



INSTITUTO
MARILLAC
I.A.P.

CCH - Marillac

Incorporación UNAM / 2033

**GUIA DE ESTUDIO
PARA EL EXAMEN EXTRAORDINARIO DE
APRENDER A SER II**

Clave: E4AS

Actualización: [MAYO, 2024]

Nombre de quien contesta la guía:

No. Cuenta:

Fecha:

PRESENTACIÓN.

La presente **guía tiene como finalidad** orientarte en tu estudio para presentar con éxito el examen extraordinario de Aprender a Ser 2, conforme al Programa de Estudios correspondiente.

La eficacia de esta guía depende de la disposición, esfuerzo y dedicación para contestarla de una manera clara y completa. Recuerda que presentarse a un examen sin la preparación suficiente significa un fracaso muy probable, una pérdida de tiempo y un acto irresponsable que puedes evitar.

En la guía encontrarás 3 apartados:

1. Sobre la Asignatura. Datos generales: Propósitos, enfoques, unidades y objetivos;
2. Sobre la Guía. Instrucciones, materiales requeridos, bibliografía y páginas web que puedes consultar para contestarla.
3. Actividades de aprendizaje. Reactivos o ejercicios por realizar.
4. Anexo. Material complementario para responder esta guía.

Cada una de las actividades de aprendizaje que se plantean en esta guía no solo tienen la finalidad de prepararte para resolver un ejercicio o un examen, sino también **para reforzar aprendizajes** que te ayuden a elegir tu profesión.

1. SOBRE LA ASIGNATURA.

1.1 PROPÓSITOS GENERALES Y ENFOQUES DE LA ASIGNATURA. Propone conocer un proceso que le ayudará a la elección de una profesión, con base a algunas acciones concretas:

- Reconoce intereses propios, habilidades y áreas de oportunidad.
- Valora las competencias que es necesario fortalecer para tener la oportunidad de acceder a una actividad que corresponda con sus intereses o con sus habilidades.
- Evalúa las oportunidades reales de acceso a la oferta educativa.
- Reconoce asertivamente la realidad laboral de su país.

1.2 ESTRUCTURA Y CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

Unidad I. Plan de vida: aptitudes y alcances. Conocerá sus valores, deseos, aspiraciones personales que lo ayuden a ampliar su concepción del mundo y de la vida.

Unidad II. Profesiografía y realidad social. Esclarecerá su propia orientación vocacional y laboral que le permitirán incorporarse a la vida social en general y a la laboral en particular.

2. SOBRE LA GUÍA.

2.1 INSTRUCCIONES GENERALES (¿CÓMO USAR LA GUÍA?):

- **Lee con atención** las instrucciones y **realiza las actividades propuestas**, recuerda que esta guía solo es un apoyo de tu autoestudio.
- Esta guía no se contesta de un día para otro, **dedica al estudio y a contestar esta guía** por lo menos 3 horas diarias continuas, durante al menos 15 días antes del examen; si le dedicas el tiempo necesario, seguramente aprobarás el examen extraordinario.
- **Subraya las palabras claves o que no comprendas** con color y búscalas en el diccionario.
- En caso de dudas, **consulta la bibliografía** sugerida en la guía. Cuando termines de resolverla, revisa tus respuestas y si continúan las dudas solicita apoyo a algún

docente.

- Para un mejor proceso de aprendizaje y facilitar tu estudio para acreditar tu examen extraordinario, te sugerimos: **Asistir a las asesorías (con la guía contestada)** que se programen donde podrás recibir orientación y aclaración de las dudas que te hayan surgido durante la resolución de la guía.
- **Investiga más información de los temas y actividades**, puedes elaborar por propia iniciativa un resumen, mapa conceptual, una red conceptual, más ejercicios o alguna otra actividad que enriquezca tu aprendizaje.
- **Resolver correctamente las autoevaluaciones** te permitirá constatar tus avances académicos, pero no garantiza que automáticamente apruebes tu examen, ya que los contenidos específicos y la forma de los reactivos varían en el examen.

2.2 MATERIALES PARA CONTESTAR LA GUÍA Y EL EXAMEN:

Lápiz, goma, plumas de colores, plumones, colores, pegamento.

2.3 PARA CONSULTAR:

2.3.1 Bibliografía:

1. Ríos, T. Eligiendo mi carrera. Un proyecto de vida. DGOAE, México: 2016.
2. Calderón Ma. Manual de Orientación Vocacional. UNAM, México: 2016.
3. Ríos, Ma. Orientación educativa. Plan de vida y carrera. Patria, México: 2014.

2.3.2 Web:

4. Autoconocimiento:
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uaa.mx/portal/wp-content/uploads/2020/08/Autoconocimiento.pdf
5. Vocación, Profesión y carrera:
<https://www.bizneo.com/blog/vocacion-profesional/>
6. Áreas del conocimiento (Oferta educativa UNAM)
<https://dgapa.unam.mx/index.php/posdoctoral-2016/2-uncategorised/797-areas-conocimiento>
7. Intereses, habilidades y aptitudes:
<https://blog.unitips.mx/cuales-son-tus-intereses-habilidades-y-aptitudes>

8. Factores que intervienen en la orientación y desorientación educativa:
<https://yo-y-mi-vocacion.webnode.mx/products/factores-influyen-para-eleccion-de-carrera/>

9. Autocuidado:
 chrome-
 extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ambulanciascuenca.com/wp-content/uploads/2020/03/AUTOCUIDADOS-COVID19.pdf

NOTA: Las actividades de esta guía sólo son una referencia de los contenidos del examen: **NO SON IGUALES Y NO EQUIVALE A UN PORCENTAJE DE LA CALIFICACIÓN DEL EXAMEN.** Por lo tanto, es responsabilidad del alumno preparar la totalidad del temario de la materia.

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

El alumno deberá realizar el portafolio de evidencias semestral, dicho portafolio deberá contar con los siguientes requisitos:

	PORTADA: el portafolio debe contener en su interior una portada por cada parcial y dicha portada deberá incluir los siguientes elementos.
1.	Nombre de la escuela
2.	Nombre del alumno
3.	Título del proyecto "Portafolio de evidencias de Aprender a Ser 2"
4.	Grupo
5.	Número de Parcial
	PRESENTACIÓN: El portafolio deberá cumplir con los siguientes requisitos para su presentación y para que pueda ser evaluado.
6.	Folder de plástico o cartulina con broche baco.
7.	Folder y evidencias limpias.
8.	Folder y evidencias sin maltratar.
	ORGANIZACIÓN: El portafolio deberá cumplir con los siguientes lineamientos de organización, para su presentación y poder ser evaluado.
9.	Cada evidencia deberá contener fecha de realización, nombre de la actividad y tema.
10.	Cada evidencia está acomodada en orden conforme al tema al que corresponde.
	EVIDENCIAS: El portafolio deberá contener las evidencias de los 13 temas que se revisaron a lo largo del semestre.

