

Ministerio de Educación Pública  
Dirección de Desarrollo Curricular  
Departamento de Orientación Educativa y Vocacional  
DOEV-MEP

**GUÍA DE ORIENTACIÓN  
EDUCATIVA Y VOCACIONAL  
DIRIGIDA A ESTUDIANTES  
DE SEXTO GRADO**



2010

Ministerio de Educación Pública  
Dirección de Desarrollo Curricular  
Departamento de Orientación Educativa y Vocacional  
DOEV-MEP

GUIA DE **ORIENTACIÓN**  
**EDUCATIVA** Y **VOCACIONAL**  
DIRIGIDA A ESTUDIANTES  
DE **SEXTO GRADO**



2010

## Créditos

### **Autoras:**

Arce Hernández, Ruth Melania. Asesora Nacional de Orientación. MEP-DOEV.  
Durán Guerrero, Sue-Helen. Orientadora de la Escuela Filadelfo Salas Céspedes.  
Navarro Hernández, Ingrid. Orientadora de la Escuela Vicente Lachner.  
Sequeira Gómez, Adriana. Orientadora de la Escuela Roosevelt.  
Vargas Nieto, Ana Lidia. Orientadora de la Escuela Cacique Guarco.  
Vargas Ulloa, Sonia Mayela. Asesora Nacional de Orientación. MEP-DOEV.  
Zúñiga Fernández, Marianela. Orientadora de la Escuela Los Pinos.

### **Revisión Editorial:**

Corrección de estilo:

Alfaro Jara, Ovidio. Asesor Nacional de Inglés. Departamento de I y II Ciclos de la Dirección de Desarrollo Curricular.  
Calvo Barquero, Gloria Eugenia. Psicóloga del Departamento de Orientación Educativa y Vocacional (DOEV).  
Carvajal Rivera, Juan Antonio. Asesor Nacional del Departamento de Orientación Educativa y Vocacional (DOEV).  
Díaz Aguirre, Adrián. Asesor Nacional de Español. Departamento de I y II Ciclos de la Dirección de Desarrollo Curricular.

### **Diseño y Diagramación:**

Guevara Murillo, Karla. Diseñadora Gráfica del Departamento de Diseño, Producción y Gestión de Recursos Tecnológicos de la Dirección de Recursos Tecnológicos en Educación.

**San José, Costa Rica.  
2010**

## **Autoridades Nacionales**

Dr. Leonardo Garnier Rímolo  
**Ministro de Educación**

Licda. Dyaláh Calderón de la O  
**Viceministra Académica**

M.Sc. Silvia Víquez Ramírez  
**Viceministra Administrativa**

M.Sc. Guiselle Cruz Maduro  
**Directora de la Dirección de Desarrollo Curricular**

Licda. María de los Angeles Estrada Espinoza  
**Jefa del Departamento de Orientación  
Educativa y Vocacional**

## ÍNDICE

	Página
Presentación.....	5
Introducción.....	6
Sugerencias metodológicas para la utilización de la guía.....	8
Fundamento teórico.....	9
Unidades didácticas para el estudiantado.....	15
• Primera Unidad: Diagnóstico: Cosas para pensar antes de concluir el sexto grado.....	17
• Segunda Unidad: ¿Quién soy yo?.....	21
• Tercera Unidad: Conocimiento del medio.....	63
• Cuarta Unidad: Estrategia para la toma de decisiones y la planeación de vida.....	85
Fuentes consultadas.....	98

## Presentación

El Departamento de Orientación Educativa y Vocacional del MEP, en procura de favorecer el desarrollo socio-afectivo y vocacional de la población estudiantil, se siente sumamente complacido de presentar esta obra a los centros educativos de I y II ciclos del país.

Esta guía de Orientación Educativa y Vocacional ha sido diseñada para profesionales de la educación, con la finalidad de ayudar a las y los estudiantes de sexto grado a fortalecer algunas actitudes y habilidades personales para tomar decisiones en el plano socio-afectivo, educativo y vocacional, contribuyendo a su formación y desarrollo integral. Se espera poder apoyarles para que adquieran un mayor sentido de eficiencia personal, de autorrealización y de responsabilidad a lo largo de su inserción paulatina en el medio escolar, social y laboral-ocupacional, a futuro. Asimismo, se define como propósito implícito, contribuir a la preparación de la población estudiantil para su tránsito de la educación primaria a la educación secundaria u otras modalidades educativas, favoreciendo su permanencia y éxito escolar.

Para lograr el propósito anterior, esta guía propone una estrategia que promueve los cuatro procesos básicos de orientación, los cuales se dirigen a facilitar en el estudiantado el autoconocimiento, el conocimiento del medio y las opciones que este ofrece, el proceso de toma de decisiones y el desarrollo de la habilidad para la planeación de vida.

Finalmente cabe señalar la expectativa de que esta guía se constituya en un insumo de fácil comprensión y abordaje por parte de las personas facilitadoras para apoyar al estudiantado en sus decisiones, con una visión sistemática, constructiva y atractiva. Es por ello, que esta herramienta incluye consideraciones teóricas y metodológicas; así como estrategias y actividades para el trabajo formativo con el estudiantado, las cuales se espera que, puedan ser retomadas con la flexibilidad necesaria para cada población y contexto educativo.

Licda. María de los Ángeles Estrada Espinoza  
**Jefa del Departamento de Orientación Educativa y Vocacional**  
**DOEV-MEP**

## Introducción

La educación busca el desarrollo integral de las personas, promoviendo un mejor y óptimo desempeño de sus roles en la sociedad. Es un proceso que debe trascender la formación académica, dando paso a una formación que prepare a las personas en y para la vida. Asimismo, es importante reconocer que “las personas menores de edad tienen el derecho de recibir una educación orientada hacia el desarrollo de potencialidades (Artículo 56, Código de la Niñez y la Adolescencia). Dentro de este propósito, el Servicio de Orientación, cumple un papel fundamental como proceso consustancial al currículum, favoreciendo el desarrollo socio-afectivo y vocacional del estudiantado, desde una perspectiva de desarrollo humano integral.

Es importante considerar que la Orientación es un derecho fundamental de la población estudiantil, como se establece en el Artículo 22, en el inciso “a,” de Ley Fundamental de Educación, cuando señala que:

*El sistema de educación costarricense asegurará al educando, mediante la coordinación de las labores dentro del establecimiento de enseñanza.*

*Un servicio de orientación educativa y vocacional, que facilite la exploración de sus aptitudes intereses, ayudándole en la elección de sus planes de estudios y permitiéndole un buen desarrollo emocional y social... (p.6)*

Ligado a la anterior, se comprende que la orientación educativa y vocacional, contribuye a la construcción y reconstrucción permanente del estilo y el proyecto de vida de las personas, facilitando sus decisiones en los distintos planos vitales, para que de manera autónoma y paulatina, logren una inserción, productiva, autorrealizada y responsable en el medio educativo y socio-laboral.

Sin embargo, se debe considerar que la acción orientadora no significa aconsejar, dirigir, ni recomendar caminos a seguir, debido a que cada persona es responsable de sus propias decisiones; en este sentido, la orientación educativa y vocacional, tal y como se pretende en esta guía, debe facilitar en el estudiantado los siguientes procesos:

1. Conocimiento de sí mismo (intereses, habilidades, valores, control emocional, estilos de aprendizaje, relaciones sociales, sentido de auto aceptación y valoración personal) y su influencia en la toma de decisiones personales.

**2.** Conocimiento de las características y oportunidades que ofrece el medio (opciones educativas, comportamiento y demandas del contexto social y laboral) y su influencia en la toma de decisiones personales.

**3.** La exploración y aprendizaje del proceso de toma de decisiones con un sentido de compromiso ético, tanto a nivel personal como social.

**4.** Facilitar la planeación del estilo y proyecto de vida de acuerdo con las características del contexto en que las personas se desenvuelven.

Además, de manera implícita, la Orientación contribuye al fortalecimiento de algunas habilidades de vida que facilitan en el estudiantado un mejor desempeño y más autónomo en los distintos ámbitos de vida: escolar, familiar y social.

Por lo tanto, para facilitar los procesos de orientación, esta guía se ha organizado, en los siguientes apartados y unidades didácticas:

**1.** Sugerencias metodológicas para el personal docente

**2.** Fundamento teórico

**3.** Unidades de trabajo para estudiantes

- Primera unidad: Diagnóstico: Cosas para pensar antes de concluir el sexto grado
- Segunda Unidad: Conociéndome ¿QUIÉN SOY YO?
- Tercera Unidad: Conocimiento del medio
- Cuarta Unidad: Estrategias para la toma de decisiones y la planeación de vida.

**4.** Fuentes consultadas

Para cada unidad de trabajo con el estudiantado, se contempla lo siguiente:

**1.** Objetivo general

**2.** Descripción general

**3.** Premisas teóricas

**4.** Los contenidos

Para cada contenido, se incluyen los siguientes aspectos:

**1.** Ideas claves

**2.** Actividades de mediación



## Sugerencias metodológicas para la utilización de la guía

- Para el desarrollo de las actividades de mediación se sugiere la utilización de un **enfoque pedagógico constructivista**, de manera que el grupo logre construir el conocimiento activa y reflexivamente con las otras y los otros. El proceso parte con la identificación de sentimientos, emociones e ideas previas para cada temática, se promueve el análisis crítico y la reflexión, avanzando hacia la síntesis, evaluación y aplicación de los nuevos conocimientos a situaciones, ya sea hipotéticas o de la vida cotidiana, para que el aprendizaje sea significativo.

- **La persona facilitadora no aconseja ni da soluciones, más bien, facilita los procesos básicos de orientación**, los cuales se dirigen a propiciar el autoconocimiento, conocimiento del medio, aprendizaje del proceso de toma de decisiones y la planeación de vida, para el logro de una mejor calidad de vida personal y social.

- Es esencial mostrar interés y **respeto por los ritmos y estilos de aprendizaje**, así como hacia los diferentes puntos de vista del estudiantado.

- Es importante construir **un ambiente** donde el grupo experimente seguridad, confianza, motivación, disfrute por el aprendizaje y la interacción con otras personas. En todo momento, se debe promover la **habilidad para comunicarse asertivamente, es decir aprender a defender** los propios derechos respetando los de las otras personas.

- Es necesario considerar las características de la población estudiantil y la **diversidad de contextos educativos**, para realizar los **ajustes** pertinentes en la aplicación de la guía.

- El papel **de las y los estudiantes es activo en la construcción del conocimiento** y es en su relación con las otras personas, que logra adquirir mayores niveles de conciencia y aprendizaje sobre su propia realidad y la del medio en que se desenvuelve.

## Sugerencias metodológicas para la utilización de la guía

- En el proceso de aprendizaje debe imperar un **modelo horizontal en las relaciones**, donde se respeta la opinión de cada quien.
- El **grupo es responsable de definir las reglas y principios básicos** que facilitarán la participación en la construcción del conocimiento.
- El proceso de aprendizaje debe incluir momentos para el **diagnóstico, el desarrollo de los contenidos y la evaluación**. La misma debe permitir valorar la opinión de las personas participantes respecto de las actividades realizadas, así como determinar el nivel de logro de los aprendizajes respecto a los objetivos propuestos.
- Es importante que la persona facilitadora proporcione o solicite un folder a cada estudiante para que recopile todas las hojas de trabajo individual a lo largo del proceso. Este folder o carpeta puede ser diseñado o decorado de manera creativa por cada estudiante agregando su nombre completo, sección y año en que se desarrolla el programa.

## Fundamento Teórico

### La Orientación en el ámbito escolar

Pereira (1998) señala que en la medida, en que la institución educativa se interesa por el estudiante considerado integralmente y no sólo por su aspecto intelectual, está cumpliendo con una función orientadora.

Orientar no es dar consejos, sólo informar o dirigir. En el ámbito escolar, se constituye más bien en un proceso que se brinda a las personas para facilitar su desarrollo personal y vocacional a lo largo de su trayectoria educativa, cimentado en el autoconocimiento, en el conocimiento de las condiciones, oportunidades, características y perspectivas que ofrece el medio y en la adquisición de destrezas para tomar decisiones y aprendizajes que necesitan para planificar su vida. (Pereira, 1998).

La Orientación como disciplina busca la máxima concordancia entre las capacidades, los intereses, las habilidades, los valores y las actitudes de la persona con las características y demandas del medio social y laboral en que se desenvuelven, facilitando la toma de decisiones tanto en situaciones rutinarias o de mayor trascendencia, por ejemplo, la elección de una opción educativa, un trabajo, una pareja, una residencia, entre otros aspectos. El proceso debe permitir a las personas la auto comprensión y autonomía necesaria para conseguir el máximo ajuste a la escuela, al hogar y a la comunidad.

Es muy importante favorecer el proceso de orientación de manera sistemática y continuada desde edades tempranas y a lo largo de todo el proceso de educación formal, preparando a las personas para enfrentar, tanto las situaciones de cambio propias de cada etapa evolutiva, así como para las crisis no predecibles. En este sentido, es probable que se requieran acciones específicas para apoyar al estudiantado en puntos críticos del desarrollo o en momentos de transición, como por ejemplo, el paso de la etapa preescolar a primer grado, de segundo ciclo a tercer ciclo y de tercer ciclo a la educación diversificada, a estudios superiores o al mundo del trabajo.

Finalmente cabe señalar que la Orientación en el ámbito escolar es una responsabilidad realizada en distintos niveles y compartida por los diferentes agentes educativos, entre ellos, el personal especializado en el campo de la orientación educativa y vocacional, el personal docente, las familias y el propio estudiantado cuando ejerce funciones de apoyo a iguales. El personal especializado de orientación cumple una función esencial en el acompañamiento y asesoría a la comunidad educativa para brindar procesos de orientación desde una perspectiva cada vez más integral, científica, interdisciplinaria y de impacto para la población estudiantil.

### **La función orientadora del personal docente**

La figura del y la docente es fundamental en la educación integral del estudiantado, pues, además de contribuir con su formación académica, dirige sus esfuerzos al desarrollo de valores, actitudes y habilidades que le permitirán enfrentar la vida con un sentido de productividad, autorrealización y compromiso personal-social.

Pereira (1998) manifiesta que el educador, es el profesional que pasa más tiempo en contacto con el estudiantado, lo que le permite observar su comportamiento propiciando el desarrollo de habilidades para la vida a lo largo de todo el proceso formativo. Por otra parte, el currículum, en sí mismo, también se convierte en una poderosa herramienta que utiliza el personal docente como fuente para el autodescubriendo de intereses, habilidades y valores del estudiantado, a través de todas las asignaturas. Lo anterior no quiere decir que la maestra o el maestro deba ser, a la vez, un(a) especialista en orientación. Su función orientadora debe

cumplirse, dentro de los límites de su labor docente. Cuando se le presentan situaciones que requieren mayor especialización, debe buscar ayuda en las instituciones o profesionales correspondientes, quienes podrán asesorarle o apoyarle adecuadamente.

De acuerdo con Pereira (1998) las funciones orientadoras que cumple la maestra o el maestro son las siguientes:

1. Planificar y realizar actividades que estimulen el desarrollo integral de sus estudiantes, sin centrarse solo en el aspecto intelectual.
2. Ofrecer actividades y experiencias que permitan al estudiantado autoconocerse y autoevaluarse.
3. Propiciar en el estudiantado la clarificación y la construcción de su propia escala de valores.
4. Ofrecer oportunidades para aprender y ejercitar el proceso de toma de decisiones.
5. Recopilar información sobre el estudiantado valorando cada caso individualmente.
6. Estimular el juicio crítico y el desarrollo de la autoestima en sus estudiantes.
7. Remitir al o la profesional de orientación u otros especialistas e instituciones, aquellas(os) estudiantes que necesitan valoración y tratamiento especializado.
8. Ofrecer la información que requiere el estudiantado, sus padres, madres o personas encargadas y especialistas que los atienden.
9. Adaptar las técnicas didácticas para satisfacer necesidades específicas del estudiantado.
10. Aprovechar los recursos de la institución y de la comunidad en beneficio del estudiantado.

## **Habilidades para la vida**

En el ámbito educativo, podría decirse que el proceso de orientación cumple dos finalidades esenciales: por una parte ejerce una función orientadora, al facilitar en el estudiantado la toma de decisiones educativas, sociales y vocacionales dentro de su proyecto de vida y por otra parte, tiene un papel mediador en la formación de habilidades para la vida, contribuyendo a la humanización e integralidad del proceso educativo.

La Organización Mundial de la Salud (1998:20) define las habilidades para la vida como “...las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”. Estas habilidades se aprenden desde la niñez y permiten a las personas actuar y tomar decisiones que favorezcan su vida en general.

