

10

## Resumen

### Breve historia del cacao

La palabra cacao procede de la azteca "cacahuatl". Según la leyenda, el cacao era el árbol más bello del paraíso de los aztecas, que le atribuían múltiples virtudes, calmar el hambre y la sed, proporcionar la sabiduría universal y curar las enfermedades.

Se sabe que los primeros árboles del cacao crecían de forma natural a la sombra de las selvas tropicales en las cuencas del Amazonas y del Orinoco, hace ya unos 4000 años. Los mayas empezaron a cultivarlo hace más de 2500 años.

El cacao simbolizaba para los mayas vigor físico y longevidad, lo usaban como medicina siendo recetado por sus médicos como relajante, como estimulante y como reconstituyente.

En 1502 Cristóbal Colón recibió, como ofrenda de bienvenida, armas, telas y sacos de unas habas oscuras que, en la sociedad azteca, servían a la vez de moneda y de producto de consumo.

### Resumen

Este texto explica el origen azteca y la leyenda del cacao. A continuación el autor comenta su origen en las selvas tropicales y su cultivo por los aztecas. Además se habla de la simbología maya. Finalmente, el cuarto párrafo explica el uso comercial del cacao en la época de Cristóbal Colón.

## Escritos

Es un depósito de más de 5 preguntas redactadas sobre un tema específico. Te sirven para poder responderlas y repasar de este modo tus apuntes, lecturas o conocimientos de temas variados.

11

## Cuestionario

El campo es bonito.

En él se ve una rana que salta, un venado café, una lapa de colores y la pata Nela.

Lucía va con Tito al campo. Su tarea es cuidar los animales.

Contesto:

¿Cómo es el campo? \_\_\_\_\_

¿Qué animales hay en el campo? \_\_\_\_\_

¿Con quién va Lucía al campo? \_\_\_\_\_

¿Cuál es su tarea? \_\_\_\_\_

Te ayuda a expresar tus propias ideas, sobre un tema en particular, es la propia interpretación de lo que ya se aprendió o se comprendió. Debe llevar: introducción, desarrollo y conclusiones

12

## Ensayo

### Ensayo

La felicidad ¿alguna vez encontrada?

López Landa Luis Adrián

El autor Huxley, Aldous en el libro "Un mundo feliz", trata de explicar de manera interesante principalmente el tema de drogas cabe mencionar que introduce mas temas pero este es el que predomina ya que en este se habla de la relación encontrada entre la felicidad y las drogas.

Cuando escuchamos hablar de las drogas siempre se piensa lo peor se piensa que estas son las culpables del fracaso que los únicos que la consumen son personas que ya no le encuentran sentido a la vida, y e intentan olvidar sus problemas.

Se ha realizado este ensayo para observar los aspectos que relaciono el autor así como los temas abarcados en este tema de interés y de discusión.

Es así que el autor indica en esta novela los distintos temas pero en el caso de las drogas la llamada soma es la "principal fuente de felicidad" pero no lo es así porque la felicidad es alcanzada solo por algunos instantes y el abuso de "esta felicidad" hace que se llegue a la muerte como lo que paso en la novela el exceso de la soma ocasiono una muerte.

El autor nos redacta de manera interesante y precisa el drama de esta novela que se ve envuelta en distintos problemas y confusiones donde en un tiempo futuro donde la ciencia ha avanzado tanto que las investigaciones sobre el ser humano había alcanzado el punto de procrear a niños y clonar a la gente.

Este es un tema en el que se muestra el claro ejemplo de la relación que se hay entre un tema y otro ya que de este de este se da paso a otro tema y se da la relación de estas ideas.

Un tema curiosidad es el caso de si solo con las drogas se puede ser feliz con lo ya investigado y leído en la novela son dos análisis diferentes ya que en la novela se cree que eso era la felicidad y en lo investigado no pero las dos llegan a la conclusión de que las drogas lo unico que traen es muerte y destrucción.

A mi parecer esta novela llamo mi interés ya que mostraron distintos temas abarcados para hacer que el lector cada vez mas se involucre.

Hubo temas en donde existe una clara discusión y argumentación a tal punto que se llega a preguntar cual de las dos opiniones tiene la razón de acuerdo a lo leído con la novela y a lo investigado.

Bibliografía

Huxley, Aldous "Un mundo feliz" Colección Literaria Universal Editores Mexicanos Unidos S.A.México 2008 p.p. 199.



# ANEXOS PARA EL ALUMNO



## ¡HOLA!

Los siguientes apartados los contestarás según te lo indique el colegio, ya sea por medio de tu tutor asignado o del maestro de tu módulo, ¡NO LOS LLENES TU SOLO!, espera las indicaciones por favor.