Unidad 1

Tema 1. Sentido de vida

1.1 Realiza las actividades tituladas Autobiografía y Mi autoradiografía. (Revisa el anexo 1)

Tema 2. Vocación, metas personales y profesionales

2.1 Realiza la actividad titulada Un viaje al futuro. (Revisa el anexo 2)

Tema 3. Factores que intervienen en la orientación vocacional y la desorientación

3.1 Realiza la actividad titulada Mi elección. (Revisa el anexo 3)

Tema 4. Autoconocimiento

4.1 Realiza la actividad titulada quiero saber sobre mi y Yo soy. (Revisa el anexo 4)

Tema 5. Proyecto de vida

5.1 Deberás realizar la actividad titulada, Inventario de mi vida y también realizar un árbol de proyecto de vida, dicho árbol lo deberás dibujar y colorear en un cuarto de cartulina, tal y como se muestra en la siguiente imagen.

Como puedes darte cuenta el árbol debe tener raíces, tallo, hojas, flores, aves, parásitos y frutos. En cada una de las partes del árbol debes colocar lo que responde a la pregunta de cada parte.

ARBOL PROYECTO DE VIDA



Tema 6. Proyecto de vida escolar

6.1 Deberás realizar las actividades tituladas; Mi proyecto de vida escolar y el test de

personalidad. (Revisa el anexo 5)

Unidad 2

Tema 7. Áreas académicas y del conocimiento

7.1 Realiza la actividad titulada Las 4 áreas del conocimiento. (Revisa el anexo 6)

Tema 8. Oferta académica de la UNAM

8.1 Realiza un cuadro comparativo de posibles carreras que te gustaría estudiar y que oferta la UNAM, dicho cuadro deberá contener el nombre de la licenciatura, los planteles que la ofertan y cuántas personas solicitaron esa carrera, cuántos lugares ofrece la UNAM y la cantidad de aciertos mínimos requeridos en el examen de admisión.

Esta información la podrás consultar en el siguiente link:

https://www.dgae.unam.mx/ingreso_unam/

Tema 9. Capacidades, limitaciones e inteligencias

9.1 Realiza la actividad titulada Mis capacidades, limitaciones e inteligencias. (Revisa el anexo 7)

Tema 10. Valores personales y valores profesionales

10.1 Realiza la actividad titulada Mis valores personales y profesionales. (Revisa el anexo 8)

Tema 11. Trayectoria académica

11.1 Realiza la actividad titulada Mi trayectoria académica. (Revisa el anexo 9)

Tema 12. Perfil de intereses y aptitudes

12.1 Realiza los Test de interese y aptitudes. (Revisa los anexos 10 y 11)

Tema 13. Autoconocimiento y Plan de Vida

13.1 Realiza las actividades tituladas Autoconocimiento y Plan de vida. (Revisa el anexo 12)

*La educación no es preparación para la vida;
la educación es la vida en sí misma.
John Dewey*

iiii Mucho éxito en tu estudio y en tu examen!!!!

4. ANEXOS

ANEXO 1

AUTOBIOGRAFÍA

Mi nombre es: _____

Nací en _____ el día _____ del mes _____ del año _____. Tengo a la fecha _____ años. Soy del sexo _____.

Mis padres son _____ y _____. Mi papá estudió la _____, trabaja en _____ de _____ y gana aproximadamente al mes \$ _____, sus intereses y aficiones principales son _____. Mi mamá estudió la _____, trabaja en _____ de _____ y gana aproximadamente al mes \$ _____, sus intereses y aficiones principales son _____.

Tengo (Cantidad de hermanas o hermanos) _____. Escribe el nombre de cada uno de tus hermanos de mayor a menor y anota su ocupación (estudio o trabajo).

En la casa me llevo mejor con _____. Yo le tengo más confianza _____. Mis papás se llevan _____ y nos tratan _____; lo que más me gusta de mi papá es _____ y de mi mamá es _____. Me gustaría parecerme a mi papá en _____, me gustaría parecerme a mi mamá en _____. No me gustaría parecerme a ellos en _____.

El ambiente en mi casa por lo general es _____; yo me siento en ella _____. Estudio en la preparatoria _____ y voy en _____ semestre, grupo _____. En la escuela mis mejores amigos (as) son: _____.

Mi aprovechamiento o rendimiento académico es _____, pues llevo aproximadamente un promedio de _____ y _____ materias reprobadas; las razones son: _____.

La clase que más me gusta es _____ y la que menos me gusta es _____ y la materia que más se me dificulta es _____. De lo que llevo del bachillerato, las 3 materias que más me gustaron han sido, (enuméralas en orden decreciente):

_____, las causas por las que he logrado satisfacciones en dichas materias son:

Al maestro que más confianza le tengo es _____ porque es _____. En la escuela por lo general me siento _____ y lo que más me gusta es _____.

En la secundaria, los maestros a los que recuerdo con más agrado son:

_____, lo que más me gustaba de ellos era, _____.

Las 3 materias que más me gustaron fueron (enuméralas en orden decreciente):

_____. Las causas por las que disfruté dichas materias fueron: _____

Las 3 materias que más difíciles fueron (enuméralas por orden de dificultad): _____

_____. Menciona por qué: _____

Estudiar para mí es: _____

Actualmente practico el deporte de _____ y/o la actividad cultural _____. He descubierto que tengo la facilidad para _____. Lo que más me interesa ahora es _____.

Mis virtudes son: _____, mis defectos son: _____. ¿Existen algunos aspectos de la realidad que me interesan particularmente? (Política, problemas sociales, filosóficos, científicos).

Como ha todo adolescente me han sucedido cosas agradables y desagradables. La experiencia más desagradable de mi vida ha sido _____ y la más agradable ha sido _____.

Algunos de mis deseos y anhelos más grandes son:

La carrera que más me gustaría estudiar después de la preparatoria es: _____

_____ mis padres me dicen que debo estudiar _____, mis maestros y maestras me dicen que estudie _____, mis hermanos (as) que estudie _____, mis amigos (as) que estudie _____.

El grado académico que me gustaría alcanzar es, _____.

Pienso para mi futuro _____.

_____. Naturalmente que así sea. La fecha de hoy es: _____.

ACTIVIDAD AUTORADIOGRAFÍA

Mi Auto-radiografía

Te invitamos a contestar las siguientes preguntas que servirán de base para tu autoconocimiento.

Tu nombre y su significado es:

¿Cómo fue tu entrada al jardín?

Descripción de cada uno de tus padres, resaltando las relaciones que tienes con cada uno de ellos.

Escribe acontecimientos sobresalientes de su primaria.

¿Cómo se conocieron tus padres?

¿Cómo fue tu primer encuentro espiritual con Dios?