Las habilidades para la vida son los recursos para afrontar situaciones cotidianas y ser competente en las relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el entorno sociocultural. Algunas de las habilidades para la vida propuestas por la OMS (1998) son: 1. Conocimiento de sí mismo(a), 2. Comunicación asertiva, 3. Toma de decisiones y autonomía, 4. Pensamiento creativo, 5. Manejo de las emociones y sentimientos, 6. Empatía, 7. Relaciones interpersonales, 8. Solución de conflictos, pensamiento crítico y manejo de las tensiones o el stress.

A lo largo del desarrollo de la presente guía se enfatizará, ya sea de manera implícita o explícita, el fortalecimiento de algunas habilidades como las siguientes, conceptualizadas por Edex (2002) de la siguiente manera:

- **Habilidades para el Conocimiento de sí mismo:** es un elemento fundamental para la toma de decisiones con un sentido de responsabilidad y autorrealización personal y favorecer las relaciones interpersonales. El autoconocimiento implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, conocer nuestros puntos de tensión y beneficio en la relación con los otros.

- **Habilidad para conocer el medio y sus oportunidades:** Es la habilidad para buscar, organizar, valorar, priorizar y utilizar información del medio de manera amplia y oportuna para un adecuado proceso de toma de decisiones.

- **Comunicación asertiva:** es tener la capacidad de expresar con claridad, coherencia y firmeza lo que deseamos y pensamos respetando a las demás personas. Decir las cosas en el momento preciso, de la manera correcta y a quien corresponde.

- **Toma de decisiones con sentido de autonomía:** La toma de decisiones es un proceso por medio del cual se determina lo que queremos hacer, las metas a futuro y los pasos a seguir para la solución de problemas. La autonomía o gobierno de sí mismo, es la capacidad de administrar la propia vida, asegurar la identidad, ejecutar el proyecto vital y mantener los límites en las relaciones interpersonales.

- **Pensamiento creativo:** Consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar, inventar ideas, productos y alternativas de solución. Tiene que ver con la iniciativa, la capacidad de razonamiento, de adaptación y flexibilidad frente a las situaciones de la vida cotidiana.

- **Manejo de emociones y sentimientos:** Consiste en hacer que las emociones trabajen en beneficio propio y del colectivo social, de modo que nos ayuden a controlar la conducta y los pensamientos.

- **Empatía:** Es la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, reconociendo las diferencias, para mejorar la interacción social. Ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo en las relaciones interpersonales.

- **Relaciones Interpersonales:** Es la habilidad para iniciar y mantener relaciones favorables con las otras y los otros. Representa la posibilidad de trabajar por el bien común generando procesos que favorecen el lazo social.

- **Solución de problemas y conflictos:** Representa la capacidad para resolver situaciones de manera alternativa reconociéndolas como oportunidades para el crecimiento individual y social y no como amenazas. Promueve valores como la tolerancia, la equidad, la inclusión y el respeto por la pluralidad y diversidad.

- **Pensamiento Crítico:** Es la habilidad para analizar la información y las experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico permite hacerle frente a las presiones externas que obstaculizan un desarrollo autónomo.

- **Manejo de tensiones y estrés:** Es la habilidad para afrontar y controlar las situaciones generadoras de estrés, haciendo cambios en los estilos de vida y las características del entorno, en beneficio de la salud física y mental.

Se puede concluir señalando que las habilidades para la vida conforman un conjunto de capacidades cognitivas, emocionales, sociales y vocacionales, entre otras, que ayudan a tomar decisiones informadas, resolver problemas, pensar en forma crítica y creativa, comunicarse en forma efectiva, construir relaciones sanas, solidarizarse con otras personas y enfrentar la vida en una forma saludable, productiva y autorrealizada.

### **Características de la etapa preadolescente:**

Para el desarrollo de las actividades planteadas en esta guía es importante tomar en cuenta las características de desarrollo señaladas por Ávila (2010) para la etapa evolutiva en que se ubica el estudiantado de sexto grado. Las mismas se describen a continuación:

- **Desarrollo físico:** En este periodo el estudiantado experimenta cambios físicos significativos y una intensa actividad hormonal; por lo tanto es importante apoyarle en la clarificación y aceptación de estos cambios como aspecto esencial para reafirmar la auto imagen física e identidad personal.

- **Desarrollo cognoscitivo:** Aún pueden persistir rasgos del pensamiento concreto, sin

embargo, existen mayores posibilidades de comprender la diferencia entre lo concreto y lo abstracto y por tanto puede imaginar lo que podría ser (pensamiento hipotético). Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis y síntesis descubriendo el juego del pensamiento. Existe mayor oportunidad para el desarrollo de su espíritu crítico. También en ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia. Hay una proyección de sí en el porvenir; pero también a veces evade lo real.

- **Desarrollo tendencial:** El estudiantado puede tener necesidad de seguridad pero, a la vez, la de independencia de sus padres. Esto hace que despierte el deseo de libertad, de ser independiente y libre; para ello emplea la desobediencia u otros mecanismos como una alternativa de individuación.

- **Desarrollo afectivo:** Esta etapa se caracteriza por una gran intensidad de emociones y sentimientos; sin embargo, es probable que exista cierta desproporción entre el sentimiento y su expresión. Las manifestaciones externas son poco controladas y se pueden traducir en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos espontáneos. Por ejemplo, se puede pasar con facilidad de la agresividad a la timidez, o viceversa. De ahí la importancia de trabajar la habilidad del control emocional.

- **Desarrollo sexual:** Puede visualizarse cierta tendencia a la separación entre chicos y chicas, pero una gran curiosidad por descubrirse entre ambos géneros, así mismo, es probable que experimenten curiosidad por todo lo relacionado con su desarrollo sexual.

- **Desarrollo social:** Se inicia una creciente necesidad de emancipación de los padres. El o la preadolescente puede buscar la independencia pero a la vez busca protección en ellos. Podrían darse situaciones de falta de comprensión con sus padres. Por otra parte experimentan la necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado/a y reconocido/a por sus pares u otras personas. Su principal interés son las diversiones, el deporte, compararse y socializar con iguales.

- **Desarrollo moral:** Se visualiza una mayor tendencia a pasar de la heteronomía a la autonomía en las decisiones personales. Las y los estudiantes toman como referencia los valores familiares pero son capaces de comenzar a cuestionar esos valores en función de sus propios intereses y necesidades personales. Así el y la preadolescente será capaz de:

- Fijar metas y objetivos propios.
- Organizar su actividad en conformidad con sus proyectos.
- Organizar mejor y eficientemente su tiempo libre.



## **UNIDADES DIDÁCTICAS**



## Descripción

Se han definido cuatro unidades para el trabajo con estudiantes como se indica a continuación:

- **Primera Unidad:**  
Diagnóstico: Cosas para pensar antes de concluir el sexto grado.
- **Segunda Unidad:**  
Conociéndome ¿quién soy yo?.
- **Tercera Unidad:**  
Conocimiento del medio.
- **Cuarta Unidad:**  
La toma de decisiones y la planeación de vida.

La guía contempla el desarrollo de 15 sesiones semanales de 80 minutos cada una (dos lecciones). También es importante recordar que algunas de las actividades se ofrecen para ser desarrolladas de manera alternativa según la preferencia de cada docente y otras para que el estudiantado las realice como tareas o trabajo extraclase.



## PRIMERA UNIDAD

**Diagnóstico:** “Cosas para pensar antes de concluir el sexto grado”

**Objetivo General:**

Identificar aspectos sobre los que el estudiantado requiere mayor apoyo en los procesos de orientación educativa y vocacional.

## PRIMERA UNIDAD

### Diagnóstico: “Cosas para pensar antes de concluir el sexto grado”

#### Descripción General de la Unidad:

Esta primera unidad consiste en la realización de un diagnóstico sobre la situación inicial del estudiante antes de desarrollar las demás actividades sugeridas en la guía, de manera que se puedan identificar los aspectos sobre los que el estudiantado requiere mayor apoyo en los procesos de orientación educativa y vocacional.

Es muy importante que una vez que la persona facilitadora tabule e interprete la información, realice una devolución al estudiantado que permita un mayor análisis desde el trabajo colectivo; planteando al grupo datos interesantes (sin revelar nombres) para generar la reflexión.



#### Ideas claves de la Unidad:

¿Cómo realizar una devolución de los resultados del diagnóstico?

La persona facilitadora podrá comenzar diciendo al estudiantado:

“Llama la atención que muchos estudiantes piensan entrar al colegio...mientras que otros señalan que no desean continuar estudiando... ¿qué piensan al respecto?”.

“Algunas y algunos señalan que no les motiva seguir estudiando... esto podría deberse a...” (Dejando que el estudiantado sea quien interprete la información).

“Cuando varios estudiantes señalan que se sienten inseguros a la hora de tomar decisiones, ¿cuáles pueden ser las razones?”.... (Explorar aspectos que tienen que ver con la carencia de información, autoconfianza, temor al que pensarán otras personas o a equivocarse, entre otros aspectos).

#### Contenidos de la Unidad:

##### 1. El Diagnóstico

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Cosas para pensar antes de concluir el sexto grado

#### Cuestionario

Este cuestionario tiene como fin ayudarte a considerar algunas cosas importantes antes de terminar el sexto grado. No importa si aún no tienes claro algunas respuestas pues con la ayuda de tu maestra o maestro puedes ir clarificando las dudas. No hay respuestas correctas o incorrectas. Esta información debes llenarla en las hojas del estudiantado.

1. Al concluir sexto grado, tus metas inmediatas son: (marca con x)

- a. ☐ Ingresar al colegio. ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- b. ☐ Aprender un oficio en el INA. ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- c. ☐ Aprender un oficio en un instituto. ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- d. ☐ Estudiar y trabajar al mismo tiempo. \_\_\_\_\_
- e. ☐ Trabajar únicamente. ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- f. ☐ No sé lo que voy a hacer. \_\_\_\_\_
- g. ☐ Otra opción. Explica \_\_\_\_\_

2. ¿Trabajas actualmente? ( ) Si ( ) No

Si marcaste afirmativamente indica el lugar y la actividad que realizas. \_\_\_\_\_

3. Marca con una (X) los aspectos que pueden limitar tus metas para el próximo año. Si necesitas explicar mejor las razones, escribe en el espacio de la derecha. Si no tienes ninguna situación que limite tus metas, marca la opción "g".

- a. ☐ Problemas económicos. \_\_\_\_\_
- b. ☐ Problemas familiares. \_\_\_\_\_
- c. ☐ Mi familia quiere que me dedique a otras actividades. \_\_\_\_\_
- d. ☐ No me motiva seguir estudiando. \_\_\_\_\_
- e. ☐ Me cuesta mucho el estudio. \_\_\_\_\_
- f. ☐ Tengo otros problemas. ¿Cuáles? \_\_\_\_\_
- g. ☐ No tengo problemas que me impidan o dificulten continuar estudiando. \_\_\_\_\_

4. ¿Consideras que necesitas tener más información sobre algunas instituciones y colegios?  
( ) Si ( ) No

Si respondiste afirmativamente, indica sobre cuáles instituciones o colegios te gustaría obtener información. \_\_\_\_\_

5. Indica quién o quienes crees que te pueden apoyar para decidir qué hacer en tu futuro. \_\_\_\_\_

6. A la hora de tomar decisiones personales, tomo muy en cuenta lo siguiente (puedes marcar una o más opciones).

- a. ( ) Lo que dicen mis amigas y amigos. \_\_\_\_\_  
b. ( ) Lo que dice mi familia. \_\_\_\_\_  
c. ( ) Lo que dicen mis maestras y maestros. \_\_\_\_\_  
d. ( ) Lo que dicen compañeras y compañeros. \_\_\_\_\_  
e. ( ) Lo que dicen otras personas. ¿Quiénes? \_\_\_\_\_  
d. ( ) Lo que yo pienso finalmente. \_\_\_\_\_

7. A la hora de tomar decisiones, por lo general, me siento: \_\_\_\_\_

- a. ( ) Muy segura(o) de mi misma(o). \_\_\_\_\_  
b. ( ) Segura(o) de mi misma(o). \_\_\_\_\_  
c. ( ) Insegura(o) de misma(o). \_\_\_\_\_  
d. ( ) Muy insegura(o) de mi misma(o). \_\_\_\_\_

8. Señala dos profesiones u ocupaciones que son de tu interés y explica por qué te gustan.

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_

9. El ingreso a un colegio o a otra institución me hace sentir o pensar en lo siguiente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**“Iniciando la exploración de un camino que te puede llevar al éxito”**

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## SEGUNDA UNIDAD

Conociéndome: “¿Quién soy yo?”

### **Objetivo General:**

Favorecer el autoconocimiento del estudiantado respecto a sus características, valores, intereses, habilidades físicas, sociales, emocionales y vocacionales para el fortalecimiento de su identidad, su autoestima y el proceso de toma de decisiones.

## SEGUNDA UNIDAD

### Conociéndome: “¿Quién soy yo?”

#### Descripción General de la Unidad:

Esta segunda unidad se dirige a fortalecer en el estudiantado la habilidad para autoconocerse, permitiéndole explorar sus características y habilidades físicas, sociales, emocionales, intereses, habilidades y valores, de manera que cuenten con mayores oportunidades para la autoaceptación y la valoración personal. Este tipo de habilidades se constituyen en factores protectores ante situaciones de riesgo psicosocial y educativo. Asimismo, el autoconocimiento contribuye al proceso de planeación de vida y la toma de decisiones personales.



#### Ideas claves de la Unidad:

El autoconocimiento es el proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Con el autoconocimiento se pueden construir los siguientes procesos: autoimagen, autoconcepto, la autoconfianza, la autoaceptación y la autovaloración o la autoestima. No puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí su importancia para el desarrollo personal (Ilanantouni, 2009).

El autoconocimiento se puede fomentar en las distintas áreas del desarrollo humano: física, emocional, social, espiritual, sexual, moral, cognitiva y vocacional, entre otras.

El autoconocimiento es una base fundamental para tomar decisiones.

#### Contenidos de la Unidad:

##### 2. CONOCIÉNDOME ¿QUIÉN SOY YO?

- 2.1 La importancia de ser una misma o uno mismo y auto valorarse.
- 2.2 Mis intereses vocacionales.
- 2.3 Mis habilidades vocacionales.
- 2.4 Mi habilidad para aprender y estudiar.
- 2.5 Mi habilidad para manejar las emociones
- 2.6 Mis valores

## Contenido 2.1

### La importancia de ser uno mismo y auto valorarse



#### **Ideas claves**

De acuerdo con Valles (2008):

- El auto concepto responde a la pregunta ¿Quién soy yo?. El mismo se forma no solo a partir de las propias experiencias, ideas y pensamientos, sino también a partir de lo que otras personas piensan de nosotras y nosotros, lo importante es poder construir una idea o concepto realista.
- La autoestima va más allá y se refiere a lo que la persona valoriza, aprecia y respeta de sí misma, con base en su autoconcepto, respondiendo a la pregunta ¿Cuánto me valoro? -En términos más sencillos y precisos, la autoestima está íntimamente ligada a cuánto nos agradamos como seres humanos y cuánto respetamos nuestra individualidad.
- Está demostrado que las personas que presentan una autoestima positiva o alta, tienen mayor capacidad para actuar de forma independiente, tomar decisiones, asumir responsabilidades, enfrentar retos y contar con una mayor tolerancia a la frustración, que les permite afrontar mejor los conflictos y los fracasos.



## Actividad 1. “Acentuando lo positivo”

**Objetivo:** fortalecer la habilidad para auto valorarse a partir de las propias apreciaciones y las de otras personas

**Materiales:** hojas con figura de camiseta (se adjunta al final de la técnica), prensas de ropa (dos para cada estudiante), lápices de color, marcadores, plasticolas (estos materiales se le pueden solicitar al estudiante de tarea en la sesión anterior) y mecate para tender ropa.

### Desarrollo:

1. La persona facilitadora entrega las hojas con la figura de la camiseta a cada estudiante. (Puede recortar las camisetas de la hoja previamente para entregar una a cada estudiante)

2. Solicitará a cada estudiante que diseñe de manera creativa su camiseta dibujando una figura o personaje con el que se identifique así como una cualidad o virtud que le caracterice. Es importante recordar que cada camiseta lleve el nombre de cada estudiante.

3. Una vez que todas y todos finalicen sus diseños, la persona facilitadora, con ayuda del estudiantado, colocará el mecate de ropa a lo largo del aula, simulando un “tendedero” donde colgarán las camisetas con la prensas de ropa.

4. Invitará a los y las estudiantes que deseen a exponer lo que escribieron y el diseño de sus camisetas.

5. Una vez que los voluntarios y las voluntarias hayan expuesto, la persona facilitadora puede cerrar el ejercicio diciendo lo siguiente:

“Recuerda que tu eres tú... en el mundo no hay nadie igual a nadie. Podemos parecernos en algunas cosas y ser diferentes en otras, pero todas las personas somos únicas, diferentes y valiosas. Recuerda que eres una persona valiosa por el simple hecho de existir... Así como cada una de esas camisetas diseñadas por ustedes son diferentes, cada persona es distinta y eso precisamente es lo que nos hace especiales, valiosos y necesarios. Así como las otras y los otros deben respetar nuestras diferencias y nuestra individualidad, nosotros estamos llamados y llamados a respetar la diferencia y la singularidad de las demás personas”.