1. *Actividad de Construye T*
2. *Actividad Extracurricular*
3. *Orientación y tutorías para ti*
4. *Formato de Entrevista Individual de Tutorías*

Actividad de:

Construye T



Conoce T



Elige T



Relaciona T

Para ti

# 6.3

## Función evolutiva de las emociones

*“No hay ninguna diferencia fundamental entre el hombre y los animales en su capacidad de sentir placer y dolor, felicidad y miseria”.*  
Charles Darwin

¿Te has preguntado por qué a todos nos produce la misma sensación de asco el olor de un alimento echado a perder? O, ¿por qué buscamos establecer un vínculo amoroso con alguien? Las emociones son expresiones naturales del proceso de evolución, las sentimos porque nos ayudan a sobrevivir. Sin embargo, cuando perdemos el control sobre nuestras emociones, en vez de sernos útiles nos pueden llevar a reaccionar de formas de las que después nos arrepentimos. En esta lección vamos a explorar la función evolutiva que tienen algunas emociones.

# Construye T



Conoce T



Elige T



Relaciona T



1. Contesta la siguiente pregunta:  
¿Consideras que sentir miedo es útil? ¿Por qué?

---

---

---

2. Observa las siguientes imágenes y contesta la pregunta.



- a) Karina caminaba en el parque y en la esquina se encontró con este perro que estaba a punto de morderla. Sintió tal miedo que su corazón latió con toda fuerza, su respiración se aceleró cada vez más, sus pupilas se dilataron y sentía su cuerpo listo para salir corriendo a toda velocidad.

¿Crees que en esta situación sea útil para Karina sentir miedo? ¿Por qué?

---

---

---

- b) Jorge tiene que presentar su trabajo final frente a toda la escuela. En cuanto fue su turno quedó paralizado, estaba completamente pálido, sudaba, sentía la boca tan seca que no podía hablar.

¿Crees que en esta situación sea útil para Jorge sentir miedo? ¿Por qué?

---

---

---





3. A partir de los elementos discutidos y su respuesta a la pregunta 1, lleguen a una conclusión grupal sobre la utilidad de sentir miedo.

---

---

---

### Resumen:

La experiencia emocional que vivimos las personas y los animales es muy similar. Estamos programados biológicamente para sentir las, desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida. En muchas ocasiones nos salvamos la vida porque nos permiten reaccionar rápidamente ante situaciones que el cuerpo percibe como peligrosas. Sin embargo, cuando la emoción pierde proporción nos puede llevar a realizar acciones de las que nos podemos arrepentir. Como seres humanos tenemos la capacidad de conocer y regular nuestras emociones para usarlas a nuestro favor y que no nos descontrolen. ¿Cómo? Primero hay que conocerlas.

## GLOSARIO

### **Función evolutiva de una emoción.**

Las emociones cuentan con una función evolutiva que nos prepara para enfrentarnos rápidamente con eventos de relevancia vital. Cuando sentimos una emoción como el miedo, se desatan reacciones automáticas en el cuerpo. Por ejemplo: el corazón late más rápido, cambia la expresión facial y los músculos se tensan y activan para salir corriendo en caso necesario. Estas respuestas ocurren debido a que en el curso de nuestra evolución han sido útiles para prepararnos a enfrentar algún peligro y se han convertido en un componente propio de nuestra naturaleza.<sup>1</sup>

### **Envidia.**

Sentimiento negativo por pensar que yo soy merecedor de lo que tiene o consigue otra persona. Deseo fuerte de poseer los bienes o talentos de otra persona; a veces implica que no los tenga ella.<sup>2</sup>

Actividad de:

Construye T



Conoce T



Elige T



Relaciona T

Para ti

### Para tu vida diaria

Elige a un personaje de tu serie favorita e identifica:

1) ¿Qué emoción experimenta con mayor frecuencia?

---

---

---

---

2) Identifica momentos en que consideras que esa emoción le ayuda y momentos en que consideras que le perjudica.