¿Cómo fueron los nueve meses de tu embarazo?

¿Cuáles fueron las materias que más te gustaban en el colegio?

¿Cómo fue el momento del parto y las circunstancias de tu nacimiento?

¿Cuáles materias le desagradaban?

De lo que te han contado tus padres, ¿cómo fue tu primer año de vida?

¿Cuáles fueron tus mejores amig@s en tu primaria?

¿Cómo fueron tu segundo y tercer año de vida?

¿Cómo fue tu ingreso al bachillerato?

¿Cómo fue tu primer cumpleaños?

De las materias del bachillerato, ¿Cuál te gustaba más y cuál no te gustaba?

Describe cada uno de los grados, anotando lo más sobresaliente.

¿Cómo ha sido el trato con tu cuerpo, cuidado e higiene?

¿Cuáles son las características de tus amigos?

¿Cuáles son las motivaciones para elegir tus amigos?

¿Hay congruencia entre lo que eres y lo que haces?

¿Te tratas con respeto o juego a devaluarme?

¿Reservas tiempo para hacer cosas que te gustan?

Si pudiera cumplir un deseo, desearía...

Me siento feliz cuando...

Me siento muy triste cuando...

Me siento muy importante cuando...

Con estas respuestas, podré más adelante establecer mi Proyecto de vida que hace referencia la proyección futura de cada persona, partiendo de la realidad en la que vive. Un proyecto es un plan a futuro que nos permite reflejar lo que queremos hacer más adelante con nuestra vida.

BOYACÁ

ANEXO 2

ACTIVIDAD UN VIAJE AL FUTURO

¿Quién soy yo?

Imagina que recibes una carta de un/a joven de un país lejano que te ofrece su amistad, en su carta te pregunta: ¿quién eres tú? ¿cómo eres tú?. Debes responderle de una manera sincera y precisa, describiendo tus valores personales, por eso te ayudaremos con estas preguntas para que, al analizarlas, puedas dar respuesta a tu nuev@ amig@.

¿Cómo soy?

¿Dónde estoy?

¿Cómo vivo?

¿Con quién vivo?

¿Me decido por vivir en la superficie o en la profundidad?

¿Cuáles son los valores que sobresalen en mi actuar?

¿Qué tipo de persona quiero ser?

¿Qué tan lejos quiero llegar?

¿Cuáles serán los objetivos básicos que trataré de encarnar en mi vida?



"A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea".
Thomas Szasz

El árbol de mi vida

Ahora, sigue analizando un poco más de ti mism@...

¿Cuáles son mis sueños, aspiraciones, o ideales en la vida?

¿Qué aspectos debo cambiar de mi vida para alcanzar mis sueños?

¿Cuáles realmente puedo realizar?

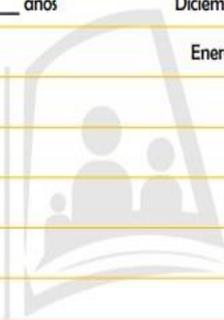
¿Qué debo hacer para lograrlo?

¿Cuáles son mis metas a un año?

¿Cuáles son mis metas a tres (3) años?

¿Cuáles son mis metas a cinco (5) años?

Acciones a realizar para cumplir mis metas	¿En cuánto tiempo?	Fecha en que terminaré la acción
1. Graduarme en _____	_____ años	Diciembre de 20__
2. Conseguir un buen trabajo de _____		Enero de 20__



Instrucciones: Escribe en las líneas lo que te gustaría estar haciendo en el futuro tanto en tu vida personal como en tu vida académica, al final del bachillerato, al finalizar una carrera en 10 años, etc. Establece tu propio límite de tiempo.

PERSONAL	ACADÉMICO

Ahora que has especificado las actividades que te gustaría realizar, tanto en lo personal como en lo académico, elige las 3 que resulten más importantes para ti y describe para cada una de ellas, las acciones que deberás llevar a cabo para lograrlas.

	PERSONAL	ACCIONES	ACADÉMICO	ACCIONES
1				
2				
3				

Seguimiento a mis metas

MI META ¿Qué quiero hacer?	MI META 1.	MI META 2.	MI META 3.
LOS OBSTÁCULOS ¿Qué me detiene para lograrlo?			
LOS RECURSOS ¿Qué necesito para lograrlo?			
EL APOYO ¿Quién me puede ayudar si lo necesito?			
EL PLAN ¿Cuáles son los primeros pasos que debo dar?			
EL PLAZO ¿Cuál es la fecha en que alcanzaré mi meta?			
PLAN B ¿Qué haré si las cosas no salen como lo espero?			
EL LOGRO ¿Qué lograré si cumplo mi meta?			

ANEXO 3

ACTIVIDAD MI ELECCIÓN

Ejemplo de llenado de la tabla:

FACTORES EXTERNOS	POSITIVA	NEGATIVA
FAMILIAR	Estoy seguro/a de que me van a apoyar en la decisión que tome.	No sé qué piensen mis padres, tal vez no les parezca.

FACTORES EXTERNOS	POSITIVA	NEGATIVA
FAMILIAR		
AMIGOS		
MEDIOS DE COMUNICACIÓN		
ESTEREOTIPOS		
EL SER MUJER O SER HOMBRE AFECTA MI ELECCIÓN		
CONOCER LAS DIFERENTES OPCIONES PARA ESTUDIAR LA CARRERA QUE ME INTERESA		
CARRERAS DE ALTA DEMANDA		
MERCADO DE TRABAJO DE LA CARRERA QUE ME INTERESA		
INTERÉS POR UNA CARRERA DIFÍCIL		
IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS ECONÓMICOS PARA CURSAR UNA CARRERA		

ASPECTOS PERSONALES

Contesta las siguientes preguntas, procura enfocar tus respuestas a una posible elección de área, bloque de materias o carrera.

1. He descubierto que tengo facilidad para:

2. Las actividades profesionales que más me interesan ahora son:

3. Las limitaciones personales que tengo que superar para ser un buen profesionalista son:

4. Lo más importante en mi vida es:

5. Las actividades que más se me facilitan son:

6. Las principales características de mi personalidad son:

7. Las materias que más se me facilitan están dentro del área:

8. Me considero capaz para:

9. Mi desempeño académico hasta ahora ha sido:

10. Las materias que más se me dificultan son del área:

11. Los temas que más me atraen se relacionan con:

12. Qué tanto conozco de las áreas y/o carreras que son de mi interés:

13. Me considero hábil para:

ANEXO 4**ACTIVIDAD “QUIERO SABER SOBRE MI”**

- A) Físicamente soy:
- B) Emocionalmente soy:
- C) En mi casa dicen que soy:
- D) En mi cuerpo me parezco a:
- E) Tengo conductas como mi:
- F) En la escuela dicen que soy:
- G) Mis amigos dicen que soy:
- H) Desde muy niño (a) dicen que era:
- I) Lo más importante de mí es:
- J) Lo más valioso de mí es:
- K) Lo que más me gusta de mí es:
- L) Lo que más rechazo de mí es:
- M) Lo que más deseo en mi vida es:
- N) Yo sueño con ser:
- Ñ) Mis planes cuando sea adulto son:
- O) Para lograr lo que quiero en la vida yo:
- P) Lo que he aprendido en la vida me servirá para:
- Q) Yo veo las cosas de manera diferente a mis compañeros porque:
- R) Lo que yo más valoro en mi vida es:
- S) Lo que mi familia valora más es:
- T) Para lograr hacer todo lo que quiero yo:

ACTIVIDAD “YO SOY”

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

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

Mi Familia

La familia es la que aporta mayor influencia en la toma de decisiones profesionales, porque es en este núcleo en el que te has formado y del cual has adquirido una serie de valores que te hacen percibir las cosas de manera muy particular.