También pueden utilizarse las ideas claves del contenido 1. sobre la importancia de ser uno mismo y auto valorarnos.

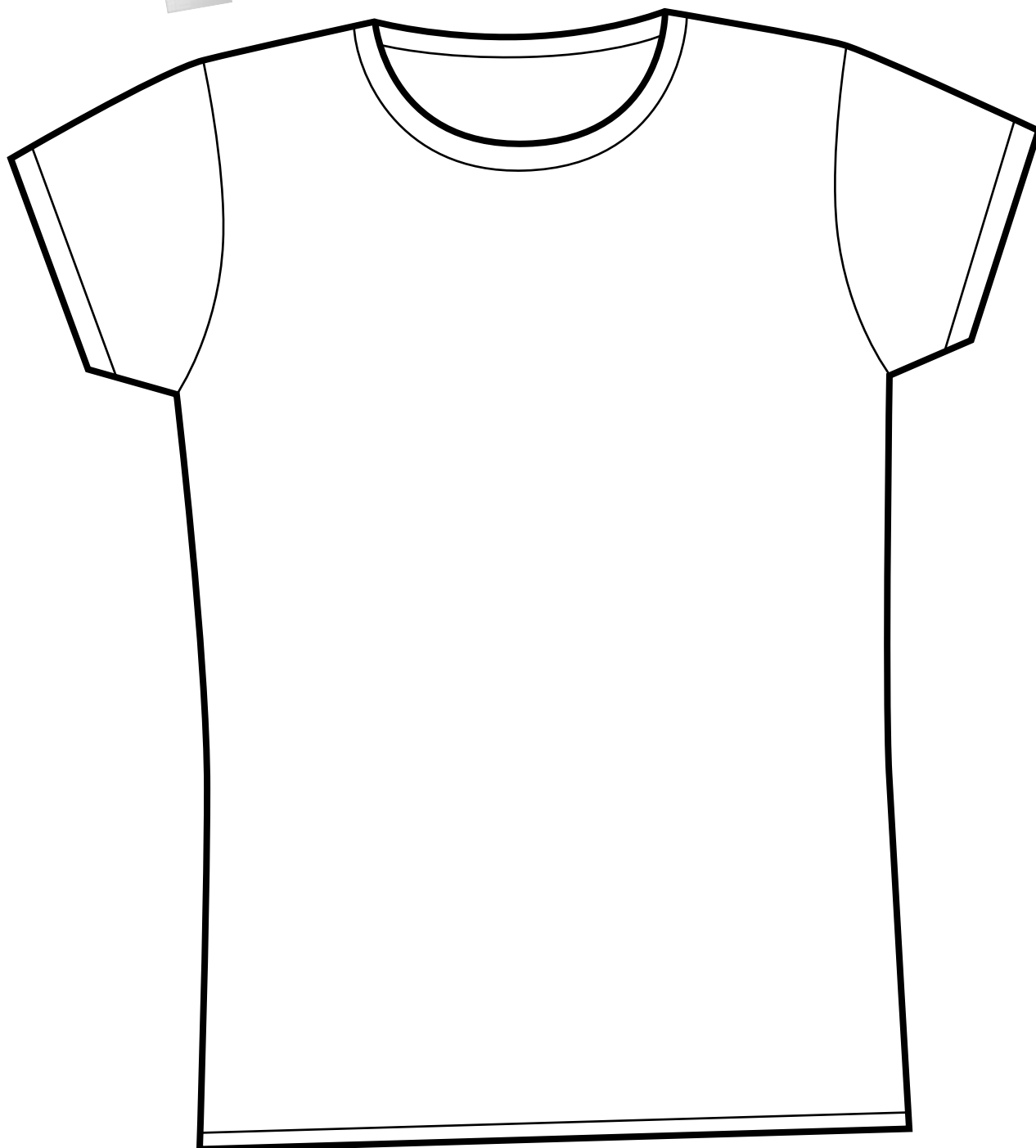
### Evaluación:

¿Cómo nos sentimos con el trabajo de hoy?, ¿Qué cosas aprendimos?

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes



**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

## Actividad 2. “Nuestro cuerpo se transforma”

**Objetivo:** reconocer algunos cambios físicos o de la forma de ser que se experimentan en el transcurso del tiempo e inciden en el proceso de auto aceptación, la autovaloración personal y algunas decisiones personales.

**Materiales:** hojas de actividad para el estudiante

### Desarrollo:

1. Cada estudiante recibe tres hojas con siluetas humanas, donde se plantean preguntas para visualizar una autoimagen en tiempo pasado, presente y futuro.

2. Cada estudiante escribirá en cada hoja como se percibe a sí mismo y sí misma, físicamente y en la forma de ser. Para ello responderá las preguntas que aparecen en las hojas de actividad del estudiante. En la hoja 2, se utilizará la técnica del espejo (pedirles traer un espejo o tener uno en el aula para los que quieran utilizarlo).

3. Una vez que cada estudiante termine de llenar las hojas, compartirán en parejas cuáles cambios perciben en sí mismos y en sí mismas a lo largo del tiempo y cómo se imaginan a futuro. Es conveniente que expresen como se sienten con esos cambios.

4. En plenaria la persona facilitadora planteará las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué cambios pueden experimentar las personas cuando pasan de ser niñas y niños a adolescentes?
- b. ¿Han observado algunos cambios en ustedes mismas/ mismos a lo largo del tiempo?
- c. ¿Todas las personas experimentan cambios de la misma manera?
- d. ¿Existen ventajas o desventajas en el hecho de poder cambiar? ¿Cuáles?

5. Para cerrar la actividad la persona facilitadora puede hacer uso de las ideas clave para trabajar con el estudiantado del contenido 1. La importancia de ser uno mismo, una misma y auto valorarse.

**Evaluación:** Se pueden plantear preguntas como las siguientes:

¿Cómo se sintieron escribiendo sobre ustedes?, ¿Qué aprendimos hoy?

---

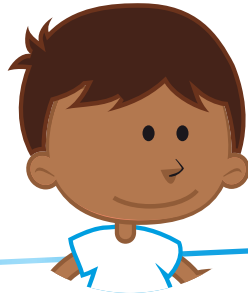
**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

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

Sección: \_\_\_\_\_



¿Cómo era cuando  
tenía 5 años?...



**Físicamente:**

---

---

---

---

---

---

**¿Qué pensaba sobre mi aspecto físico?**

---

---

---

---

---

---

**Mi forma de ser:**

---

---

---

---

---

---

**¿Qué pensaba sobre mi forma de ser?**

---

---

---

---

---

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



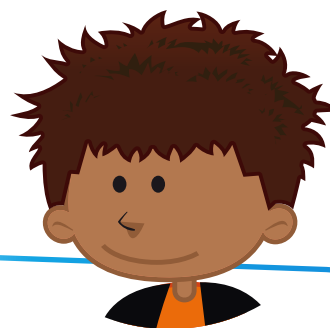
## Hoja de actividad para estudiantes

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

Sección: \_\_\_\_\_



¿Cómo soy  
ahora?...



**Físicamente:**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué pensaba sobre mi aspecto físico?**

---

---

---

---

---

---

---

**Mi forma de ser:**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué pensaba sobre mi forma de ser?**

---

---

---

---

---

---

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

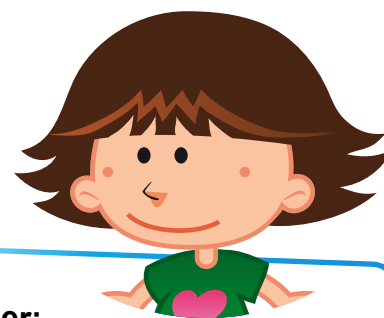


## Hoja de actividad para estudiantes

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

Sección: \_\_\_\_\_

¿Cómo me veo dentro de 10 años?...



**Físicamente:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo desearía pensar y sentirme con mi aspecto físico?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mi forma de ser:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo desearía pensar y sentirme con mi forma de ser?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

## Contenido 2.2

### Mis intereses



#### **Ideas claves**

Los intereses son las preferencias o gustos hacia determinadas actividades, objetos o experiencias (MEP, 2005).

Strong (citado por Pereira, 1988) establece que el interés está presente cuando tenemos conciencia de un objeto o actividad, mejor aún, cuando tenemos conciencia de nuestra tendencia o disposición hacia ese objeto o actividad. Las personas se sienten atraídas por las actividades que les agradan e inevitablemente se alejan de aquello que les resulta desagradable.

Los intereses tienen un fuerte componente emocional. Significan deseos de lograr, realizar o aprender algo. Son imperativos, dirigen la conducta hacia el objeto o asunto de interés. (Pereira, 1988).

Mientras unos intereses son estables, otros pueden cambiar con el tiempo o a causa de las circunstancias. Por ejemplo, hay personas que han perdido interés en las matemáticas debido a que tuvieron una experiencia negativa con la materia o a una baja nota, pero ello no necesariamente quiere decir que nunca más les pueda volver a gustar. Ante estas situaciones, lo recomendable es que las personas puedan contar con múltiples oportunidades para explorar sus intereses y en diferentes momentos a lo largo de la vida.

Si nos referimos a los intereses vocacionales, estos tienen que ver con la preferencia por la realización de ciertas actividades que además de agruparse por áreas, se pueden relacionar con trabajos u ocupaciones, como por ejemplo: social, artística, científica, mecánica, numérica, literaria, aire libre, administrativa, persuasiva.

El hecho de que nos gusten unas áreas más que otras puede explicarse por varias razones, como por ejemplo, que seamos habilidosos o talentosos para hacer ciertas cosas, que se trate de actividades que hacen personas que admiramos, o sencillamente que sean actividades donde sentimos que podemos llenar algunas de nuestras necesidades personales, entre otras razones.

En el proceso de autoconocimiento, es de suma importancia que las personas conozcan cuáles son sus intereses y cómo estos se relacionan sus decisiones personales.

## Actividad 1. “Explorando mis intereses vocacionales”

**Objetivo:** identificar intereses vocacionales y su posible influencia en el proceso de toma de decisiones personales.

**Materiales:** hoja de trabajo para los estudiantes, periódicos, revistas, goma, tijeras, marcadores.

### Desarrollo:

1. La persona facilitadora mediante una lluvia de ideas construye con el estudiantado el concepto de interés explicando la importancia de conocer los intereses propios como parte esencial de los procesos de autoconocimiento y su influencia en la toma de decisiones personales.

2. Se solicita a cada estudiante elaborar un collage con imágenes o palabras relacionadas con algunos de sus intereses personales o cosas que le gusta hacer, utilizando los diversos materiales que estén disponibles.

3. Colocarán sus collages en diferentes partes del aula simulando una galería para que todas las personas puedan observarlos, dando unos minutos para tal efecto.

4. Realizan la lectura sobre “intereses vocacionales” que aparece en la hoja de actividad para el estudiante, donde tendrán que escribir por lo menos dos trabajos u ocupaciones que les gustaría desempeñar a futuro, identificando las posibles áreas de interés que se relacionan con cada una.

5. Una vez que hayan leído las diferentes áreas irán a sus respectivos collages para identificar con cuáles actividades se relacionan sus intereses.

6. Al cierre de la sesión, la persona facilitadora podría destacar que cuando se elige una ocupación es importante que sientan agrado y que les guste, pero tomando en cuenta además sus habilidades, sus valores, su forma de ser y las oportunidades que ofrece el medio. Además mencionar que algunos intereses son estables, pero que otros pueden cambiar a lo largo del tiempo debido a las circunstancias que nos rodean y al aprendizaje que vamos obteniendo.

**Evaluación:** ¿Cómo nos sentimos hoy?, ¿Qué aprendimos? ¿Alguien descubrió cosas nuevas sobre sí misma(o) el día de hoy?

---

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).





## Hoja de actividad para estudiantes

### Intereses vocacionales

**Instrucciones:** Ahora que tienes claro el concepto de interés y su relación con la toma de decisiones, te exponemos una lista de diez categorías de intereses que pueden estar presentes en las diferentes ocupaciones que conoces.

Lee detenidamente cada una de las siguientes categorías de intereses

- **AIRE LIBRE:** Indica preferencia por aquellos trabajos que normalmente se realizan al aire libre. Ejemplos de ocupaciones que se relacionan con estos intereses: Ingenierías (en general), guarda bosques, aviación, representante de ventas, producción agrícola y ganadera.
- **MECÁNICO:** Indica preferencia por trabajos manuales utilizando máquinas y herramientas. Ejemplos de ocupaciones que se relacionan con estos intereses: Ingenierías (general), mecánica de aviación, operadores (as) de radio, joyeros (as), electricistas, mecánicos (as) de automóviles.
- **CÁLCULO:** Indica preferencia por trabajos con números. Ejemplos: enseñanza de la matemática, estadística, cálculo, química, contabilidad, ingenierías (civil, industrial, ocupacional, informática), topografía, administración financiera.
- **CIENTÍFICO:** Indica preferencia por el descubrimiento de nuevos hechos y la resolución de problemas. Ejemplos: química, odontología, farmacia, medicina, cirugía, psiquiatría, veterinaria.
- **PERSUASIVO:** Indica preferencia por la reunión y trato con personas, los negocios y la venta de productos. Ejemplo, periodismo, relaciones públicas, derecho, agente de ventas, publicista.
- **ARTÍSTICO:** Indica preferencia por trabajos manuales, plásticos creativos, generalmente se trata de tareas vistosas que comprenden el dibujo, el color y materiales atractivos. Ejemplo de estas ocupaciones: arquitectura, escultura, pintura, restauración, decoración de interiores, diseño, dibujo, fotografía, estilista.

- **LITERARIO:** Indica preferencia por las tareas que exigen lectura y escritura. Ejemplos: escritor (a), periodismo, derecho, bibliotecología, teatro.
- **SOCIAL:** Indica preferencia por actividades que signifiquen ayuda a las demás personas. Ejemplos: medicina, orientación, psicología, docencia, enfermería, trabajo social, religioso.
- **ADMINISTRATIVO:** Indica preferencia por aquellas tareas de oficina que requieren precisión y exactitud. Ejemplo: administración de oficinas, administración de hoteles, publicidad, administración (en general).
- **MUSICAL:** Indica la preferencia por actividades tales como asistir a conciertos, tocar instrumentos musicales. Ejemplos: Música, enseñanza de la música, composición musical, baile, dirección de orquesta.

Escribe a continuación dos ocupaciones o trabajos que te gustaría desempeñar a futuro, escribiendo al lado, las posibles áreas de interés que crees que se relacionan con cada trabajo.

Trabajos o ocupaciones que te gustan	Áreas de interés que se relacionan con cada ocupación o trabajo
1.	
2.	

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).

## Contenido 2.3

### Habilidades vocacionales



#### Ideas claves

Una habilidad es una disposición o capacidad para aprender o hacer algo con facilidad. También se puede definir como la aptitud, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo adecuadamente, determinada actividad, trabajo u oficio. ([www.definicionabc.com\(2008\)/.../habilidad.php-México](http://www.definicionabc.com(2008)/.../habilidad.php-México)). Sin embargo, hay teorías que diferencian el concepto de habilidad y el de aptitud, asumiendo esta última como un don natural o algo que se trae desde el nacimiento, mientras que la habilidad puede ser innata o aprendida.

Es importante enfatizar que también se puede denotar la habilidad con la facilidad para aprender algo, debido a que especialmente en la niñez, puede que el estudiantado aún no haya tenido suficientes oportunidades para desarrollar completamente ciertas habilidades, que se perfeccionan con el tiempo y la práctica continua.

Debe quedar claro que no es lo mismo un interés que una habilidad, pero pueden estar relacionados, pues una persona que tiene habilidad para una actividad podría mostrar cierto agrado por la misma o al revés, aunque hay situaciones donde podría no darse esa conexión entre interés y habilidad, por otros motivos.

Cuando una persona nace con una disposición para hacer algo y la pone en práctica con frecuencia, puede decirse que esa habilidad puede convertirse en un talento. Como por ejemplo: el talento para la música, la cocina, la pintura o para realizar un deporte, entre otras. Por esto es que existen personas talentosas en diferentes campos, como por ejemplo: Franklin Chang (científico y astronauta), Pelé (deportista), Leonardo Da Vinci (pintor), Carmen Lyra (escritora), Silvia y Claudia Poll (deportistas). Howard Gardner, citado por Antunes (1988) habla incluso de 8 inteligencias o áreas de habilidad: lingüística, lógico-matemático, espacial, musical, corporal-cinética, espacial, inter e intrapersonal y la naturalista.

No todas las personas tienen las mismas habilidades ni en el mismo grado. Pero la práctica, el estudio o preparación constante puede mejorar una habilidad.