---

---

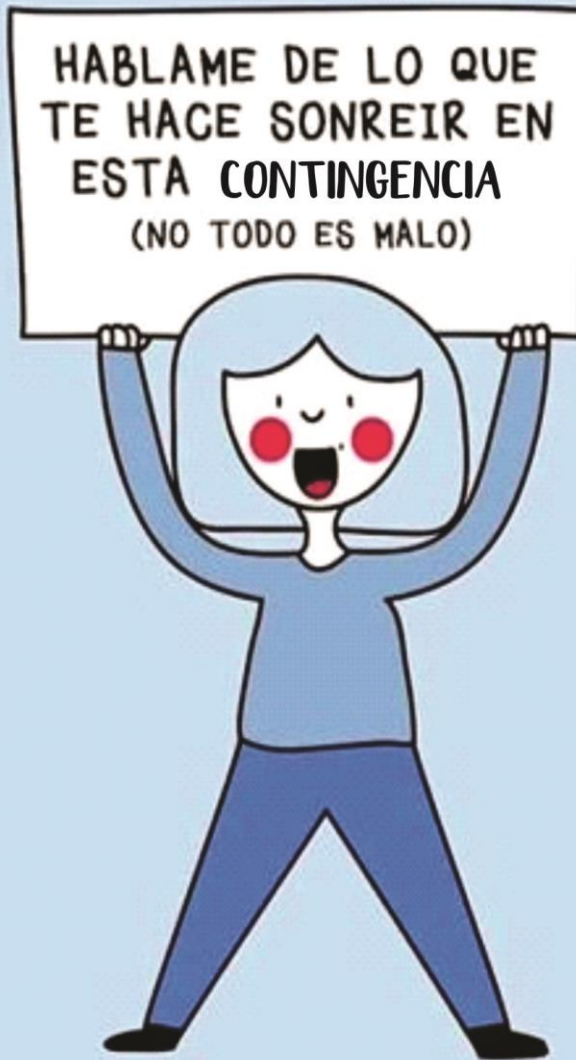
---

## Instrucciones:

### *Puedes realizar*

- Una reflexión de media cuartilla
- Un collage con recortes o fotos (de tu familia, personas o lo que tu quieras compartir).

*La puedes elaborar en el cuadernillo o enviarla según la línea de comunicación con tu maestro.*



**Tutorías**  
Para  
el estudiante  
CONALEP



## ORIENTACIÓN Y TUTORIAS

Apoyo emocional y académico  
Acompañamiento en situaciones  
de crisis  
(Personales, familiares o  
sentimentales)

**HORARIO DE ATENCIÓN: 11 am a 6 pm**

**Atención psicológica**  
[psicopedagogia162@ver.conalep.edu.mx](mailto:psicopedagogia162@ver.conalep.edu.mx)  
[escolares162@ver.conalep.edu.mx](mailto:escolares162@ver.conalep.edu.mx)

**Atención Académica**  
[mtrollecadena162@ver.conalep.edu.mx](mailto:mtrollecadena162@ver.conalep.edu.mx)  
[cjimenez162@ver.conalep.edu.mx](mailto:cjimenez162@ver.conalep.edu.mx)

**Orientación y Escuela para Padres**  
[mhuesca162@ver.conalep.edu.mx](mailto:mhuesca162@ver.conalep.edu.mx)



VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



SEV  
Secretaría  
de Educación



Código: 30-524-PO-08-F12

elaboración: 17/09/2019

Página 1 de 1

Revisión: 00

Fecha de

( ) Inicial – 1°

### Entrevista Diagnóstica

( ) Seguimiento – 2°

( ) Evaluación – 3°

#### Datos del Plantel y personales del Alumno

(1) Plantel:	(2) Periodo:	(3) Fecha:	(4) Turno:
(5) Nombre:	(6) Matricula:	(7) Carrera:	(8) Grupo:
(9) Padre/Tutor:	(10) Cel:	(11) Domicilio:	
(12) Observaciones:			

#### Entrevista Diagnóstica

Marcar con una "X" la respuesta otorgada por el alumno y describe situaciones complementarias que permitan identificar la situación académica

1°	1.- ¿Conalep fue tu primera opción de ingreso al bachillerato?	(SI) (NO) Por qué? _____ _____
	2.- ¿Dé que subsistema o escuela vienes?	R= _____
	3.- ¿Estás recursando algún módulo? ¿Cuál?	(SI) (NO) Cuál? _____
2°, 3° y 4°	4.- ¿Tienes problemas con alguna materia en particular? ¿Cuál?	(SI) (NO) Cuál? _____ _____
	4.- ¿Eres alumno regular o de reingreso?	(R) (RI) Motivo? _____
	5.- ¿Cuál es el área académica o módulo que se te dificulta?	R= _____
	6.- ¿Cómo es tu relación con tus compañeros?	Por qué? _____ (B) (R) Por qué? _____
	7.- ¿Cómo es tu relación con tus maestros?	(B) (R) Por qué? _____
General	8.- ¿Existe alguna circunstancia personal o familiar que te perjudique en la escuela?	(SI) (NO) Cuál? _____ _____

(13) Diagnóstico de la Entrevista:

(14) ¿Se identifica como posible alumno en riesgo? (SI) (NO) ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Nombre y firma del Tutor Escolar

Jefe de Formación Técnica

# PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS CONALEP

Plantel 162 - Manuel Rivera Cambas - Xalapa, Ver.