No todas las familias son iguales en algunas viven los padres, los tíos, los abuelos, otras están conformadas por la madre y sus hijos, o los padres e hijos, pero lo más importante es la unión, la paz y armonía que permita el pleno desarrollo de todos sus integrantes.



Pega aquí una fotografía de tu familia

Evalúa tu vida familiar

Responde SI o NO a las siguientes preguntas:

PREGUNTA	SI	NO	¿POR QUÉ?
¿Dedicas tiempo para compartir con tu familia?			
¿Acostumbras a dialogar con tus padres y hermanos?			
¿Mantienes a tus padres informados de los que sucede en el colegio y con tus amigos?			
¿Mantienes relaciones de unión y apoyo en tu familia?			
¿Sientes que tu familia es un apoyo para tu vida?			

Si llevas una vida familiar armónica has debido responder SI a todas las preguntas. Si respondiste NO a alguna de las preguntas debes hablar con tus padres para que este aspecto mejore.

Mis Amigos

La amistad es uno de los valores más importantes de nuestra vida. Los amigos son tesoros que debes preservar, ellos te enseñan el respeto, la solidaridad, honestidad y lealtad; un buen amigo siempre te va a corregir cuando estés equivocand@ y es por esto que debemos escoger bien nuestras amistades

Escribe en los círculos los nombres de tus mejores amigos y cuál es el valor y cualidades que los identifican.



Evalúa la relación que tienes con tus amigos

Responde SI o NO a las siguientes preguntas:

PREGUNTA	SI	NO	¿POR QUÉ?
¿Tienen tus amigos un buen concepto de ti?			
¿Acostumbras a dialogar sincera y calmadamente con tus amigos?			
¿Actúas siempre con respeto en las relaciones con tus amigos?			
¿Sientes que tus amigos y tu llevan una relación de respeto, apoyo y ayuda mutua?			

Si llevas una buena relación con tus amig@s debiste responder SI a todas las preguntas. Si respondiste NO a alguna de las preguntas es porque tal vez no has tenido una actitud muy sincera. Puedes buscar el apoyo de tus padres, docentes u orientador/a para que te aconsejen.

ANEXO 5

MI PROYECTO DE VIDA ESCOLAR

Instrucciones: Organiza tus pensamientos y aspiraciones y escribe las acciones que piensas realizar, señalando una fecha aproximada para llevarlas a cabo. Lee el ejemplo y utiliza la tabla en blanco para elaborar tu proyecto de vida escolar. Debes colocar imágenes o dibujos que ilustren alguna de las acciones que desarrollarás por cada lapso de tiempo.

Ejemplo:

TIEMPO	ESPACIO
Cuarto semestre	<ul style="list-style-type: none"> -Concluir el cuarto semestre en el tiempo establecido. -Obtener un promedio mínimo de 8. -Avanzar en el aprendizaje del inglés.
Quinto semestre	<ul style="list-style-type: none"> -Concluir el quinto semestre en tiempo establecido. -Obtener un promedio mínimo de 8.5. -Acreditar mis extraordinarios. -No deber materias.

TIEMPO	ESPACIO
Cuarto semestre	
Quinto semestre	
Sexto semestre	
Ingreso a la licenciatura	

TEST DE PERSONALIDAD

Nombre _____ Curso _____ Edad _____ Unidad _____
 Educativa _____ Fecha _____

Responda con un **SI** o un **NO** frente a cada proposición. Conteste con confianza.

SI NO

1) En general soy optimista y alegre		
2) En las fiestas me divierto		
3) Soy más sensible que la mayoría		
4) Siempre soy puntual en las horas de llegada		
5) Me resfrío con mucha frecuencia		
6) Tomo mis decisiones sin consultar		
7) Siempre termino lo que empiezo		
8) Mantengo mi pieza ordenada		
9) Consulto a menudo textos, diccionarios y enciclopedias		
10) Me aburre mucho la rutina		
11) Mi estado de ánimo es muy constante		
12) Participo bastante en las reuniones		
13) Me conmuevo con facilidad		
14) Cumpló mis promesas aunque me cueste mucho		
15) Soy bastante alérgico		
16) Cuando discuto casi siempre tengo razón		
17) Rara vez deajo algo a medio hacer		
18) Siempre sé donde están mis cosas		
19) Estudio o leo sobre las cosas que me interesan		
20) Cambio de gustos con frecuencia		
21) Puedo dormir bien, aunque a veces existan problemas		
22) Tengo muchos amigos		
23) Me disgustan los juegos violentos		
24) Si no puedo cumplir algo doy explicaciones		
25) Me canso muy pronto		
26) Me gusta viajar solo y no hecho de menos		
27) Me agrada trabajar o estudiar con energía		
28) Doblo mi ropa cuando me la saco		
29) Me agrada investigar		
30) Me agrada mucho viajar		
31) Me llevo bien con casi toda la gente		
32) Me es fácil iniciar una conversación		
33) Ciertos cuadros o dibujos me impresionan		
34) Me preocupo de hacer bien las cosas		
35) Me afectan los viajes largos		
36) Tengo algunos puntos de vista muy diferentes a otras personas		
37) Lucho a fondo por conseguir lo que me he propuesto		
38) Después de usar algo, lo guardo en su lugar		
39) Me hago muchas preguntas sin respuestas		
40) Mis tareas cambian a menudo		
41) Me concentro fácilmente		
42) Hay personas superiores a mí		
43) Prefiero escuchar un coro antes que una marcha		