Hay habilidades de diversos tipos y además se pueden relacionar entre sí. Si nos referimos a las habilidades vocacionales, estas tienen que ver con la facilidad que se tiene para la realización de ciertas actividades que además de agruparse por áreas, se pueden relacionar con trabajos u

ocupaciones; dichas áreas son las siguientes: social, artística, científica, mecánica, numérica, literaria, aire libre, administrativa, persuasiva, entre otras. Por lo general los trabajos pueden requerir la combinación de distintos tipos de habilidades.

## **Actividad 1. Explorando mis habilidades y las de las demás personas. “Descubridor(a) de talentos”**

**Objetivo:** explorar las habilidades vocacionales reconociendo su influencia en la toma de decisiones personales como oportunidades para el desarrollo personal y social.

**Materiales:** hoja de actividad para el y la estudiante

### **Desarrollo:**

1. La persona facilitadora introduce la actividad partiendo de los conocimientos previos que tiene el estudiantado sobre el concepto de habilidad, realimentando con las ideas claves que se ofrecen para trabajar este contenido. Podrá plantear preguntas como las siguientes: ¿Qué es una habilidad?, ¿Cómo se diferencia un interés de una habilidad? ¿Es la habilidad algo con lo que se nace o se aprende?, ¿Cómo se puede desarrollar una habilidad?.

2. Se entrega la hoja de actividad para el y la estudiante: Descubridor(a) de talentos. A la cuenta de tres escriben en el cuadro del centro su nombre y una habilidad personal.

3. Cada estudiante buscará a compañeras y compañeros que tengan las habilidades que se señalan en los recuadros hasta que llenen la hoja completamente. En la medida de lo posible, en un mismo recuadro, no debe repetirse el nombre de una compañera o compañero.

4. La primera persona que termine ganará diciendo: Descubridor(a) de talentos a la vista.

5. Luego de realizar el ejercicio, la persona facilitadora plantea preguntas como las siguientes:

- a. ¿Hay personas en este grupo que comparten las mismas habilidades?
- b. ¿A quién le gustaría probar conocer o explorar otras habilidades?

**Evaluación:** ¿Cómo nos sentimos el día de hoy con la actividad realizada?, ¿Qué aprendimos sobre nosotros (as) y las demás personas?

---

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

**¡Descubridor(a) de talentos!**

**¿Quién en nuestro grupo tiene habilidad  
o facilidad para aprender las siguientes actividades?**

Escribir o redactar bien	Pintar o dibujar	Cocinar o preparar ricas recetas	Armar o arreglar artefactos	Escuchar y aconsejar a otras personas
Bailar	Hablar en público	Manualidades	Deportes	Tocar un instrumento musical
Cantar	Hacer cricugramas	<b>Escribir tu nombre aquí y una habilidad personal</b>	Entender las matemáticas	Hacer experimentos e inventar cosas cosascosasexperimentos e inventar cosas
Cuidar o curar animales	Conocer sobre cosas espirituales	Ordenar y clasificar las cosas	Animar y organizar fiestas o actividades	Ayudar en caso de accidentes
Cuidar plantas	Leer con facilidad	Participar en dramatizaciones o en teatro dramatizaciones o en teatro	Utilizar computadoras	Construir maquetas o hacer trabajos en relieve
Recordar hechos Históricos	Decorar el aula	Convencer a otros de hacer algo (ser líder)	Vender cosas o hacer negocios	Hacer amistades fácilmente

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

## Actividad 2. Explorando mis habilidades vocacionales a través de las materias académicas

**Objetivo:** relacionar el nivel de rendimiento académico con posibles áreas de habilidad vocacional.

**Materiales:** hojas de actividades para el estudiante

**Desarrollo:**

1. La persona facilitadora entrega a cada estudiante la hoja de actividad: Áreas de habilidad vocacional y la leerá para ir aclarando conceptos con las ideas claves del contenido. Debe quedar claro que no es lo mismo un interés que una habilidad, aunque pueden relacionarse.

2. Se les solicita realizar individualmente los ejercicios A y B, tratando de identificar cuáles áreas de habilidad vocacional se relacionan con la materia en la que por lo general obtienen mayores calificaciones o les gusta más y en la que obtienen menor rendimiento o les gusta menos.

3. Se les solicita que socialicen la información en parejas conformadas voluntariamente.

4. Para finalizar la persona facilitadora preguntará al estudiantado cómo han sido sus respuestas por materia para sacar una estadística general, en el siguiente cuadro. (Ver hoja de sistematización para el docente).

**Evaluación:** para evaluar la sesión la persona facilitadora podrá plantear preguntas como las siguientes:

- ¿Existe relación entre la habilidad para estudiar las diferentes materias con las habilidades que se podrían requerir a futuro para un trabajo?
- ¿Podemos mejorar nuestras notas en algunas materias aunque no tengamos mucha habilidad para aprenderlas?, ¿Cómo?

---

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Áreas de habilidad vocacional

#### Ejercicio a.

Instrucciones: Lee la descripción de cada área de habilidad vocacional y marca con una “X” en la casilla correspondiente si tiene o no tiene habilidad o facilidad para aprender en cada área y luego marca con una “X” si te gustaría o no mejorar tus habilidades en cada una de ellas.

Habilidades o aptitudes	Descripción	Tengo habilidades	No tengo mucha habilidad	Me gustaría mejorar esta habilidad	
				SI	NO
Habilidad verbal	Es la capacidad para comprender y expresarse a través de las palabras. Normalmente implica utilizar un vocabulario amplio, expresarse por escrito y hablar de tal modo que te entiendan las demás personas.				
Habilidad numérica	Es la capacidad para realizar cálculos, razonar y comprender las relaciones numéricas. Las personas con esta capacidad tienen la facilidad para aprender matemáticas, física, entre otras.				

Habilidades o aptitudes	Descripción	Tengo habilidades	No tengo mucha habilidad	Me gustaría mejorar esta habilidad	
				SI	NO
Habilidad para el razonamiento Abstracto	Es la capacidad de resolver problemas generales de una forma lógica, para deducir e indagar. Las personas con esta capacidad tienen facilidad para razonar y llegar a conclusiones. (Ej. científicas(os) tanto de las ciencias exactas como en las sociales)				
Habilidad para las Relaciones Espaciales	Es la capacidad de imaginar un objeto y poder construir o dibujar a partir de un plano o modelo. Las personas con esta capacidad tienen facilidad para la geometría y dibujo lineal. Se destacan en decoración, arquitectura.				
Habilidad para el Razonamiento Mecánico	Es la capacidad para comprender y aplicar en la práctica los principios físicos y mecánicos, así como la facilidad para resolver problemas de este tipo. Las personas con una buena dotación en ella están mejor capacitadas para trabajos con máquinas, aparatos eléctricos dispositivos mecánicos.				
Habilidad para Memorizar	Es la capacidad de almacenar y recordar la información que llega del exterior.				



Habilidades o aptitudes	Descripción	Tengo habilidades	No tengo mucha habilidad	Me gustaría mejorar esta habilidad	
				SI	NO
Habilidad para hacer trabajos manuales	Es la capacidad para realizar trabajos o actividades basadas en el manejo coordinado de manos, dedos y vista.				
Habilidad Estética y Artística	Es la capacidad para las actividades relacionadas con el arte y la estética ( dibujo, pintura, arquitectura entre otras)				
Habilidad Social	Es la capacidad para comprender y ayudar a las personas (psicología, trabajo social, orientación, medicina, enfermería, religión). También para entender los hechos sociales.				
Habilidad para el movimiento del cuerpo	Es la capacidad para usar o mover el propio cuerpo de diferentes maneras con fines expresivos (bailar, hacer deportes y otros).				
Habilidad musical	Facilidad para identificar y utilizar sonidos con fines expresivos. (cantar, tocar instrumentos musicales, dirigir una orquesta o banda musical)				
Habilidad naturalista	Facilidad para comprender y hacer actividades que tengan que ver con el mundo natural (Flora, fauna, geografía y otras).				

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Ejercicio b.

1. Observa las siguientes materias o asignaturas:

Español	Ciencias	Matemáticas	Estudios Sociales	Inglés
Francés	Música	Educación física	Agricultura	Artes plásticas
Educación para el hogar	Computación	Religión	Otra: _____	

2. De las siguientes materias escoja una en la que usted, por lo general, obtiene las mejores notas o le gusta mucho, encerrándola en un óvalo. Luego escoja una materia en la que usted, por lo general, obtiene las calificaciones más bajas o no le gusta mucho, marcándola con una "X".

3. Piense si la materia de mayor rendimiento y la de menor rendimiento tienen alguna relación con sus habilidades personales. O, más bien, algunas de las notas que obtiene en esas materias, se deben a otras razones, como por ejemplo: la forma en que el maestro o la maestra explica la materia, las buenas o malas experiencias que haya tenido con ellas u otras causas. Pueden analizar los resultados en parejas conformadas voluntariamente.

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de sistematización para el docente

### Instrucciones:

1. Este cuadro lo utilizará el docente para sistematizar y analizar las respuestas de los estudiantes en forma colectiva.

Materias	La materia con mayores calificaciones o que más gusta (número de estudiantes)	La materia en que más bajas calificaciones obtenemos o menos no gusta (número de estudiantes)	¿Qué áreas de habilidad vocacional se pueden relacionar con estas materias?
1. Español			
2. Estudios Sociales			
3. Matemáticas			
4. Ciencias			
5. Inglés			
6. Francés			
7. Educación Física			
8. Música			
9. Agricultura			
10. Artes Plásticas			
11. Educación para el Hogar			
12. Computación			
13. Religión			
14. Otra			

**Fuente:** Arce, R. y otras (2004). Módulo Construyendo mi estilo de ser y de vivir, Escuela Los Pinos. Técnica adaptada por Arce y otras (2010).

## Contenido 2.4

### Mi habilidad para aprender y estudiar



#### Ideas claves

“Los niños y jóvenes muestran una gran agilidad mental, pero para mejorar su **rendimiento escolar** el personal docente y las familias se enfrentan a importantes retos; por ejemplo, para cambiar hábitos, lograr la concentración en clase o delante de un libro o a la hora de hacer los deberes. Cada niña o niño es un mundo a la hora de lograr una motivación positiva hacia el estudio. El aprendizaje de técnicas de estudio que concuerden con los diferentes estilos de aprendizaje del estudiantado es una tarea colaborativa y fundamental entre la escuela y la familia”. ([www.euroresidentes.com/.../tecnicas\\_de\\_estudio\\_index.htm](http://www.euroresidentes.com/.../tecnicas_de_estudio_index.htm), 2005).

Las personas dentro de su singularidad se destacan también porque, su forma de aprender difiere de unas a otras. Existen diversos teóricos que plantean que la forma de aprender está relacionada con la multiplicidad de inteligencias que tienen los seres humanos y con el desarrollo de sus diferentes sentidos.

Es importante ayudar al estudiantado a que explore sus propias habilidades cognitivas y las potencie para garantizar un óptimo rendimiento escolar.

## Actividad 1. Explorando mi estilo de aprender

**Objetivo:** fortalecer habilidades para el aprendizaje mediante el autoconocimiento de los estilos de aprendizaje y la exploración de técnicas de estudio que los potencien.

**Materiales:** hojas de actividad para la o el estudiante A y B

**Desarrollo:**

1. Iniciar la sesión explicando la importancia de explorar las diferentes formas en que las personas aprenden mejor de acuerdo con sus propios estilos y ritmos.

2. Solicitar al estudiantado que de ejemplos de cómo le gusta estudiar y aprender.

3. Entregar al estudiantado la hoja de actividad A: “Explorando mi estilo de aprender” para que cada quien la realice de manera individual, brindándoles la oportunidad de que socialicen sus resultados en parejas elegidas voluntariamente.

4. Leer y explicar en grupo la hoja de actividad B: “Recomendaciones para mejorar tus hábitos de estudio”.

5. Dejar de tarea llenar la tabla de distribución de actividades para que el estudiantado conozca cómo invierte su tiempo.

**Evaluación:** ¿Cómo nos sentimos con los ejercicios de hoy? ¿Qué aprendimos?

---

**Fuente:** Arce, R. y otras (2004). Módulo Construyendo mi estilo de ser y de vivir, Escuela Los Pinos. Técnica adaptada por Arce y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Explorando mi estilo de aprender

Nombre \_\_\_\_\_ Sección \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Tú aprendes del mundo a través de tus cinco sentidos (oído, ojos, gusto, tacto, olfato). Ellos colectan, recogen, reúnen información y la mandan a tu cerebro. Al aprender algo nuevo, la mayoría de las personas tiene un sentido sobre el cual dependen más que de los otros.

¿Cuál de tus sentidos te gusta usar más cuando recoges información?

¿Te gusta observar, escuchar o hacer alguna cosa cuando estás aprendiendo algo nuevo? Esta información puede decirte qué tipo de aprendiz puedes ser. Existen tres tipos básicos de aprendices:

1. El aprendiz VISUAL prefiere aprender observando o leyendo.
2. El aprendiz AUDITIVO prefiere aprender escuchando.
3. El aprendiz KINESTÉSICO prefiere aprender haciendo alguna cosa.

Cuando tú entiendes el tipo de aprendiz que eres puedes usar tus áreas fuertes para aprender nueva información más rápidamente, tanto dentro como fuera de la escuela.

Lee las siguientes preguntas. Luego encierra en un círculo, la letra que indique la respuesta que mejor te describe.

**1. ¿Cuál tarea prefieres hacer?**

- a. Leer un cuento corto.
- b. Dar un reporte oral.
- c. Hacer un proyecto.

**2. Prefieres leer cuentos con:**

- a. Muchos dibujos o ilustraciones.
- b. Mucho diálogo entre los personajes.
- c. Mucha acción y movimiento.

**3. ¿Cómo te gustaría recibir información importante?:**

- a. En forma escrita para recordarla mejor.
- b. Que alguien te la diga, para que al escucharla, puedas recordarla mejor.
- c. Por medio de un códigos, pistas o con ejemplos concretos para poder recordar.

**4. Mira uno de tus cuadernos de apuntes:**

- a. Por lo general tiendes a utilizar colores, figuras, flechas o dibujos para captar las ideas de forma llamativa.
- b. Tiendes a escribir la mayoría de oraciones en forma completa o exacta para que no se te olviden las ideas.
- c. Prefieres utilizar frases cortas o incompletas aunque solo sean para entenderlas tu misma(o).

**5. Cuando tratas de aprender cómo se deletrea una palabra nueva:**

- a. La miras cuidadosamente.
- b. La deletreas en voz alta varias veces.
- c. La escribes varias veces.

**6. Si tuvieras las piezas para armar un modelo:**

- a. Leerías una o varias veces las instrucciones cuidadosamente.
- b. Escucharías con atención paso a paso todas las instrucciones o las comentarías con alguien para entenderlas mejor.
- c. Empezarías a armar el modelo a manera de prueba y error.

**7. Tu manera de escribir normalmente es:**

- a. Resaltando o subrayando palabras clave.
- b. La letra es legible y ordenada.
- c. La letra no es tan importante siempre que tu captes la idea.

**8. ¿Qué recuerdas mejor?**

- a. Caras.
- b. Nombres que has oído.
- c. Cosas que has hecho.

**9. ¿Cómo reacciones ante situaciones nuevas?**

- a. Miras alrededor pero no dices.
- b. Hablas con alguna persona que esté cerca.
- c. Tratas de hacer algo para aprender más acerca de eso.

**10. Para aprender mejor prefieres**

- a. Dibujar, hacer gráficos, líneas y utilizar colores para grabarlo en tu mente.
- b. Repetir la materia en voz alta una o varias veces para grabarlo en tu mente.
- c. Hacer cosas o compartir la materia con otras personas para corroborar que sabes la materia.

**11. Durante tu tiempo libre en la escuela preferías:**

- a. Mirar un vídeo o película.
- b. Escuchar a alguien hablar.
- c. Hacer actividades al aire libre.

**12. En cuál club te gustaría estar:**

- a. Periódico.
- b. Oratoria o debates.
- c. Drama.

**13. La maestra o el maestro al o la que le entiendes mejor:**

- a. Escribe la información importante en la pizarra.
- b. Dice o explica la información importante.
- c. Permite que los estudiantes caminen y experimenten dentro o fuera del aula.

**14. Al estudiar para un examen:**

- a. Lees tus notas y libros.
- b. Le pides a alguien que te haga preguntas.
- c. Elaboras o inventas un examen para repaso.

**15. En tu tiempo libre disfrutas:**

- a. Leyendo un libro.
- b. Escuchando música.
- c. Haciendo alguna cosa en tu casa (ejemplo: jugando).

Mira tus respuestas. Cuenta cuántas “A”, “B” y “C” tienes.

**A**\_\_\_\_\_ **B**\_\_\_\_\_ **C**\_\_\_\_\_

**Mayoría de letra A:** Significa que podrías tener un estilo de aprendizaje visual. Eso es que prefieres aprender observando.