**Estimados estudiantes; les saludamos de la manera más cordial y les invitamos a no olvidarse de poner atención en sus necesidades y sentimientos. Consulten a las especialistas que están en la total disposición de apoyarles con toda confiabilidad y seguridad en los temas que pueden inquietarles en estos momentos que vivimos por resguardo ante el Covid-19. Pueden contactarnos a través del Portal Alumno de Conalep y/o en los números telefónicos del plantel. Cuidense mucho y esperamos no dejen a un lado esta valiosa información. Atentamente. Área de Orientación y Tutorías/ Área de Escolares.**

**Ingresa al Portal del Alumno para más información:**

**<http://alumno.conalep.edu.mx>**



## GENERAL

Proyección Personal y Profesional, María Elizabeth Valle de la Llave, 1ª. Edición, 2015

### Recurso digital

<https://idoupsicologia.com/psicologia/motivacion-humana/>

<https://www.monografias.com/trabajos13/motiva/motiva.shtml>

<https://zety.es/blog/hobbies-curriculum#2> – elaborar un currículum

<https://www.significados.com/habilidad/>

<https://investigacionubv.wordpress.com/2013/01/01/guia-para-la-formulacion-de-proyectos-comunitarios/>

## CITADA

(1), “De Seelbach, G. (2013). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias\\_de\\_la\\_personalidad.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Psicologia/Teorias_de_la_personalidad.pdf)”. Conalep, PROP-06. 2015. México

## IMÁGENES

Figura 1: [https://ar.ebay.com/b/Bronze-Mask-Art-Sculptures/553/bn\\_42338563](https://ar.ebay.com/b/Bronze-Mask-Art-Sculptures/553/bn_42338563), vista el 29 de Junio, 2020 8:00 pm

Figura 2: <https://daraespinaco.com/2017/08/27/los-5-tipos-de-personalidad/>, vista el 29 de Junio, 2020 8:02 pm

Figura 4: <https://www.pinterest.es/pin/560135272387696430/>, vista el 29 de Junio, 2020 8:10 pm

Figura 6: <https://www.psicologoencasa.es/caracter-personalidad-y-temperamento/>, vista el 30 de Junio, 2020 10:00 pm

Figura 7: <https://pixabay.com/es/illustrations/bot%C3%B3n-dise%C3%B1o-no-me-gusta-tecnolog%C3%ADa-4554912/>, vista el 30 de Junio, 2020, 10:00 pm

Figura 8: <https://www.profedelee.es/actividad/gramatica/me-gusta-no-me-gusta-gustos/>, vista el 30 de Junio, 2020, 10:02 pm

Figura 10: <https://sociologiaenlaunifsc.wordpress.com/2019/04/28/por-que-hacemos-lo-que-hacemos-motivacion-intrinseca-y-extrinseca/>, vista el 2 de Junio, 2020, 11:02 pm

Figura 11: <http://davidtejo.com/2016/06/la-nueva-piramide-de-maslow-el-cambio-en-las-necesidades-basicas-en-el-siglo-xxi-y-su-influencia-en-el-lifestyle-actual/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:00 pm

Figura 12: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/que-es-el-gasto-hormiga-y-como-controlarlo/646664>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:10 pm

Figura 13: <https://blog.cajaruraldenavarra.com/cinco-consejos-para-ahorrar-dinero/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:15 pm

Figura 14: <https://tiie.com.mx/cetes/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:16 pm

Figura 17: <https://www.pinterest.com.mx/pin/290834088414285882/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:30 pm

Figura 18: <https://kueski.com/blog/finanzas-personales/dinero-economia/partes-tarjeta-credito/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:40 pm

Figura 19: <https://www.helpmycash.com/tarjetas/diferencia-entre-tarjeta-de-credito-y-debito/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:45 pm

Figura 20: <https://www.Pinterest.com/>, vista el 01 de agosto, 2020, 7:55 pm

## Jesús Guillermo Arévalo Owseykoff

Director General del Colegio de Educación Profesional Técnica del Estado de Veracruz

## José Antonio González Sampieri

Subcoordinador de Servicios Institucionales de Conalep del Estado de Veracruz

## César Armin Sampieri Cabal

Jefe de Formación Técnica del Plantel Manuel Rivera Cambas 162 Xalapa

**Alejandra Del Ángel López**

**Areli Peternell Gómez**

**María Mildret Méndez Solano**

Desarrolladores del Cuadernillo

**Alejandra Del Ángel López**

**María Mildret Méndez Solano**

**María Dolores Camacho Acosta**

Coordinación del Proyecto de Cuadernillos  
de Módulos de Formación Básica para Conalep

**Areli Peternell Gómez**

**Angélica López Morgado**

**Marilú Rivas García**

**María de los Ángeles González Jarquín**

Supervisión de Contenido



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SEV**  
Secretaría  
de Educación

**SEMSyS**  
Subsecretaría de Educación  
Media Superior y Superior



ME LLENA DE ORGULLO