44) Llego a casa a la hora indicada		
45) Me desanimo fácilmente		
46) A veces estoy en desacuerdo con el profesor		
47) Cuando algo me sale mal lo hago de nuevo		
48) Dejo mis cosas listas en la noche para el día siguiente		
49) Trato de saber a fondo lo que interesa		
50) Realizo muchas cosas o actividades diferentes		
51) Si algo me disgusta lo digo		
52) Prefiero que alguien me enseñe a leer yo mismo		
53) Ciertas melodías cambian mi estado de ánimo		
54) Siempre cumplo con mis deberes o trabajo		
55) El trabajo físico me afecta		
56) Tengo bastante paciencia, no soy impulsivo o arrebatado		
57) Cuando empiezo a leer un libro lo termino		
58) Hago las cosas a tiempo y no a última hora		
59) Me gustan mucho ver ciertos documentales		
60) Cambio de amigos con frecuencia		
61) A veces lloro por cosas insignificantes		
62) En general confío en la gente		
63) Me importa el qué dirán		
64) Muchas veces me sacrifico con tal de terminar algo		
65) Sufro con cierta frecuencia malestares difusos		
66) Sigo más por mis propias ideas que las de mis profesores y amigos		
67) Puedo repetir una y mil veces algo que no entienden, sin enojarme		
68) Me trazo un plan antes de iniciar algo		
69) Cuando empiezo a leer un libro siempre lo termino		
70) Pruebo diferentes métodos para hacer lo mismo		
71) Me hace bien confiar en mis semejantes		
72) Tengo bastantes amigos de otro sexo		
73) Muchas cosas me inquietan		
74) Reúno todo lo necesario antes de empezar a hacer algo		
75) Me canso al caminar		
76) Hago lo primero lo más importante y luego lo menos importante		
77) A veces desarmo objetos para ver como funcionan y luego los armo		
78) Hago las cosas con tiempo y no a última hora		
79) Me gusta conocer los problemas de otros y si puedo ayudo a resolverlos		
80) Me agradaría vivir en diversos lugares		

TEST DE PERSONALIDAD (RESULTADO)

Nombre _____ Curso _____ Edad _____ Unidad Educativa _____
 Fecha _____

E	SO	SE	R	CFS	I	P	O	C	CA
<u>SI</u> / NO	<u>SI</u> / NO	<u>SI</u> / NO	<u>SI</u> / NO	SI / <u>NO</u>	<u>SI</u> / NO				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X

RESULTADO:

E..... SO..... SE..... R..... CFS..... I..... P..... O..... C..... CA.....

- Sumar todos los SI de cada columna, menos la columna V (CFC), en que se suman los NO.
- Tiquear en el recuadro inferior de cada columna; aquellas cuya suma sea superior a 5 (6, 7, 8, 9, 10)
- No considerar los puntajes inferiores a 6 (5, 4, 3, 2, 1, 0)

BAREMO: Más de 5 puntos en cada columna, significa rasgo positivo.

PUNTOS : **NIVEL**

6- 7- 8 : Se posee el rasgo en grado suficiente

5- 4 : Se posee el rasgo, pero no en forma acentuada.
 Necesita fortalecerlo

2- 3- 10 : No se posee el rasgo, más bien presenta el rasgo contrario a lo que Se mide.

ANEXO 6

ACTIVIDADES LAS 4 ÁREAS DEL CONOCIMIENTO

Instrucciones: Lee con atención la información de las habilidades o capacidades que se señalan en cada uno de los bloques por área:

1. Subraya en color azul las que posees.
2. Subraya en color rojo las que tienes que desarrollar.

ÁREA DE CIENCIAS FÍSICO-MATEMÁTICAS Y DE LAS INGENIERÍAS	ÁREA DE LAS CIENCIAS BIOLÓGICAS, QUÍMICAS Y DE LA SALUD
<ul style="list-style-type: none"> *Habilidades para las matemáticas, física y química. *Interés por los fenómenos naturales. *Capacidad para el razonamiento y la solución práctica de problemas. *Capacidad de abstracción, análisis, síntesis y crítica. *Capacidad para expresar ideas gráficamente. *Interés por la investigación. *Interés por el desarrollo tecnológico. *Capacidad para tomar decisiones. *Habilidad para organizar y dirigir grupos. *Capacidad para el trabajo interdisciplinario. *Habilidad para el trabajo en grupo. *Capacidad para resolver problemas. *Habilidad para aplicar conocimientos en la elaboración de productos. 	<ul style="list-style-type: none"> *Interés por los seres vivos y los fenómenos de la naturaleza. *Habilidad para la biología, química, física y matemáticas. *Capacidad de observación. *Capacidad de abstracción, análisis, síntesis y crítica. *Aptitud para trabajar en diferentes ambientes. *Destreza manual y memoria visual. *Disposición para el trabajo en equipo. *Habilidad para trabajar en situaciones de emergencia. *Capacidad para la solución práctica de problemas. *Interés por la investigación. *Interés en aspectos sociales y ambientales. *Vocación de servicio. *Habilidad en el manejo de instrumentos de precisión. *Capacidad para trabajar en grupos interdisciplinarios.
ÁREA DE LAS CIENCIAS SOCIALES	ÁREA DE LAS HUMANIDADES Y LAS ARTES
<ul style="list-style-type: none"> *Capacidad de razonamiento lógico. *Capacidad de análisis y síntesis. *Habilidad para el manejo de recursos humanos y materiales. *Facilidad para comunicarse de manera verbal y escrita. *Facilidad para las relaciones interpersonales. *Interés por los problemas de los grupos sociales. *Capacidad para trabajar en equipo. *Capacidad de organización. *Interés y gusto por las manifestaciones culturales. *Capacidad para la observación crítica. *Disposición para la investigación. *Capacidad para entender y resolver problemas derivados del impacto social en el medio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> *Capacidad creativa. *Habilidad y destreza manual. *Capacidad para la apreciación estética. *Facilidad para imaginar formas, colores y volúmenes. *Habilidad motriz fina. *Habilidades perceptuales. *Sensibilidad por las manifestaciones artísticas y culturales. *Habilidad para la transmisión oral y escrita. *Disposición para la investigación. *Tenacidad.

ANEXO 7

ACTIVIDAD MIS CAPACIDADES, LIMITACIONES E INTELIGENCIAS

INSTRUCCIONES: Al realizar los siguientes ejercicios tendrás que recurrir a recuerdos de experiencias, procura ser objetivo al evaluarte a ti mismo, no escatimes en reconocer tus capacidades y logros, sin restarle merito a tus atributos personales. Tampoco exageres al identificar tus limitaciones.

Para avanzar en tu autoconocimiento primero reflexiona y luego escribe tus 3 capacidades más importantes y tus 3 limitaciones más notorias en el plano mental o cognoscitivo toma en cuenta todas tus experiencias en la escuela relacionadas con el éxito o el fracaso en el estudio de las materias, o aquellos conocimientos que te has propuesto aprender por cuenta propia y que te hayan dado o no los resultados que esperabas.

CAPACIDADES

1. _____
2. _____
3. _____

LIMITACIONES

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora escribe tus 3 capacidades más importantes y tus 3 limitaciones más notorias en el plano afectivo. Estas se refieren a tus reacciones emocionales más constantes y estados de ánimo más comunes que afectan tus sentimientos hacia ti mismo o tus relaciones con los demás.