**Mayoría de letra B:** Significa que podrías tener un estilo de aprendizaje auditivo. Prefieres aprender escuchando.

**Mayoría de letra C:** Significa que podrías tener un estilo kinestésico. Prefieres aprender haciendo.

Si tus resultados están cercanos en número a todos los estilos, quiere decir que prefieres aprender usando todos tus sentidos.

---

**Fuente:** Arce, R. y otras (2004). Módulo Construyendo mi estilo de ser y de vivir, Escuela Los Pinos. Técnica adaptada por Arce y otras (2010).





## Hoja de actividad para estudiantes

**Instrucciones:** Lee las siguientes recomendaciones en conjunto con tu docente y compañeras(os) de clase, luego puedes comentarlas con tu familia para obtener su apoyo y realizar los cambios que consideres pertinentes.

### Recomendaciones para mejorar tus hábitos de estudio

#### A. Estudia de acuerdo con tu estilo de aprendizaje

Una vez que hayas descubierto las formas en que aprendes mejor (estilo de aprendizaje) busca estrategias que concuerden con esta forma de aprender.



Por ejemplo, si aprendes y recuerdas mejor “observando o utilizando el sentido visual”, puedes utilizar fichas, hacer esquemas con frases cortas, flechas, dibujos y utilización de colores para enfatizar contenidos importantes.



Si aprendes o recuerdas mejor “escuchando o utilizando tu sentido auditivo”, puedes hacer grabaciones con la materia vista en clase y escucharlas en momentos adecuados, hacerte y repetir en voz alta preguntas y respuestas, poner mucha atención a lo que la maestra o el maestro dice en clase, o bien que alguien de tu familia te haga preguntas y puedas comentar con esa persona las respuestas.



Si aprendes y recuerdas mejor “haciendo o utilizando diferentes sentidos”, puedes hacer maquetas, inventar juegos con la materia vista en clase, estudiar divertidamente con otras personas, inventando y resolviendo problemas o cosas que se hayan visto en clase, haciendo centros de estudio para otros compañeras y compañeros.

## B. Programa y utiliza tu tiempo adecuadamente

- Distribuye tu tiempo adecuadamente, dedicando las horas necesarias (dos por cada una de clase) entre todas las materias de estudio.
- Organiza el tiempo de manera que estudies algo todos los días, sea en casa, en el trabajo o en la biblioteca.
- Aprovecha las horas libres entre clases. Si las usas bien, tendrás tiempo luego para otras actividades.
- Limita el tiempo de estudio a no más de dos horas seguidas por cada materia.
- Deja siempre un tiempo libre para las emergencias.
- Analiza cómo empleas tu tiempo y luego haz un buen programa y horario de estudios (ver ejemplo de un programa en la tabla que aparece en la siguiente hoja).

Con ayuda de la siguiente tabla, trata de visualizar durante una semana  
¿Cuánto tiempo inviertes en cada una de las siguientes actividades?

Distribución actual de mi tiempo en las siguientes actividades (horas):							
Actividad	L	M	M	J	S	D	TOTAL
Dormir							
Comidas							
Estar en clases de la escuela							
Estudio en casa							
Deporte							
Leer un libro voluntariamente para crecimiento personal							
Distracción y ocio (juegos en Internet, en el barrio con amigos, televisión, hacer crucigramas, etc)							
Acciones de colaboración en casa							
Actividades de aseo y cuidado personal							
Ir a la Iglesia o asistir a un grupo de la comunidad							
Otras actividades:							

Luego de analizar cómo utilizas tu tiempo, puedes hacer un nuevo programa para utilizarlo mejor.

### **C. La preparación continua es importante**

- Da un repaso al material lo más pronto posible después de terminadas las clases.
- Prepara tus asignaciones con regularidad; no lo dejes todo para el final.
- Ordena tus notas y revísalas periódicamente.
- Repasa una vez en semana todo el material que vas acumulando en cada asignatura.
- No esperes al anuncio de un examen para prepararte.
- Organiza tu mente en cuanto al material que va a cubrir cada examen.
- Trata de predecir las preguntas, y contéstalas verbalmente, o por escrito.
- Recuerda que el escribir es una buena forma de estudiar y repasar, porque además quedan registradas algunas ideas que se pueden retomar en cualquier momento.

### **D. Algunas ideas para leer con provecho**

- No dejes de tener en mente el propósito de la lectura.
- Lee las frases y oraciones completas; no te detengas en cada palabra en particular.
- Una vez que hayas captado el sentido principal, omite con discreción los detalles.
- Haz un resumen de la idea central de cada párrafo, o subraya la misma.
- Anota las preguntas que quieras discutir o aclarar.
- Siempre que sea necesario, recurre al diccionario.
- Cultiva el hábito de utilizar obras de referencia, tales como, índices, enciclopedias, etc.

---

**Fuente:** Barrantes y otros (2005). En Ruta al Éxito Escolar. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).

## Contenido 2.5

### Mi habilidad para manejar las emociones



#### Ideas claves

#### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados y sensaciones internas que experimentamos ante ciertos eventos o personas como por ejemplo: la alegría, la sorpresa, el enojo, la tristeza, la ansiedad y la frustración, entre otras. Las emociones no son buenas ni malas. Pero las formas que utilizamos para manifestarlas pueden ser favorables o desfavorables. Por ejemplo, cuando una persona está enojada y golpea a otra o la ofende, decimos que tiene un mal manejo de la emoción del enojo, ya que puede dañar a otras personas o a sí misma. Una forma menos dañina de enojarse es por ejemplo, salir a caminar para meditar, contar hasta 10 antes de hacer cualquier acción, tranquilizarse haciendo otra cosa, hablar con la persona cuando se esté más tranquila(o) u otras formas.

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: *Emotional Intelligence*, publicado en 1995. Este autor, estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación y gestionar las relaciones. Las emociones surgen de manera rápida ante ciertas situaciones y podemos sentirlas incluso, de manera física como cuando experimentamos sensaciones en la cabeza, el pecho, las manos o simplemente sentir palomitas en el estómago; mientras que los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de esas emociones, como por ejemplo cuando decimos: “sé que me siento triste”, “sé que siento cólera”. Los sentimientos son más conscientes que las emociones. Por eso, es muy importante dar un tiempo a que las emociones iniciales se acomoden en nuestra mente hasta que logremos identificar verdaderamente lo que sentimos ante un hecho o circunstancia.

El psicólogo Albert Ellis señaló que las formas de reacción emocional pueden depender del tipo de ideas o pensamiento que tengamos; señalando que existen ideas irracionales o falsas que pueden perturbar a la persona y que no le dejan vivir de manera satisfactoria. Podemos reaccionar de una u otra forma dependiendo de cómo “pensamos” sobre los hechos y sobre las personas. A veces tenemos ideas que pueden llevarnos a reaccionar inadecuadamente ante los eventos. Por ejemplo si una chica piensa que su novio no la quiere porque nunca le regala una flor, puede experimentar una emoción de enojo que no necesariamente responde a la realidad, porque sabemos que no todas las personas demuestran el afecto de la misma manera. Se dice que es muy favorable aprender a identificar claramente las emociones y sentimientos expresándolos de una manera que no nos provoque daño ni a otras personas.

## Actividad 1. Explorando mi estilo de aprender

**Objetivo:** comprender las emociones y sus diferentes formas de expresión.

**Materiales:** hojas de actividad para la o el estudiante

**Desarrollo:**

1. Se construye con el grupo el concepto de emoción, así como las diferentes emociones que pueden experimentar las personas: alegría, tristeza, enojo, cólera, frustración, dando ejemplos acerca de posibles situaciones en que las personas podrían llegar a experimentarlas. Se puede enriquecer la construcción grupal con apoyo teórico aportado por la persona facilitadora.

2. Se solicita al grupo dividirse en cinco subgrupos para que mediante la técnica del juego de roles o la dramatización, los estudiantes y las estudiantes ejemplifiquen una emoción que será asignada en pequeñas cartulinas por la persona facilitadora (alegría, tristeza, enojo, cólera, frustración). Además deberán analizar en cada subgrupo las siguientes preguntas:

a. ¿En qué partes de nuestro cuerpo podemos experimentar esa emoción? (ver diferencias y semejanzas entre compañeros y compañeras)

b. Cuando experimentamos esta emoción, ¿Qué cosas nos pueden pasar a nosotros?, ¿qué consecuencias podemos generar en las demás personas?

c. ¿Cómo se podría expresar esta emoción de una manera adecuada para no dañarnos o dañar a las demás personas?

3. Cada subgrupo presenta su dramatización, explicando las respuestas que brindaron a las preguntas planteadas. La persona facilitadora puede realimentar el proceso con la teoría o las ideas claves para este contenido.

4. Para cerrar el ejercicio, la persona facilitadora puede hacer uso de la reflexión:

**“El optimismo inteligente”, la clave para salir adelante...** para relacionar como el pensamiento positivo puede influir en nuestras emociones y sentimientos, a la vez, que puede influir en las decisiones que tomamos. (hacer link porque esto viene al final de la reflexión) Puede pedir a una o dos personas voluntarias para que compartan su frase “optimista inteligente”.

**Evaluación:** una estrategia de expresión de sentimientos o emociones planteando dos preguntas: ¿Cómo nos sentimos el día de hoy?, ¿Qué cosas importantes aprendimos hoy?

---

**Fuente:** Aguilar, E. (1995). Vivir con Optimismo. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

Nombre \_\_\_\_\_ Sección \_\_\_\_\_

Para reflexionar....

### “EL OPTIMISMO INTELIGENTE”

#### La clave para salir adelante

Alguna vez te has preguntado: ¿por qué algunas personas logran superar mejor que otras los obstáculos de la vida?, ¿por qué unas se deprimen más que otras?, ¿por qué algunas se recuperan más rápidamente que otras?. Martin Seligman, Citado por Aguilar, 1995) explica que algunas personas se acostumbran o aprenden desde pequeñas a pensar y sentir de manera pesimista o de manera optimista. Por lo general las personas optimistas tienen más probabilidades de salir adelante, tener éxito o recuperarse de situaciones difíciles. Unas personas han aprendido el hábito de pensar pesimistamente y otras han aprendido el hábito de pensar optimistamente. Veamos un ejemplo: un pensamiento optimista sería: “Los problemas duran sólo un tiempo”. Un pensamiento pesimista sería “Los problemas difícilmente mejorarán”.

Sin embargo, es claro que hay dos tipos de optimismo: uno inteligente y otro poco inteligente. El optimismo inteligente es “realista”, el poco inteligente es “engañoso o fantasioso”. Veamos un ejemplo: un optimismo poco inteligente o engañoso sería creer que “Todo es hermoso”, “Todo va a salir muy bien”...estas frases parecen huecas, no son tan reales. Una persona optimista inteligente sabría que no todo es hermoso o no todo va a salir como se espera... pero trata de aprender de las situaciones y sabrá que en otros momentos las cosas si pueden salir bien. Por ejemplo: En vez de decir “No viajo en avión pues podría caerse”, podría decir más bien: “El avión podría caerse, pero la probabilidad es muy baja. Si viajo en él, no aumenta la probabilidad en mi contra”.

Veamos otro ejemplo acerca de cómo se sienten y piensan las personas:

1. “Ya no lo intento...de por sí, siempre me va mal”	Pesimismo
2. “A las personas alegres siempre nos va bien”	Optimismo falso
3. “Debo analizar bien por qué esto no me salió como quería, quizá deba intentarlo de otra manera”.	Optimismo inteligente

¿Recuerdas alguna frase donde utilizaste el pensamiento pesimista? Escríbela aquí: \_\_\_\_\_

Ahora, trata de escribirla pero sintiendo y pensando como lo haría una persona optimista inteligente: \_\_\_\_\_

¡FELICIDADES!

## Actividad 2. “Entendiendo mis emociones”

(Ejercicio de tarea para reforzar el tema de las emociones)

**Objetivo:** identificar la relación entre los eventos, las reacciones emocionales y sentimientos de acuerdo con las particularidades individuales

**Materiales:** una hoja de aplicación para cada estudiante (ver hoja de actividad para el estudiante).

### Desarrollo:

1. Se le solicita al estudiantado de tarea llenar la hoja de actividad para el y la estudiante: “Frasas incompletas” con las primeras ideas que vengan a la mente, donde deberá describir cómo se siente ante ciertos eventos de la vida cotidiana. Se le explica que es una forma en la que se puede clarificar algunos de sus sentimientos y emociones ante ciertos eventos o circunstancias y que no necesariamente todas las personas van a reaccionar igual.

2. Se les explica que esa hoja pueden guardarla o entregarla al o la docente para que esta o este pueda revisarlas y escribirles algún pensamiento o comentario si lo consideran oportuno. (Esta acción debe ser voluntaria por parte del estudiantado).

3. En la clase siguiente la persona facilitadora devolverá las hojas que le hayan sido entregadas, retomando las siguientes ideas importantes:

a. No todas las personas reaccionan emocionalmente de la misma manera ante los mismos eventos.

b. Es importante saber reconocer las propias formas de reacción emocional ante ciertos eventos o situaciones de la vida cotidiana, reconociendo las posibles consecuencias.

c. Es importante poder compartir con personas de confianza algunas de nuestras emociones para poder recibir ayuda o realimentación en caso de ser necesario. Algunos familiares, amigas(os) o maestros (as) pueden ayudarnos con nuestra situaciones personales.

### Notas:

Este tipo de ejercicio se puede adaptar y utilizar como una estrategia diagnóstica para el o la docente.

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### EJERCICIO DE FRASES INCOMPLETAS (Actividad de tarea)

Nombre del o la estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Completa las siguientes frases de manera espontánea, es decir con las primeras ideas que vengan a su mente. No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo responda lo que en verdad siente.

1. La mayor parte del tiempo yo me siento...
2. Me siento feliz cuando...
3. Me siento triste si...
4. Siento enojo cuando...
5. Muchas veces yo quisiera...
6. Siento mucha ansiedad o tensión cuando...
7. Me siento tranquila o tranquilo cuando...
8. Lo que yo más deseo en este momento es...

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Contenido 2.6

### Mis valores



#### Ideas claves a trabajar con el estudiantado

Para la axiología, que es la disciplina de la filosofía que estudia los valores, el valor es una apreciación o asignación de importancia ética o estética que se hace de las cosas, los hechos o las personas. Por lo tanto, los valores son cualidades especiales que hacen que las cosas sean estimadas en sentido positivo o negativo. ([wikipedia.org/wiki/Valor](https://es.wikipedia.org/wiki/Valor)\_ (axiología, 2010).

Los valores dirigen la conducta de las personas y en la mayoría de los casos, surgen como respuesta a lo que creen que es correcto o puede satisfacer sus necesidades; por lo tanto, pueden constituir una poderosa influencia en las decisiones personales.

Todo lo que es, por el simple hecho de existir, vale. Pero no todas las personas asignan el mismo valor o importancia a los hechos, cosas o personas.

Hay muchos valores sociales que pueden guiar la vida de las personas como por ejemplo: la honestidad, el respeto, la puntualidad, la justicia, la solidaridad, la humildad, la flexibilidad, la generosidad, la cooperación, la cortesía, la confianza, la confiabilidad, el compromiso, el amor, la perseverancia, la tolerancia, entre otros valores.

Todas las personas tienen diferentes creencias y sistema de valores, por lo tanto cada decisión que se toma es definida por un sistema y jerarquía de valores individual.

Cuando una persona conoce su sistema de valores y sus creencias, se le facilita saber que desea y buscar alternativas para lograrlo.

Es importante reconocer la diferencia entre lo que son valores sociales y lo que es una escala individual de los aspectos de la vida que una persona valora. Los primeros son los ideales o las normas aceptadas socialmente que dirigen la conducta hacia lo más elevado de la humanidad, lo que la sociedad considera conveniente para la mayoría de las personas. La escala individual de los aspectos de la vida que una persona valora, es la jerarquía de aquellas cosas que la persona considera importantes para satisfacer sus necesidades, aumentar su crecimiento y bienestar en general. Por ejemplo, puede ser que para una persona el amor sea más importante que el dinero, o que la familia tenga más valor que el trabajo.

La escala personal de valores no es estática, está sujeta a revaloración y análisis a través de la vida.

## Actividad 2. “Mis valores”

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Sección:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Reconocer la importancia que se atribuye a ciertos valores sociales y su influencia en la toma de decisiones personales.

**Materiales:** Hojas de actividades para el estudiante

### **Desarrollo:**

1. La persona facilitadora preguntará al grupo ¿qué entienden por valores?. A partir de las respuestas que brinde el estudiantado, le solicitará que brinde algunos ejemplos de valores que la sociedad ha establecido para guiar la conducta humana.

2. Luego les entregará a cada una(o) la hoja de actividad: “Mis valores sociales” para que realicen el ejercicio tratando de identificar cuales son los valores sociales más importantes para cada una(o).

