



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: [JULIO, 2025]

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://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/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.

Unidad 1

Tema 1. Sentido de vida

- 1.1 Realiza la actividad titulada Autobiografía. (Revisa el anexo 1)
- 1.2 Define el concepto de sentido de vida.
- 1.3 Describe cuál es tu propósito de vida.

Tema 2. Vocación, metas personales y profesionales

- 2.1 Realiza la actividad titulada Un viaje al futuro. (Revisa el anexo 2)
- 2.2 Escribe 3 aspectos y características personales de cómo te ves en 10 años.
- 2.3 Escribe 3 aspectos y características profesionales de cómo te ves en 10 años.
- 2.4 Describe los siguientes conceptos:

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
-Profesión	
-Carrera	
-Vocación	

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

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

3.2 Menciona 3 factores personales que intervienen en la elección de tu carrera y escribe, por qué.

3.3 Menciona 3 factores contextuales que intervienen en la elección de tu carrera y describe, por qué.

Tema 4. Autoconocimiento

4.1 Realiza la actividad titulada quiero saber sobre mí. (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. (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)
- 7.2 Menciona y describe las 4 áreas del conocimiento en las que la UNAM distribuye su oferta educativa.

Tema 8. Oferta académica de la UNAM, IPN y UAM

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:

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://escolar1.unam.mx/pdfs/ba-chillerato20242025.pdf

8.2 Realiza un cuadro comparativo de posibles carreras que te gustaría estudiar y que oferta el IPN y la UAM, dicho cuadro deberá contener el nombre de la licenciatura y los planteles que la ofertan.

Tema 9. Capacidades, limitaciones e inteligencias

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

9.2 Describe los siguientes conceptos:

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
-Limitaciones	
-Capacidades	
-Inteligencias	

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 Define el concepto de aptitudes.
- 12.2 Define el concepto de intereses.
- 12.3 Escribe 2 aptitudes y 2 intereses que consideras tener.

Tema 13. Autoconocimiento y Plan de Vida

- 13.1 Realiza las actividades tituladas Autocuidado y Plan de vida. (Revisa el anexo 10)

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

iiiiii 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
 confianza _____. Yo le tengo más
 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 mi 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 maestras 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: _____.

ANEXO 2

ACTIVIDAD UN VIAJE AL FUTURO

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				

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:

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	

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. 	<ul style="list-style-type: none"> *Capacidad creativa. *Habilidad y destreza manual. *Capacidad para la apreciación estética.

<ul style="list-style-type: none"> *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"> *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 mérito 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 uno 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

FORMATO DE REGISTRO DE ACTIVIDADES DE AUTOCAUIDADO

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?