CAPACIDADES

1. _____
2. _____
3. _____

LIMITACIONES

1. _____
2. _____
3. _____

Por último, escribe tus 3 capacidades más importantes y tus 3 limitaciones en el plano conductual. Éstas se refieren a la capacidad o dificultad de controlar, movilizar y coordinar todo tu cuerpo o partes de él, es decir, tus habilidades físicas y motoras, tus experiencias en deportes trabajos manuales, actividades al aire libre, te permitirán identificarlas.

CAPACIDADES

1. _____
2. _____
3. _____

LIMITACIONES

1. _____
2. _____
3. _____

INSTRUCCIONES: Lee con atención la información relacionada con cada una de las inteligencias; al finalizar cada párrafo encontrarás las siguientes opciones de respuesta: Muy desarrollada, Desarrollada y Poco Desarrollada, éstas expresan un alto, mediano y bajo nivel del desarrollo de la inteligencia que se describe. Señala con una X la respuesta que se adecue a tu caso.

Inteligencia lingüística: Se refiere a la capacidad de utilizar las palabras con eficiencia, de forma oral o escrita. Incluye aspectos de comprensión y manejo de la estructura del lenguaje y sus sonidos, los significados y las aplicaciones prácticas del mismo. Este tipo de inteligencia se desarrolla en ocupaciones tales como: historiadores, oradores, políticos, poetas, escritores, editores y periodistas.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

Inteligencia musical: Hace alusión a la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar la música. Incluye la sensibilidad al ritmo para escuchar una melodía y para distinguir el timbre o el tono. Este tipo de inteligencia se desarrolla de manera importante en compositores, músicos, artistas, aficionados y críticos musicales.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

Inteligencia lógico-matemática: Corresponde a la capacidad para utilizar los números con eficacia y su razonamiento. Incluye la sensibilidad a los modelos y la lógica, a las declaraciones matemáticas y a otras abstracciones relacionadas con los números. Este tipo de inteligencia se desarrolla más en matemáticos, contadores, estadísticos, científicos, informáticos, actuarios, físicos e ingenieros.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

Inteligencia espacial: Es la capacidad para percibir el mundo visual-espacial con exactitud y para realizar transformaciones sobre sus relaciones. Implica la sensibilidad para colorear, alinear, formar, espaciar y para manejar los lazos entre estos elementos. Incluye la capacidad de visualizar, de representar gráficamente ideas visuales o espaciales y de orientarse apropiadamente en una matriz espacial. Esta inteligencia se desarrolla en cazadores, exploradores, guías, diseñadores de interiores, arquitectos, artistas e inventores y diseñadores gráficos.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

Inteligencia cinestésico-corporal: Se relaciona con la capacidad de utilizar el cuerpo entero para expresar ideas y sensaciones y facilidad de usar las manos para producir o transformar cosas. Incluye habilidades de tipo físico, como la coordinación, el balance, la destreza, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, así como capacidades relacionadas con el tacto. También se expresa en el dominio de diferentes partes del cuerpo. Esta inteligencia se desarrolla altamente en mimos, atletas, bailarines, artesanos, escultores, mecánicos, fisioterapeutas y cirujanos.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

Inteligencia interpersonal: Se refiere a la capacidad de percibir y de hacer distinciones en los deseos, las intenciones, las motivaciones y las sensaciones de las personas. Esta inteligencia puede incluir la sensibilidad para captar las expresiones faciales, la voz y los gestos de otros, así como la capacidad para responder con eficacia a tales señales, e influir en la gente. Se desarrolla en los consejeros, psicólogos, orientadores, administradores, vendedores, profesores, líderes y políticos.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

Inteligencia intrapersonal: Es la capacidad de actuar con base en el conocimiento de sí mismo. Esta inteligencia se refiere al reconocimiento de las propias fuerzas y limitaciones, así como al conocimiento de los propios estados de ánimo, motivaciones, comprensión del temperamento, deseos, la capacidad para la autodisciplina y el conocimiento de unos mismo; también incluye la autoestima.

Muy desarrollada _____ Desarrollada _____ Poco desarrollada _____

ANEXO 8

ACTIVIDAD VALORES PERSONALES Y VALORES PROFESIONALES

Instrucciones: Anota en las líneas 6 valores que consideras más importantes para tu familia.

VALORES DE LA FAMILIA

Instrucciones: Anota en las líneas 4 valores que consideras más importantes para ti y en los que riges tu conducta.

MIS VALORES

Instrucciones: Anota en las líneas los valores que consideras más importantes en tu sociedad.

VALORES DE MI SOCIEDAD

Instrucciones: Revisa con atención la lista de valores que a continuación se presenta y subraya aquellos que consideres importantes para el desempeño de la (s) carrera (as) que te interesan. Después coloca un número de lado derecho que indique la importancia que tienen para ti (siendo el número 1 el más importante).

HONESTIDAD	SOLIDARIDAD	DISCRECIÓN	DISPOSICIÓN
LIBERTAD	DISCIPLINA	JUSTICIA	EQUIDAD
VERACIDAD	AUTONOMÍA	SOCIABILIDAD	PRUDENCIA
RECTITUD	SABIDURÍA	AMOR	HONOR
SINCERIDAD	AMISTAD	FORTALEZA	ESFUERZO
LEALTAD	EXCELENCIA	TENACIDAD	DIVERSIDAD
IGUALDAD	ORIGINALIDAD	DEMOCRACIA	ALTRUISMO
ÉXITO	CALIDAD	SUPERACIÓN	FIRMEZA
COOPERACIÓN	RESPETO	INNOVACIÓN	SENSIBILIDAD
ARMONÍA	TOLERANCIA	RESPONSABILIDAD	DIGNIDAD
RIGOR	EXPRESIVIDAD	CORDIALIDAD	FLEXIBILIDAD
FIDELIDAD	PERSEVERANCIA	VALENTÍA	CONFIABILIDAD
COMPROMISO	HONRADEZ	EQUIDAD	CREATIVIDAD
SENCILLEZ	OBEDIENCIA	DISPOSICIÓN	

Instrucciones: Escribe los valores que identifiques asociados a la carrera de tu elección.

Ejemplo:

Las carreras que me interesan y sus valores son:

Carreras

ABOGADO
CONTADOR

Valores

Honradez, justicia, equidad
Honradez, compromiso, discreción

Carreras

1. _____

Valores

2. _____

ANEXO 9

ACTIVIDAD MI TRAYECTORIA ACADÉMICA

INSTRUCCIONES:

1. Completa la tabla con la información académica que se solicita, contesta sinceramente.

MATERIAS QUE ME AGRADAN	CALIFICACIONES	MATERIAS QUE ME DESAGRADAN	CALIFICACIONES

MATERIAS QUE SE ME FACILITAN	CALIFICACIONES	MATERIAS QUE SE ME DIFICULTAN	CALIFICACIONES

1. Las materias que te agradan y en las que has obtenido buenas calificaciones, ¿Tienen relación con el área del conocimiento en la que se encuentra tu posible elección de carrera?