3. Se les solicita que en parejas compartan su escala de valores.

4. En plenaria solicitará a las y los estudiantes que compartan con el grupo cuál es su valor más importante explicando las razones. Para el cierre, se puede recurrir a las ideas claves del contenido de valores.

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Mis valores sociales

#### Instrucciones:

En esta página hay un conjunto de diez valores. Tu tarea es seleccionar y marcar con una “X” en el espacio en blanco los valores, que tengan mayor importancia para ti y que por lo general guíen o desearía que guíen tu vida.

#### A. RESPONSABILIDAD

(Consciente de sus responsabilidades y obligaciones. Cumplir con las cosas)

#### B. RESPETO

(Preocuparse por los derechos propios y el de los demás. No dañar a otros o negar sus puntos de vista)

#### C. HONESTIDAD

(Decir la verdad y ser confiable para las demás personas)

#### D. SOLIDARIDAD

(Comprender y ayudar a las demás personas. Interesarse por ellas)

#### E. AUTOCONTROL

(Capaz de controlar las emociones y las conductas para no dañarse o dañar a otra(os))

#### F. JUSTICIA

(Dar a cada quien lo que le pertenece, tratar a otros con igualdad)

#### G. INVENTIVA

(Descubrir, inventar. Encontrar nuevas formas o mejores de hacer las cosas)

#### H. AUTODISCIPLINA

(Tener voluntad y persistencia para hacer las cosas. Ser ordenad(o) y cumplir las metas planteadas)

#### I. PACIENCIA

(Tranquilidad para esperar con calma. Comprender los ritmos de las demás personas)

#### J. TOLERANCIA

(Aceptar y respetar las diferencias personales. Aceptar a las personas como son)

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

## Actividad 2. “Valores y decisiones”

**Objetivo:** jerarquizar valores al tomar decisiones, eligiendo la mejor alternativa, frente a una situación problemática.

**Materiales:** hojas de actividad para el estudiante (solución de casos)

**Desarrollo:**

1. Dividir el grupo en seis subgrupos. Cada grupo deberá analizar y resolver un caso eligiendo los valores que consideren más importantes. Son tres casos en total, por lo tanto dos grupos tendrán el mismo caso, de manera que al final se puedan hacer comparaciones acerca de las decisiones tomadas.

2. Cada grupo representará el caso mediante una dramatización, explicando al final los valores elegidos para resolver cada situación. La persona facilitadora no debe emitir ningún juicio de valor. Lo importante es que cada grupo tenga claro cuáles valores eligió y por qué para resolver la situación presente.

3. Al finalizar las presentaciones la persona facilitadora puede plantear preguntas para potenciar el análisis o realizar las síntesis respectivas con las ideas claves sugeridas para el contenido de valores, clarificando su importancia en la toma de decisiones.

**Evaluación:** ¿cómo nos sentimos con el ejercicio realizado y que aprendimos sobre los valores personales?

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

Nombres de las personas integrantes: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_

### Ejercicio de valores

#### CASO 1

A veces, nos enfrentamos a situaciones que nos llevan a dudar acerca de lo que consideramos correcto o incorrecto. Más aún, existen algunas situaciones que nos llevan a conflictos internos porque nos cuesta decidir lo que es conveniente de lo que no es conveniente. No todas las personas piensan de la misma manera pues es probable que tengan valores y razones distintas. A ver como les va resolviendo la siguiente situación.

Gabriela es una estudiante de sexto grado que asiste a una escuela pública. Siempre ha soñado con ser maestra y de hecho que, desde muy niña, le encantaba jugar a “la Escuelita”. Su papá le dice que con esa profesión es probable que no gane mucho dinero, por lo que le ha sugerido que piense en una carrera donde sus ingresos económicos sean mayores como ingeniería civil o medicina, sobre todo, porque es probable que a futuro tenga que aportar económicamente a sus padres por ser una familia numerosa y ellos ya están bastante mayores.

Estando en la posición de Gabriela:

**1. ¿Qué decisión tomarían ustedes y por qué?**

---

---

---

**2. ¿Qué valores tomarían en cuenta para resolver la situación acerca de la carrera que debe escoger Gabriela?**

---

---

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

Nombres de las personas integrantes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

### Ejercicio de valores

#### CASO 2

La mamá le pidió a Mario que barriera el patio.  
Ella se fue. A él lo vinieron a buscar unos amigos para visitar a otro amigo que estaba muy enfermo y solo. Mario no sabe qué hacer.

**¿Podrían ayudarlo a tomar una decisión?**

---

---

---

---

**¿Qué valores tomarían en cuenta para resolver la situación a la que se enfrenta Mario?**

---

---

---

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

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

### Ejercicio de valores

#### CASO 3

Los padres de Carlos tienen muy mala situación económica. El toma de la cartuchera un lápiz de su compañero Miguel quien, tenía muchos. Jessica, su compañera de asiento, lo vio. Sin embargo, cuando Miguel pregunta quién tomó su lápiz, Jessica no sabe si decir la verdad o callar, porque le da pena la pobreza de Carlos y puede entender que se haya sentido tentado de tomar un lápiz; pero, por otra parte, piensa que no es bueno tomar lo ajeno.

**1. ¿Qué debe hacer Jessica?**

---

---

---

---

**2. ¿Qué valores tomarían en cuenta para resolver la situación a la que se enfrenta Jessica?**

---

---

---

---

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## TERCERA UNIDAD

### Conocimiento del medio

#### **Objetivo General:**

Facilitar el conocimiento sobre la influencia del medio familiar y social así como de las opciones educativas y recursos de apoyo con que cuenta el estudiantado para promover su proceso de toma de decisiones.



## TERCERA UNIDAD

### Conocimiento del Medio

#### Descripción General de la Unidad:

Esta tercera unidad se dirige a favorecer el conocimiento del estudiantado acerca de las características y demandas del medio y la familia, así como la influencia que éstos pueden ejercer en las decisiones personales. El conocimiento del medio es importante en la medida que cada estudiante puede valorar y contrastar las ventajas y desventajas, así como los recursos que el medio social y familiar ofrecen, los cuales pueden incidir en la formulación y logro de sus metas, facilitando sus decisiones personales.



#### Ideas claves de la Unidad:

El conocimiento del medio es el proceso mediante el cual el estudiante adquiere comprensión de las características y demandas de la sociedad actual, las opciones educativas y ocupacionales existentes, así como la influencia social y familiar que pueden incidir en su desarrollo integral y el proceso de decisiones personales. En este proceso también es importante que el estudiante conozca los recursos de apoyo a los que puede recurrir para tomar decisiones o resolver situaciones personales.

El conocimiento del medio permite al estudiante contar con mayores elementos para la formulación de planes de vida y la toma de decisiones personales, por lo tanto debe ser tomado en cuenta en el planeamiento y en la práctica educativa (Pereira, 1988).

#### Contenidos de la Unidad:

- 3.1. Influencia del ámbito familiar y social en las decisiones.
- 3.2. Socialización y género.
- 3.3. Opciones educativas y ocupacionales.

## Contenido 3.1

### Influencia del ámbito familiar y social en las decisiones



#### Ideas claves

El conocimiento del medio se inicia en el ámbito familia. Desde edades muy tempranas las niñas y los niños comienzan a identificar e identificarse con las personas que conviven con ellas y ellos; a reconocer las características de la vivienda familiar; las normas de convivencia; las condiciones y recursos económicos, educativos y de salud de los miembros de la familia; sus valores, necesidades y aspiraciones; las relaciones afectivas y formas de autoridad entre otros aspectos (Pereira, 1988). Sin duda alguna, el medio familiar comienza a tener una gran influencia en la vida de la niñez y en sus decisiones personales.

Según Ginzberg, citado por Pereira (1988) señala que a medida que el niño o la niña crece y se acerca al punto terminal del periodo de las fantasías, ocurre una reorientación gradual, reflejándose una preferencia por actividades vocacionales que conducen a realizaciones que provocan satisfacciones abstractas, tales como agradar a uno de los padres. Sin embargo, conforme van creciendo, aumenta su capacidad de pensamiento, adquiriendo cada vez mayor noción de su propio yo, sus habilidades e intereses, los cuales, podrían o no concordar con las aspiraciones e intereses de la familia. Es aquí, donde es importante trabajar con las y los menores de edad, su derecho a poder formular su propio proyecto de vida de acuerdo con sus posibilidades reales.

Las oportunidades para compartir y conversar con la familia, los amigos y otras personas que nos rodean, son un medio para analizar soluciones y alternativas a las diferentes situaciones que se presentan en la vida, como parte del proceso de toma de decisiones en el ámbito personal, educativo y vocacional, pero son solo un marco de referencia que no debe limitar el desarrollo integral y las decisiones de las y los menores de edad en crecimiento.

## Actividad 1. “La influencia de mi familia y la sociedad en mis decisiones”

**Objetivo:** determinar la influencia familiar en la toma de decisiones educativas y vocacionales.

**Materiales:** hojas de actividad para el y la estudiante con círculos.  
Hojas con Humor de Gaturro.

**Desarrollo:**

### Ejercicio A.

1. Se solicita al estudiantado pensar acerca de cuáles personas son muy importantes o influyen más en sus vidas, las cuales pueden ser miembros de su familia, del barrio, de la escuela. Se entrega a cada una(o) la hoja de actividad de el o el estudiante: “Personas que son muy importantes para mi y que influyen en mi vida” para que la llenen individualmente.

2. Cuando terminan, se solicita a dos o tres personas voluntarias que compartan con el grupo lo que escribieron. Se rescatará la importancia que tiene la familia y el medio como apoyo o influencia en nuestras vidas.

### Ejercicio B.

1. Se entrega a cada estudiante la hoja de actividad: “Humor de Gaturro” para ser leída y analizada en subgrupos. Para ello se sugiere plantearles preguntas como las siguientes:

1. En la caricatura de Gaturro, ¿Cómo influye la familia en la decisión del “hijo e hija”?
2. ¿Qué harían si estuvieran en la situación del “hijo o hija”?
3. ¿Qué opinan de la actitud del padre y la madre?
4. ¿Qué decisiones podrían tomar ustedes por sí mismos, a pesar de que sus familias no estuvieran de acuerdo?

2. Cada grupo expone las conclusiones más importantes a las que llegaron en plenaria.

3. Para finalizar se retoma la importancia de la familia y su influencia en la toma de decisiones, pero considerando el derecho de todas las personas a decidir por sí mismas, tomando en cuenta los aspectos sociales, familiares y económicos.

**Evaluación:** ¿cómo nos sentimos hoy? ¿Qué cosas aprendimos?

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Ejercicio A.

#### Personas importantes e influyentes en mi vida

Escribe en esta hoja el nombre de una, dos, tres o cuatro personas como máximo, que sean muy importantes para ti y que más influyen en tu vida...

**Nombre:**

\_\_\_\_\_

**¿Quién es?**

\_\_\_\_\_

¿Por qué esta persona es importante para mí?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nombre:**

\_\_\_\_\_

**¿Quién es?**

\_\_\_\_\_

¿Por qué esta persona es importante para mí?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nombre:**

\_\_\_\_\_

**¿Quién es?**

\_\_\_\_\_

¿Por qué esta persona es importante para mí?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nombre:**

\_\_\_\_\_

**¿Quién es?**

\_\_\_\_\_

¿Por qué esta persona es importante para mí?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Ejercicio B.

#### Humor de Gaturro



Fuente: Tomado de Internet [4.bp.blogspot.com/.../gaturro-estatusyroles.jpg](http://4.bp.blogspot.com/.../gaturro-estatusyroles.jpg)

## Contenido 3.2

### Socialización y género



#### Ideas claves

La socialización es el proceso mediante el cual los individuos pertenecientes a una sociedad o cultura aprenden e interiorizan un repertorio de normas, valores y formas de percibir la realidad, que los dotan de las capacidades necesarias para desempeñarse satisfactoriamente en la interacción social con otros individuos de ésta ([es.wikipedia.org/wiki/Concepto de Socialización](https://es.wikipedia.org/wiki/Concepto_de_Socializaci3n), 4 de mayo del 2010). Es el proceso mediante el cual se aprende a ser persona en una sociedad concreta.

El comportamiento social diferenciado de mujeres y hombres no viene de nacimiento, sino que es producto del aprendizaje de pautas socioculturalmente establecidas de femeneidad y masculinidad, transmitidas por la sociedad y la familia. Es decir aprendemos a ser hombres y mujeres en una sociedad concreta (Valerio y otros, 1993).

Antes de hablar de género y sexo, es necesario establecer la diferencia de ambos conceptos a partir de su breve definición, ya que en ocasiones tienden a confundirse.

Se entiende por sexo el conjunto de características biológicas que organizan a los seres vivos en dos categorías: hombre y mujer (cuando se habla de seres humanos) y macho y hembra (dentro del resto de seres vivos). (Programas de Orientación MEP, 2005).

Género se relaciona con el conjunto de roles, reglas y pautas de comportamientos asignados a las personas a partir de su sexo. Dichos roles, reglas y pautas de comportamientos se aprenden mediante el proceso de socialización y al ser aprendidas pueden ser modificadas a lo largo del tiempo. (Programas de Orientación MEP, 2005).

En ocasiones se da un trato distinto y despectivo entre las personas, sólo por su sexo, lo que implica la existencia de discriminación. Históricamente las mujeres son las que más han sufrido de actitudes discriminatorias y abusivas, las cuales incluyen manifestaciones directas de violencia o la capacidad de controlar el quehacer y sentir de ellas, limitando su desarrollo integral.

Tomando en cuenta lo anterior resulta necesario analizar el tema de género dentro de la toma de decisiones y su relación con el derecho de las personas de decidir sin que el género sea una limitación para la autorrealización.

Cuando las personas toman decisiones de carácter educativo o vocacional, el género al que pertenecen no debe ser un impedimento para el establecimiento de sus metas.

## Actividad 1. “Estereotipos que limitan nuestro desarrollo”

**Objetivo:** comprender el concepto de género, sexo y socialización y como inciden en la construcción de los mitos y estereotipos en torno al género.

**Materiales:** cuatro papeles periódicos grandes, marcadores.

### Desarrollo:

1. La persona facilitadora, en conjunto con los y las estudiantes, construye los conceptos de género, sexo y socialización, a partir de una lluvia de ideas; los mismos se deben copiar en un papel periódico y permanecer en un lugar visible durante la sesión.

2. Se divide el grupo en cuatro subgrupos y a cada uno se le entrega un papel periódico, dos subgrupos deben dibujar una silueta femenina y dos una silueta masculina.

3. Dentro de las siluetas deben anotar mensajes relacionados con las características, roles y formas de comportamiento que se espera de los hombres y de las mujeres, según la figura que les corresponda.

4. Luego cada grupo elige un expositor o una expositora que presente el trabajo realizado.

5. El o la docente retoma los conceptos de género, sexo y socialización y los mitos que existen entorno a hombres y mujeres y cómo estos han afectado las relaciones entre ambos y la toma de decisiones. Por ejemplo, como las mujeres por mucho tiempo no pudieron elegir carreras que se consideraban exclusivas para hombres, como medicina, derecho e ingenierías y la sanción que reciben aún ciertos hombres que eligen oficios o profesiones que se catalogan solo para mujeres (danza, estilismo, enfermería, etc.)

**Evaluación:** ¿Cómo nos sentimos ? ¿Qué aprendimos hoy?

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

## Actividad 2. “La pecera”

### (Ejercicio alternativo)

**Objetivo:** comprender el concepto de género, sexo y socialización y como inciden en la construcción de los mitos y estereotipos en torno al género.

**Materiales:** clips, caña de pescar, figura de pez (ver en hoja adjunta), caja grande, cartulina y mensajes sobre género y socialización

### Desarrollo:

1. La persona facilitadora copia en la cartulina la figura de pez que se anexa, para obtener ocho figuras iguales, las recorta y en cada una pega o escribe uno a uno los siguientes mensajes:

- El cuidado de los niños y las niñas corresponde solo a la madre.
- La obligación del padre es mantener económicamente a la familia.
- La mujer como el hombre tienen derecho a trabajar fuera de la casa.
- Las labores del hogar son tareas de todos.
- Los hombres trabajan mejor en gasolineras, en hospitales, en construcciones.
- Las mujeres trabajan mejor en la casa, en guarderías, en oficinas.
- El hombre tiene derecho a ser servido y la mujer la obligación de servir a los demás.
- Las personas deben elegir su oficio o profesión tomando en cuenta el sexo al que pertenecen.

2. Cada pez se perfora en la parte superior (en la cabeza) y se le coloca un clip u objeto que permita “pescarlo”.

3. Luego se colocan los peces en la caja y se solicita a tres o más estudiantes que pasen al frente a pescar, se le da a cada estudiante un minuto para que logre pescar la mayor cantidad de peces.