SÍ () NO ()

Si tu respuesta es afirmativa seguramente tendrás éxito al cursar tu área o bloque de materias, los cuales sirven de base para la carrera que piensas seguir.

Si tu respuesta es negativa debes reflexionar sobre la conveniencia de identificar, cuáles son tus capacidades y limitaciones personales.

ANEXO 10

MI PERFIL DE APTITUDES

A continuación, te presentamos una lista de actividades comunes, de las cuales puedes contar con alguna experiencia personal. Este ejercicio fue diseñado para que descubras tus aptitudes. Procura contestar exactamente de acuerdo con las instrucciones, pues encontrarás insospechadas cualidades mientras más riguroso seas contigo mismo. Recuerda que este cuestionario debe ser resuelto también en una sola sesión. No se trata de una medición de tus aptitudes, sino de la opinión que con relación a tus aptitudes tienes en este momento.

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y anota el valor correspondiente en la hoja de respuesta, conforme a la siguiente escala:

- 4 Considero ser muy competente
- 3 Considero ser competente
- 2 Considero ser medianamente competente
- 1 Considero ser muy poco competente
- 0 Considero ser incompetente

Antes de elegir una respuesta, recuerda o imagina en qué consiste la respectiva actividad. Observa que no se te cuestiona si te gustan las actividades, se trata de que contestes qué tan apto te consideras para aprenderlas o desempeñarlas.

¿Qué tan apto te consideras para...

1. Tratar y hablar con sensibilidad a las personas.
2. Ser jefe competente de un grupo, equipo o sociedad.
3. Expresarte con facilidad en clase o al platicar con tus amigos.
4. Dibujar casas, objetos, figuras humanas, etc.
5. Cantar en un grupo.
6. Llevar en forma correcta y ordenada los apuntes de clase.
7. Entender principios y experimentos de biología.
8. Ejecutar con rapidez y exactitud operaciones aritméticas.
9. Armar y componer objetos mecánicos como chapas, timbres, etc.
10. Actividades que requieren destreza manual.
11. Ser miembro activo y útil en un club o sociedad.
12. Organizar y dirigir festivales, encuentros deportivos, excursiones o campañas sociales.
13. Redactar composiciones o artículos periodísticos.
14. Pintar paisajes.
15. Tocar un instrumento musical.
16. Ordenar y clasificar debidamente documentos de una oficina.
17. Entender principios y experimentos de física.
18. Resolver problemas de aritmética.
19. Desarmar, armar y componer objetos complicados.
20. Manejar con habilidad herramientas de carpintería.
21. Colaborar con otros para el bien de la comunidad.
22. Convencer a otros para que hagan lo que crees que deben hacer.

23. Componer versos serios o jocosos.
24. Decorar artísticamente un salón, corredor, escenario o patio para un festival.
25. Distinguir cuando alguien desentona en las canciones o piezas musicales.
26. Contestar y redactar correctamente oficios y cartas.
27. Entender principios y experimentos de química.
28. Resolver rompecabezas numéricos.
29. Resolver rompecabezas de alambre o de madera.
30. Manejar con facilidad herramientas mecánicas como pinzas, llaves de tuercas, desarmador, etcétera.
31. saber escuchar a otros con paciencia y comprender su punto de vista.
32. Dar órdenes a otros con seguridad y naturalidad.
33. Escribir cuentos, narraciones o historias.
34. Modelar con barro, plastilina o grabar en madera.
35. Entonar correctamente las canciones de moda.
36. Anotar y manejar con exactitud y rapidez nombres, números y otros datos.
37. Entender principios y hechos económicos y sociales.
38. Resolver problemas de álgebra.
39. Armar y componer muebles.
40. Manejar con habilidad pequeñas piezas y herramientas como agujas, manecillas. Joyas, piezas de relojería, etcétera.
41. Conversar en las reuniones y fiestas con acierto y naturalidad.
42. Dirigir un grupo o equipo en situaciones difíciles o peligrosas.
43. Distinguir y apreciar la buena literatura.
44. Distinguir y apreciar la buena pintura.
45. Distinguir y apreciar la buena música.
46. Encargarse de recibir, anotar y dar recado sin olvidar detalles importantes.
47. Entender las causas que determinan los acontecimientos históricos.
48. Resolver problemas de geometría.
49. Aprender el funcionamiento de ciertos mecanismos complicados como motores, relojes, bombas, etcétera.
50. Hacer con facilidad trazos geométricos con la ayuda de escuadras, la regla "T" y el compás.
51. Actuar con desinterés.
52. Corregir a los demás sin ofenderlos.
53. Exponer juicios públicamente sin preocupación por la crítica.
54. Colaborar en la elaboración de un libro sobre el arte en la Arquitectura.
55. Dirigir un conjunto musical.
56. Colaborar en el desarrollo de métodos más eficientes de trabajo.
57. Realizar investigaciones científicas teniendo como finalidad la búsqueda de la verdad.
58. Enseñar a resolver problemas de matemáticas.
59. Inducir a las personas a obtener resultados prácticos.
60. Participar en un concurso de modelismo de coches, aviones, barcos, etcétera.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S.S.	E.P.	V.	A.P.	Ms.	Og.	Ct.	Cl.	M.C.	Dt
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	5	53	54	55	56	57	58	59	60
SUMA									
%									

Núm. De puntos	%
24	100%
23	96%
22	92%
21	89%
20	83%
19	79%
18	73%
17	71%
16	67%
15	63%
14	58%
13	54%
12	50%
11	46%
10	42%
9	38%
8	33%
7	29%
6	23%
5	21%
4	17%
3	13%
2	8%
1	4%
0	0%

Instrucciones finales

Cada columna del perfil representa un tipo de aptitud y el porcentaje corresponde al grado de esa aptitud. Cuando hayas terminado, suma los números que escribiste en cada columna y anota en el cuadro correspondiente el resultado, en seguida revisa la escala que aparece abajo a la izquierda y anota el porcentaje que le corresponde al final de cada columna.

Integración de resultados

A) Identifica cuál es la columna con el porcentaje más alto. ¿En cuál eres más apto? Escribe el número.