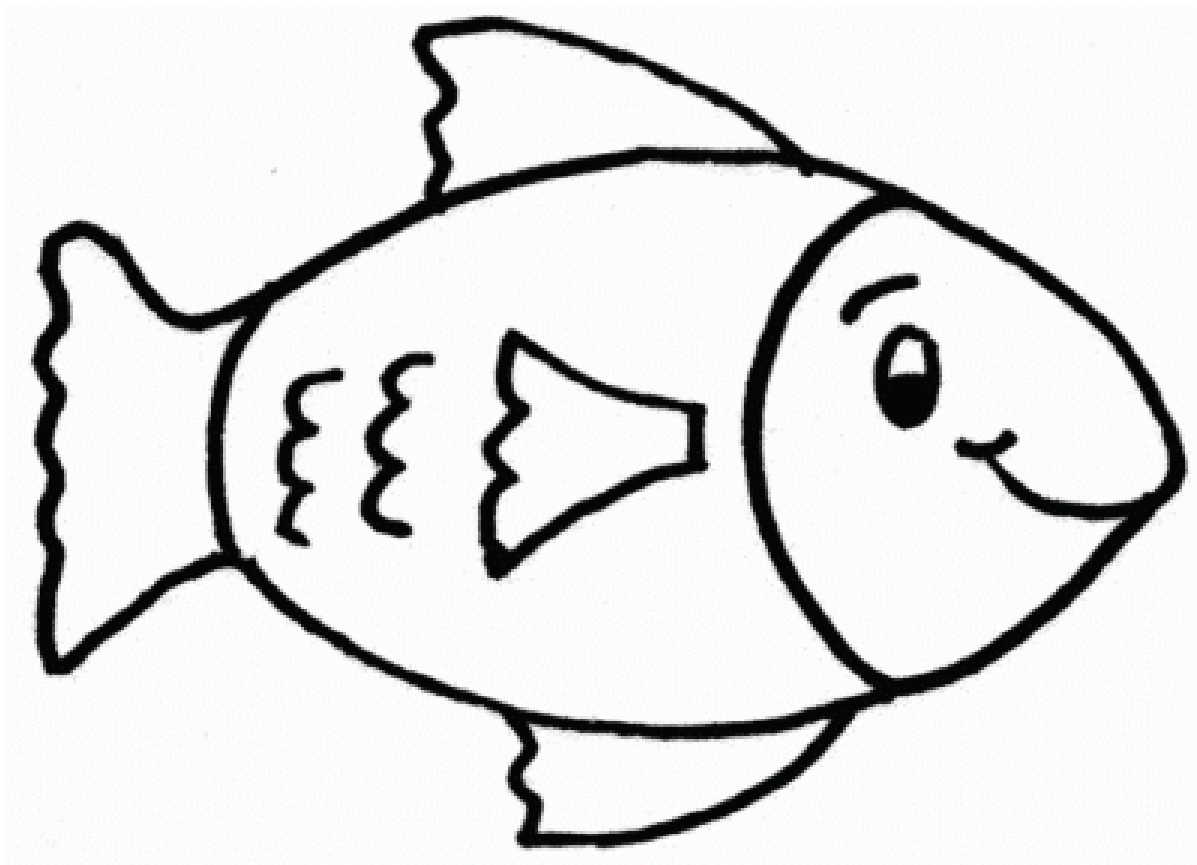
4. Cada estudiante lee los mensajes de los peces que le corresponda y el grupo discute si están de acuerdo o no con las frases. La persona facilitadora reflexiona en el sentido de que las frases por su conocimiento común se convierten en verdades, pero que si las analizamos detenidamente a la luz de los conceptos de género, sexo y socialización, las mismas pueden ser modificadas.

**Evaluación:** ¿Qué aprendimos hoy? , ¿Cómo nos sentimos?

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).





## Contenido 3.3

### Opciones educativas y ocupacionales



#### Ideas claves a trabajar con el estudiantado

De acuerdo con Pereira (1988) una buena estrategia de orientación, debe contemplar información sobre las oportunidades educativas y ocupacionales que están al alcance del estudiante al egresar de la escuela.

Entre las opciones o modalidades de estudio que existen en nuestro país que podrían interesar a la población estudiantil de sexto grado están: tercer ciclo académico y técnico en horario diurno y nocturno, educación abierta, bachillerato por madurez, Instituto Nacional de Aprendizaje INA y Conservatorio Castella.

El diagnóstico aplicado en la primera unidad, podrá darle una idea al docente o la docente, sobre cuales instituciones puede brindar información al estudiantado, para lo que se sugiere coordinar con profesionales en Orientación de diferentes colegios o instituciones como el INA, que les puedan brindar mayor información.

En esta etapa del desarrollo las y los estudiantes deberían contar con la oportunidad de tener una mayor aproximación de lo que implican los diferentes oficios y profesiones, valorando la importancia del trabajo, no sólo como medio de subsistencia sino también de autorrealización personal y de desarrollo social.

De acuerdo con la definición tomada de es: [wikipedia.org/wiki/Ocupación](https://es.wikipedia.org/wiki/Ocupaci%C3%B3n) (2010): La palabra ocupación puede tener distintos significados. En el ámbito de los **servicios**, el concepto puede utilizarse como sinónimo de:

- **Empleo**, es decir, trabajo asalariado, al servicio de un empleador;
- **Profesión**, acción o función que se desempeña para ganar el sustento que generalmente requiere conocimientos especializados;
- **Vocación profesional**, deseo de emprender una profesión u otra actividad cuando todavía no se han adquirido todas las aptitudes o conocimientos necesarios para ejercerla.
- **Trabajo**, Herr y Crammer, citados por Pereira (1988) señalan que es una actividad que se realiza para conseguir un objetivo valioso para uno (aunque solo sea para sobrevivir), deseado y útil para otros, que requiere un esfuerzo, que puede ser compensado o no económicamente. Es una forma de ganarse la vida. No necesariamente tiene que asociarse con la idea de castigo como en la antigüedad, sino como un medio de subsistencia, pero también de autorrealización, sobre todo, si se elige un trabajo que tiene que ver con la vocación personal.

Es importante rescatar que a la hora de pensar y elegir ocupaciones, oficios, profesiones o trabajos, se debe reconocer si responde a la vocación personal, así como el conocimiento acerca del tipo de habilidades, valores, requisitos y condiciones que requieren en cada uno.

## Actividad 1. “El bingo de oficios y ocupaciones”

**Objetivo:** comprender algunos requisitos y habilidades necesarias para desempeñar algunas ocupaciones.

**Materiales:** cartones de bingo, mazo de ocupaciones (recortadas de las sugeridas para el juego), bolsa y fichas de juego (frijoles, maíz o lo que se tenga a mano).

### Desarrollo:

1. Se construye a nivel grupal el concepto de trabajo a través de una lluvia de ideas relacionándolo con otros términos como empleo, ocupación y profesión.

2. Luego se procede a conformar 4 subgrupos. A cada subgrupo se le entrega un cartón de bingo con 9 ocupaciones cada uno.

3. Las fichas deben recortarse, ya que son las que permitirán la dinámica del juego que estará a cargo del o la docente, quien cantará el bingo. Puede echar todas las fichas de ocupaciones recortadas en una bolsa para asegurarse de sacar al azar cualquiera de ellas, mencionando en voz alta la ocupación que corresponde a la ficha tomada. Cada subgrupo revisará si la ocupación se encuentra en el cartón para marcarla con los frijoles u las fichas disponibles. Conforme se va cantando cada ocupación, la persona facilitadora planteará preguntas o afirmaciones como las siguientes: ¿Conocen algunas personas de la comunidad que realicen este trabajo u ocupación?, ¿Qué tipo de habilidades y valores creen que requieren las personas para desempeñar un trabajo como este?; levanten la mano a cuantas personas les gustaría realizar un trabajo como este y por qué?.

4. Ganará el subgrupo, que primero complete el cartón (bingo).

Nota: Al final se puede preguntar a quiénes les gusta una ocupación que no encontraron en los cartones para dar mayor oportunidad al estudiantado de hablar sobre sus preferencias vocacionales.

**Evaluación:** ¿Cómo nos sentimos realizando esta actividad?, ¿Qué aprendimos?

**Fuente:** Técnica elaborada por Umaña Castillo, Yalile (2010).

## CARTÓN DE JUEGO PARA BINGO

<p><b>ABOGADA(O)</b></p> 	<p><b>ENFERMERA(O)</b></p> 	<p><b>MAESTRA(O)</b></p> 
<p><b>BOMBERA(O)</b></p> 	<p><b>INFORMÁTICA(O)</b></p> 	<p><b>ARQUITECTA(O)</b></p> 
<p><b>PINTOR(A)</b></p> 	<p><b>DISEÑADOR(A) GRÁFICA(O)</b></p> 	<p><b>CAMARÓGRAFA(O)</b></p> 

<p><b>ESTILISTA</b></p> 	<p><b>MECÁNICA(O)</b></p> 	<p><b>BEISBOLISTA</b></p> 
<p><b>CHEF</b></p> 	<p><b>PANADERA(O)</b></p> 	<p><b>DOCTOR(A)</b></p> 
<p><b>DENTISTA</b></p> 	<p><b>FOTÓGRAFA(O)</b></p> 	<p><b>MÚSICA(O)</b></p> 

<p><b>ESTILISTA</b></p> 	<p><b>MECÁNICA(O)</b></p> 	<p><b>BEISBOLISTA</b></p> 
<p><b>CHEF</b></p> 	<p><b>SECRETARIA(O)</b></p> 	<p><b>DOCTOR(A)</b></p> 
<p><b>DENTISTA</b></p> 	<p><b>FOTÓGRAFA(O)</b></p> 	<p><b>MÚSICA(O)</b></p> 

<p><b>INGENIERO(A)</b></p> 	<p><b>POLICIA</b></p> 	<p><b>PILOTO</b></p> 
<p><b>SECRETARIA(O)</b></p> 	<p><b>EXPERTA(O) EN ARTES MARCIALES</b></p> 	<p><b>CIENTÍFICA(O)</b></p> 
<p><b>REPORTERA(O)</b></p> 	<p><b>FUTBOLISTA</b></p> 	<p><b>VETERINARIA(O)</b></p> 

## FICHAS DE JUEGO OCUPACIONES: (PARA RECORTAR)







## Actividad 2. “Descubriendo el abanico de oportunidades educativas”

(Actividad de tarea)

**Objetivo:** conocer diversas opciones educativas existentes en la comunidad

**Materiales:** hoja con tabla de sistematización para la o el docente

**Desarrollo:** (esta actividad se debe dejar de tarea en la sesión anterior).

1. Brindar al estudiantado una lista de las opciones educativas cercanas a la comunidad para que este busque personas que estén estudiando en ese tipo de opciones y realicen entrevistas individuales. Además de esta alternativa se pueden coordinar visitas por parte de las instituciones a la escuela para que brinden información al estudiantado acerca de las opciones educativas existentes en la comunidad.

2. Proporcionar la hoja de actividad: “Conociendo opciones educativas” a cada estudiante para que realice la entrevista como tarea. Es importante brindar una inducción al estudiantado para que la entrevista se realice de forma adecuada.

3. En la sesión siguiente los estudiantes se reúnen en subgrupos de acuerdo a la opción educativa elegida y discuten las respuestas de la entrevista.

4. La persona facilitadora retoma las respuestas y resume la información en la tabla de sistematización para el docente que se anexa, de manera que el estudiantado pueda contar con una panorámica general de las opciones educativas.

5. Se sugiere que el o la docente coordine con el o la profesional de Orientación de diferentes instituciones educativas de la comunidad para complementar información sobre las opciones educativas de interés para el estudiantado.

**Evaluación:** ¿Cómo se sintieron realizando las entrevistas?, ¿Qué aspectos les llamó la atención cuando hicieron las entrevistas? ¿Qué aprendimos sobre opciones educativas de la comunidad?

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### Entrevista

Nombre completo de la o el estudiante que entrevista: \_\_\_\_\_  
Sección \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Tal y como se definió en clase, contacte a una persona que estudie en una institución educativa de la comunidad (Colegio, Instituto, INA u otros), para realizarle la siguiente entrevista:

1. Nombre completo de la institución: \_\_\_\_\_

2. Nivel y especialidad que cursa la persona entrevistada: \_\_\_\_\_

3. ¿Qué especialidades se brindan en la institución? O se puede preguntar ¿Cuántas y qué materias se brindan? (Si se trata de un colegio Académico).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Cuál es el horario de la institución? \_\_\_\_\_

5. ¿Cuánto tiempo en total duran los estudios en esta institución? \_\_\_\_\_

6. ¿Qué requisitos hay que cumplir para poder ingresar a esta institución?  
\_\_\_\_\_

7. ¿Realizó examen de admisión? ¿En qué consistió? \_\_\_\_\_

8. ¿Se brindan becas o ayudas económicas? Si ( ) No ( )

9. ¿Qué tipo de título se obtiene? \_\_\_\_\_

10. Luego de obtener el título ¿En que lugares se puede trabajar? \_\_\_\_\_

11. ¿Por qué tomó la decisión de ingresar a esta institución? Explique: \_\_\_\_\_

Muchas gracias por su colaboración.

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).

## HOJA DE SISTEMATIZACIÓN DE OPCIONES EDUCATIVAS PARA EL DOCENTE

Opciones de estudio	Requisitos	Duración de los estudios	Cercanía	Posibilidad Optativas	Becas o ayudas financieras	Título que se obtiene	Lugares donde se puede trabajar
Colegio Académico							
Colegio Agropecuario							
Colegio Técnico							
Colegio Artístico							
Colegio Comercial y de servicios							
Otro tipo de colegio							
INA							
Cursos en otras instituciones							

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).

### Actividad 3. “Día de las Vocaciones”

(Actividad alternativa de carácter institucional)

**Objetivo:** contribuir al proceso de toma decisiones del estudiantado mediante el conocimiento de opciones educativas y ocupaciones de la comunidad.

**Materiales:** papel periódico, marcadores, pinturas, vestimentas de diferentes ocupaciones, herramientas sobre diferentes ocupaciones y oficios, entre otros.

#### Desarrollo:

Se dedica un día para que toda la comunidad educativa trabaje el tema: Vocaciones y ocupaciones. El personal docente trabaja el tema “la ocupaciones de mi comunidad”. Los y las estudiantes acuden este día con vestimenta y herramientas alusivas a diferentes profesiones y oficios, se ubican puestos demostrativos fuera de las aulas y se brinda un homenaje a personas destacadas de la comunidad.

#### Posibles actividades dentro y fuera del aula:

1. El personal docente solicita a sus estudiantes expresar de manera creativa (dibujo, ensayo, collage, dramatizaciones, canciones, poemas, entre otras) el tema: ¿La ocupación o trabajo que me gusta?. Estas producciones se pueden exponer fuera de las aulas, en las paredes o en corredores.
2. Asignación de oficios y profesiones a las niñas y los niños de acuerdo con la etapa de desarrollo que pueden evidenciar con disfraces u objetos.
3. Montaje de puestos representativos de los oficios o profesiones asignados (por sección).
4. Coordinación con personas de la comunidad que representen algunos de los oficios y profesiones, a quienes se les brinda homenaje invitándolos a compartir sus experiencias ocupacionales o laborales.
5. Visitas guiadas de estudiantes y personas invitadas a los puestos demostrativos.

**Evaluación:** posterior a la actividad el o la docente evalúa con los y las estudiantes de forma oral lo aprendido, preguntándoles sobre los oficios y profesiones que conocieron y la importancia de los mismos para ellos y ellas, la comunidad y el país.

---

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## CUARTA UNIDAD

### Estrategias para la toma de decisiones y la planificación de vida

#### **Objetivo General:**

Facilitar la comprensión del proceso de toma de decisiones así como de la importancia de la formulación de planes de vida.

## CUARTA UNIDAD

### Estrategias para la toma de decisiones y la planificación de vida

#### Descripción General de la Unidad:

Esta unidad pretende que el estudiante y la estudiante aplique una estrategia de toma de decisiones tomando en cuenta lo que conoció, clarificó y descubrió en las sesiones de trabajo anteriores, reconociéndola como una habilidad esencial que facilitará el logro de objetivos y metas personales en el proceso de planeación y ejecución de su proyecto de vida.



#### Ideas claves de la Unidad:

Abarca (1979:2) afirma que:

“Todas las personas necesitan aprender las habilidades necesarias para la toma de decisiones, y tener desde la infancia múltiples oportunidades para practicar la aplicación de esas habilidades, tanto en la escuela como en el hogar, analizando, de acuerdo a su nivel intelectual, los valores, riesgos y las posibilidades de éxito o fracaso implicados en esta decisión”.

Asimismo es muy importante el fortalecimiento de la habilidad para planificar la vida. Un proyecto de vida es la manera de planificar y organizar la vida, con la finalidad de tomar decisiones y alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo, relacionadas con las diferentes dimensiones del desarrollo humano: social, laboral, recreativa, familiar, afectiva y sexual entre otras (MEP, 2005).