B) Ahora identifica cuál es la segunda columna con el porcentaje más alto de tu perfil y anótala

C) Identifica y escribe el número de la tercera columna con el porcentaje más alto. _____

Mis principales aptitudes son

1° Columna número _____ Aptitud _____

2° Columna número _____ Aptitud _____

3° Columna número _____ Aptitud _____

ANEXO 11

PERFIL DE INTERESES

Es necesario que contestes con sinceridad cada una de las preguntas que aquí se hacen con el fin de obtener mejores resultados. Tus respuestas las debes escribir en una sola sesión, es decir, desde el momento que inicies no deberás interrumpir la actividad hasta finalizar las 60 preguntas que ahí aparecen, de lo contrario, el resultado tendrá variaciones y será menos preciso.

INSTRUCCIONES: En la medida que vayas leyendo cada pregunta, piensa ¿qué tanto te gustaría hacer...? posteriormente, en la hoja de respuestas, escribe con un número la que seleccionaste, según la escala que aparece a continuación:

- 4 Me gusta mucho
- 3 Me gusta algo o en parte
- 2 Me es indiferente, pues ni me gusta ni me disgusta
- 1 Me desagrada algo o en parte
- 0 Me desagrada mucho o totalmente

Contesta en la hoja de respuestas, de izquierda a derecha; procura no equivocarte de cuadro, ni saltarte alguno. Cada cuadro tiene un número que te servirá de guía y corresponde al número de cada pregunta del cuestionario.

¿Qué tanto te gustaría?

1. Atender y cuidar enfermos.
2. Intervenir activamente en las discusiones de clase.
3. Escribir cuentos, crónicas o artículos
4. Dibujar o pintar.
5. Cantar en un coro estudiantil.
6. Llevar en orden tus libros y cuadernos.
7. Conocer y estudiar la estructura de las plantas y los animales.
8. Resolver cuestiones matemáticas.
9. Armar o desarmar objetos mecánicos.
10. Salir de excursión.
11. Proteger a los muchachos menores del grupo.
12. Ser jefe de un grupo.
13. Leer obras literarias.
14. Moldear el barro, plastilina o cualquier otro material.
15. Escuchar música clásica.
16. Ordenar y clasificar los libros de una biblioteca.
17. Hacer experimentos en un laboratorio.
18. Resolver problemas de aritmética.
19. Manejar herramientas y maquinaria.
20. Pertenecer a un club de exploradores.
21. Ser miembro de una sociedad de ayuda y asistencia.

22. Dirigir la campaña política para un candidato estudiantil.
23. Hacer versos para una publicación.
24. Encargarte del decorado del lugar para un festival.
25. Aprender a tocar un instrumento musical.
26. Aprender a escribir a máquina o en computadora de manera eficiente.
27. Investigar el origen de las costumbres de los pueblos.
28. Llevar las cuentas de una institución.
29. Construir objeto o muebles.
30. Trabajar al aire libre, fuera de la ciudad.
31. Enseñar a leer a los analfabetos.
32. Hacer propaganda para la difusión de una idea.
33. Representar un papel en una obra de teatro.
34. Idear y diseñar el escudo de un club o sociedad.
35. Ser miembro de una asociación musical.
36. Ayudar a calificar pruebas.
37. Estudiar y entender las causas de los movimientos sociales.
38. Explicar a otros cómo resolver problemas de matemáticas.
39. Reparar las instalaciones eléctricas, de gas o de plomería en tu casa.
40. Sembrar y plantar en una granja durante las vacaciones.
41. Ayudar a tus compañeros en sus dificultades y preocupaciones.
42. Leer biografías de políticos eminentes.
43. Participar en un concurso de oratoria.
44. Diseñar el vestuario para una función teatral.
45. Leer biografías de músicos eminentes.
46. Encargarte del archivo y los documentos de una sociedad.
47. Leer revistas y libros científicos.
48. Participar en concursos de matemáticas.
49. Proyectar y dirigir alguna construcción.
50. Atender animales en un rancho durante las vacaciones.
51. Funcionario al servicio de las clases humildes.
52. Experto en relaciones sociales de una gran empresa.
53. Escritor en un periódico o empresa editorial.
54. Dibujante profesional en una empresa.
55. Concertista en una sinfónica.
56. Técnico organizador de oficinas.
57. Técnico o investigador en un laboratorio.
58. Experto calculista en una institución.
59. Perito mecánico en un taller.
60. Técnico cuyas actividades se desempeñan fuera de la ciudad.

Instrucciones finales

Cuando hayas terminado, suma los números que escribiste en cada columna y anota en el cuadro correspondiente el resultado, enseguida revisa la escala que aparece abajo la izquierda y anota el porcentaje que le corresponde al final de cada columna.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	S.S.	E.P.	V.	A.P.	Ms.	Og.	Ct.	Cl.	M.C.	A.L.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	51	5	53	54	55	56	57	58	59	60
SUMA										
%										

Núm. De punto s	%
24	100%
23	96%
22	92%
21	89%
20	83%
19	79%
18	73%
17	71%
16	67%
15	63%
14	58%
13	54%
12	50%
11	46%
10	42%
9	38%
8	33%
7	29%
6	23%
5	21%
4	17%
3	13%
3	8%
1	4%
0	0%

Conclusiones:

1. *Observa tu perfil de intereses, ¿qué tipo de interés resultó?*

A) Localiza la columna con el porcentaje más alto y escribe el porcentaje que tiene y el número de la columna: _____

B) Localiza la segunda columna con el porcentaje más alto y escribe el porcentaje que tiene y el número de la columna: _____

C) Localiza la tercera columna con el porcentaje más alto y escribe el porcentaje que tiene y el número de la columna: _____

2. *Mis principales intereses son:*

1. Columna número: _____	Interés: _____
2. Columna número: _____	Interés: _____
3. Columna número: _____	Interés: _____
4. Columna número: _____	Interés: _____
5. Columna número: _____	Interés: _____

ANEXO 12

FORMATO DE REGISTRO DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

Nombre del alumno (a): _____

Grupo: _____

Instrucciones: Deberás llenar la siguiente tabla, especificando que tipo de actividades realizas en cada una de las áreas señaladas y el grado de satisfacción que te genera realizar dichas actividades. En caso de que no realices ningún tipo de actividad en algún de las áreas descritas, deberás colocar la frase “NO REALIZO ACTIVIDAD ALGUNA” y “SIN GRADO DE SATISFACCIÓN”

ÁREA	ACTIVIDAD	GRADO DE SATISFACCIÓN
Sueño y descanso		
Alimentación		
Ejercicio físico		
Recreación		
Espiritualidad		
Otras		

PLAN DE VIDA

Instrucciones: Deberás responder a cada pregunta que encontrarás dentro de la siguiente tabla, dichas preguntas te ayudarán a realizar tu plan de vida en 3 ámbitos, el personal, laboral y social.

PERSONAL
¿ Qué quiero?
¿ Qué necesito?
¿ Qué tengo?
LABORAL
¿ Qué quiero?
¿ Qué necesito?
¿ Qué tengo?
SOCIAL
¿ Qué quiero?
¿ Qué necesito?
¿ Qué tengo?