#### Contenido de la Unidad:

- 4.1 El proceso de toma de decisiones.
- 4.2 Planificando mi vida: ¿Qué haré al concluir el sexto grado?.

## Contenido 4.1

### El proceso de toma de decisiones



#### Ideas claves

Se entenderá que una decisión es la acción de escoger una de entre varias opciones o alternativas que se presentan para resolver o enfrentar un problema o necesidad; también se pueden hacer elecciones en las cuales la principal motivación es el deseo de la persona de alcanzar un objetivo. Existen decisiones que se presentan como necesidades y no como preferencias, por ejemplo, la necesidad de un adolescente o una adolescente de salir a trabajar por la situación económica familiar, aunque prefiera seguir estudiando. (Pereira, 1988).

Contrario a los hábitos y a las decisiones rutinarias, hay elecciones que requieren de un proceso más formal para ser tomadas, esto implica que la persona clarifique las opciones con que cuenta, busque información, tome en cuenta sus intereses y valores, decidiendo entre las alternativas posibles. Estas decisiones son trascendentales, ameritan una inversión mayor de tiempo, de análisis y reflexión; modifican o afectan varias áreas de la vida de la persona, como por ejemplo la elección vocacional o la elección de un trabajo y son decisiones que conllevan cambios en muchas áreas. Las personas que toman decisiones trascendentales deben considerar que un proceso apropiado para decidir no garantiza que el resultado obtenido sea el que se esperaba inicialmente, esto porque no se puede tener control absoluto de los resultados, pero si del proceso que se realiza”. (Arguedas, 2006)

Si se observa con atención, durante la ejecución de esta guía se ha seguido paso a paso la estructura del proceso para la toma de decisiones (Arguedas, et al. 2006) el cual se visualiza a través de los siguientes momentos y acciones:

#### I- Anticipación:

En esta etapa se pretenden conocer las condiciones que influyen de antemano en la toma de decisiones, las cuales pueden permitir o dificultar el proceso de elección. (Arguedas, et al. 2006). Se puede observar, por ejemplo, el diagnóstico que se planteó al inicio de la guía.

Esta primera etapa se divide en tres aspectos a considerar (Chaves, et al. 1981):

##### 1) Conocimiento y aceptación de sí mismo y sí misma

La persona hábil para decidir es aquella que se conoce a sí misma y acepta sus capacidades y limitaciones; de igual manera sabe discernir y decidir entre las características



que puede modificar y aquellas que no pueden ser cambiadas.

## **2) Clarificación y jerarquización de valores**

Las decisiones se encuentran relacionadas con los valores, siendo estos los que permiten distinguir entre las alternativas, exigencias, intereses, deseos y necesidades que se enfrentan en la vida, al proporcionar una base para que la persona se reconozca en relación con el resto del mundo.

## **3) Conocimiento del medio**

Conocer el ambiente y aceptar aquello que no se puede cambiar o modificar, ayuda a tomar decisiones más razonables.

Para continuar y concluir el proceso que se ha llevado a cabo se plantea una segunda etapa:

# **II. Estrategia para la toma de decisiones:**

## **1) Necesidad de tomar una decisión:**

En esta etapa del modelo la persona debe identificar exactamente cuál es el deseo, interés o situación conflictiva para formular los objetivos correctos, buscar la información adecuada, plantear las alternativas apropiadas y decidir en forma adecuada.

## **2) Formulación de objetivos:**

Al alcanzar el paso anterior, La persona está lista para determinar claramente el resultado que espera el cual unido a la clarificación y jerarquización de sus valores le conduce a tomar decisiones satisfactorias.

## **3) Búsqueda de información:**

La habilidad de encontrar la información necesaria para plantear las alternativas posibles, garantiza libertad para decidir. Es necesario determinar la cantidad de información con la que se cuenta considerando las fuentes, su interpretación e importancia.

## **4) Búsqueda de alternativas:**

Al ser las alternativas elecciones posibles, contemplar la mayor cantidad de estas es favorable; con frecuencia, la mejor decisión se hace en medio de muchísimas alternativas.

## **5) Proyección y análisis de alternativas:**

Las personas tendrán mayor oportunidad de elegir alternativas que conduzcan a resultados placenteros si desarrollan su capacidad de predecir las consecuencias posibles que conlleva esa elección.

#### **6) Selección de una alternativa:**

En este último paso, la persona elige la alternativa que mejor responda a sus necesidades o el objetivo formulado. Cada elección lleva a varios resultados posibles con probabilidades conocidas. Es aquí donde se asume la responsabilidad única y propia de la elección final.

### **III. Evaluación y ejecución de la decisión:**

Cuando la persona ha decidido qué hacer, antes de ejecutar la decisión, debe buscar los recursos necesarios para llevar a cabo ésta elección, estos pueden ser personales o proporcionados por las oportunidades que le ofrece su ambiente social.

También es importante que las personas tengan cierta apertura y flexibilidad mental para reconocer e incorporar en sus elecciones, los eventos o sucesos casuales o azarosos, esto porque la vida también presenta a las personas eventos no esperados, y con mucha más razón, en una sociedad caracterizada por la incertidumbre y el cambio permanente. Los sucesos inesperados, no necesariamente tienen que verse en forma negativa, sino como oportunidades que se pueden integrar al proceso de desarrollo personal y social. Estas ideas son retomadas de la teoría de la causalidad planificada. Casanueva ([www.monografias.com](http://www.monografias.com) Orientación Educacional, 2010).

Además, al decidir se debe tomar en cuenta la incertidumbre positiva, la cual es una forma de enfrentar el futuro, que implica una visión optimista hacia los cambios que puedan resultar de las elecciones que se realicen. Esto permite flexibilidad en las decisiones. La incertidumbre es precisamente no saber lo que pasará en el futuro y cuando se ve positivamente, brinda la oportunidad a la persona de ser creativa porque se incrementan las posibilidades de lo que puede elegir. La incertidumbre es real y no puede evitarse. (Arguedas, et al, 2006).

### Actividad 3. “Qué debo hacer y tomar en cuenta para tomar una decisión”

**Objetivo:** comprender el proceso de toma de decisiones y su importancia para la consecución de metas personales.

**Materiales:** hojas de actividad para la o el estudiante.

**Desarrollo:**

1. La persona facilitadora construirá con el grupo el concepto de decisión, ejemplificando aquellas que son rutinarias y aquellas que son trascendentales.

2. Una vez que se haya construido el concepto de decisión socializará con el grupo de estudiantes algunos principios básicos a considerar a la hora de tomar una decisión. Puede colocarlos en una cartulina en el aula para retomarlos con ellas y ellos cuando lo considere oportuno.

#### Principios básicos a la hora de tomar decisiones

1. Cuando tome una decisión deberé tener suficiente información sobre lo que soy, lo que necesito, los recursos con que cuento y cómo puedo lograrlo.
2. Para tomar una decisión trataré de visualizar en mi mente todos los posibles resultados que se pueden dar si tomo esa decisión.
3. A la hora de tomar una decisión debo siempre tratar de que los resultados finales no me dañen ni dañen a las demás personas, en los diferentes planos físico, psicológico, social y moral.
4. Al tomar una decisión debo ser capaz de asumir las consecuencias sin echarle la culpa a otros de las mismas, este es el principio de la responsabilidad personal.
5. Si por alguna razón el resultado final de mi decisión no resulta como espero no me culparé o paralizaré, más bien, valoraré la posibilidad de hacerlo mejor la próxima vez. Y si tengo que reparar una falta, lo haré por mi propio bien y el de las demás personas.

3. Luego se procede a socializar los pasos básicos para tomar decisiones, con apoyo de la hoja de actividad para el estudiante: “El proceso de toma de decisiones: etapas”.

4. Se realiza la exposición magistral y se les pregunta ¿Qué aprendimos hoy?.

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### El proceso de toma de decisiones: Etapas

Durante todo este tiempo hemos venido trabajando de alguna manera, un proceso de preparación para facilitar nuestras decisiones, porque nos hemos venido conociendo más a nosotros mismos, conociendo el medio y su influencia en nosotros, así como nuestros valores personales. Todo este proceso es de suma importancia para saber, por ejemplo, qué decisiones tomar antes de concluir el sexto grado, o bien a lo largo de nuestra vida. Repasemos cómo es el proceso de toma de decisiones y sus etapas:

#### PRIMERA ETAPA: LA ANTICIPACIÓN

Acciones necesarias	Descripción
<b>1.1 Conocimiento de sí misma(o)</b>	Entre mejor nos conozcamos a nosotros mismos mejor podremos saber lo que en verdad queremos, necesitamos podemos alcanzar y realizar (intereses, habilidades, metas, valores, necesidades, formas de sentir y de reaccionar ante las situaciones de la vida).
<b>1.2 Clarificación y jerarquización de valores</b>	Cualquier decisión que vayamos a tomar debe estar sustentada en aquellos aspectos o valores que son más importantes para nosotros, por eso debemos saber qué tipo de valores personales estamos tomando en cuenta para tomar decisiones. Por ejemplo, si para nosotros es importante el valor de la solidaridad, probablemente tomaremos una decisión que apoye a los otros o al menos no los dañe.
<b>1.3 Conocimiento del medio</b>	Para tomar cualquier decisión debemos conocer el medio. Por ejemplo las opciones o recursos que nos ofrece, lo que otras personas pretenden o esperan de nosotros.

## SEGUNDA ETAPA ESTRATEGIA PARA LA TOMA DE DECISIONES

Acciones necesarias	Descripción
<b>1. Necesidad de tomar una decisión</b>	La persona identifica un deseo, un interés o situación que quiere resolver. Por ejemplo: necesidad de continuar estudiando, elegir una carrera o un trabajo, elegir pareja o simplemente el hecho de tener que resolver un conflicto.
<b>2. Formulación de metas u objetivos</b>	Esta acción se dirige a concretar claramente el interés, deseo o situación como una meta a alcanzar: Ej: "Ingresar a un colegio".
<b>3. Búsqueda de información</b>	Esta acción consiste en tener toda la información necesaria para tomar la decisión ya sea sobre mi misma(o) o el medio que me rodea. ¿Quiero y puedo seguir estudiando?, ¿Ya estoy seguro?, ¿Qué tipo de colegios o instituciones hay en mi comunidad? Si es así, debería contar con información acerca de donde se ubican los colegios, si hay cupo, si puedo trasladarme fácilmente, qué materias imparten y cuáles son los requisitos que debo cumplir para poder estudiar en esos colegios.
<b>4. Valoración y proyección de alternativas</b>	Esta acción se dirige a valorar las alternativas encontradas, observando las ventajas y desventajas que presentan. Además estas se contrastan con las posibilidades personales. Por ejemplo: El colegio A, es muy bonito pero queda muy largo de mi casa, El colegio B. Es bonito pero al ser privado, no podemos pagarlo, el colegio C. Es bonito, está cerca de mi casa y podemos afrontar los costos, pues es un colegio público.
<b>5. Selección de una alternativa</b>	En este momento, la persona elige la alternativa que mejor responda a sus necesidades o el objetivo formulado. Es aquí donde se asume la responsabilidad única y propia de la decisión final, es decir se asumen las consecuencias sin depositárselas o echárselas a otras personas. Por ejemplo: "Me decido por el colegio C porque creo que es el mejor, aunque no pueda viajar con mi hermana que se ha decidido por colegio A".

## TERCERA ETAPA EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA DECISIÓN

En esta etapa se ejecuta la decisión y se evalúa si la alternativa elegida era la mejor. Por ejemplo: si fue la mejor decisión, el estudiante estará gustoso de continuar en el colegio; si pareciera no ser la mejor decisión, tendrá de volver a tomar nuevas decisiones. En este sentido, puede asumir la consecuencia de su decisión intentando darse un tiempo para ver si se adapta al colegio, puede hablar con la orientadora o el orientador para poder clarificar lo que siente y encontrar otras soluciones, puede hablar con sus padres para ver la posibilidad de trasladarse de colegio, entre otras.

## Contenido 4.2

### Planificando mi vida: ¿Qué haré al concluir el sexto grado?



#### **Ideas claves**

Un proyecto de vida es la manera de planificar y organizar la vida, con la finalidad de tomar decisiones y alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo, relacionadas con las diferentes dimensiones del desarrollo humano: social, laboral, recreativa, familiar, afectiva y sexual, entre otras (MEP, 2005).

Se debe dar la oportunidad a los estudiantes de definir y plantear sus propias metas.

Sin embargo, también es cierto que la sociedad actual se caracteriza por el cambio y la incertidumbre permanente, por lo que es difícil poder planear un proyecto de vida que se logre concretar fielmente como lo anticipamos. Es muy probable, que se requiera de una muy buena dosis de flexibilidad, creatividad y paciencia para poder hacer los ajustes necesarios o replantear nuevas metas en función de las posibilidades que ofrece el medio.

Por lo anterior, además de brindar al estudiantado la oportunidad de que formule su proyecto de vida con metas a corto, mediano y largo plazo, se hace necesario promover además, la habilidad para planear la vida de manera flexible y eficiente en diferentes momentos, contextos y ámbitos.

## Actividad 1. “Mi plan de acción”

### ¿Qué voy a hacer al concluir el sexto grado?

**Objetivo:** definir un plan de acción para alcanzar algunas metas personales luego de concluir el sexto grado.

**Materiales:** hoja de actividad para la o el estudiante.

#### Desarrollo:

Esta actividad, al mismo tiempo que promueve la habilidad de planeación de vida, puede ser útil al estudiantado en el diseño de un plan de acción para tomar algunas decisiones relacionadas con su futuro inmediato luego de concluir el sexto grado.

1. La persona facilitadora explicará lo siguiente:

*Un proyecto de vida es un plan o camino tentativo que podemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad. Dado que se aproxima el momento concluir los estudios de la educación primaria, es muy importante que pienses acerca de lo que en verdad quieres hacer y las posibilidades reales que tienes de lograrlo.*

2. Se recuerda al estudiantado que para formular el plan de acción se pueden tomar en cuenta los principios y los pasos del proceso de toma de decisiones;

*La primera etapa para formular el plan de acción es la de anticipación, en la que se deben tener claros algunos aspectos importantes de sí misma(o), las oportunidades del medio y los valores que nos guiarán, así como algunas metas personales. Para ello realizaremos la hoja de actividad: Mi diagnóstico personal para formular el plan de acción.*

3. Una vez que realizan su diagnóstico personal, procederán a formular su plan de acción con ayuda de la hoja de actividad de la o el estudiante: “Mi plan de acción”. Se deberá explicar al estudiantado la importancia de realizar un proceso de evaluación del plan personal para determinar de qué manera se han alcanzado las metas u objetivos personales y en qué tiempo.

4. Se les invita a compartir el plan de cada quien en subgrupos de cuatro personas. Finalmente se le puede solicitar a una o dos personas que voluntariamente compartan su plan con todo el grupo.

**Evaluación:** ¿Cómo nos sentimos hoy?, ¿Qué utilidad tiene el ejercicio de hoy?.

**Fuente:** Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).



## Hoja de actividad para estudiantes

### La anticipación:

#### “Mi diagnóstico personal para formular el plan de acción”

Conocimiento de sí mismo	Conocimiento del medio	Metas personales
<b>Mis fortalezas:</b> <b>a.</b> Un área fuerte de interés _____ _____ _____ <b>b.</b> Un área fuerte de habilidad _____ _____ _____ <b>c.</b> Un valor que me guía. _____ _____ _____	Oportunidades (lo que nos ofrece el medio) <b>a.</b> Familia _____ _____ _____ <b>b.</b> Comunidad _____ _____ _____	<b>a.</b> A corto plazo (este y el próximo año)
<b>Mis debilidades</b> (las cuales pueden ser mejoradas)	<b>Amenazas</b> (aspectos del medio que me limitan)	<b>b.</b> A largo plazo (dentro de cinco o más)

Fuente: Técnica elaborada por Arce, R. y otras (2010).





## Hoja de actividad para estudiantes

### “MI PLAN DE ACCIÓN”

Metas ¿Qué voy a hacer al concluir el sexto grado?	¿Para qué?	¿Dónde?	¿Cómo lo puedo lograr?	¿Qué necesito para lograrlo?	¿En qué tiempo?

**Fuente:** Guevara, R. y Méndez, P. (2005). Guía de Orientación Vocacional para estudiantes de sexto grado. Técnica adaptada por Arce, R. y otras (2010).

**Recuerda** que eres  
un **universo** de **posibilidades**



**Todos nuestros sueños  
pueden hacerse realidad,  
si tenemos el coraje  
de perseguirlos! Walt Disney**

## Fuentes Consultadas

Aguilar K, E.,G. (1995) **Vivir con optimismo. Cómo ser mejores todos los días**. Arbol Editorial: México.

Antunes, C. (1988) **Cómo estimular las inteligencias múltiples**. NARCEA: Argentina.

Arce, R. y otras (2004) **Modulo construyendo mi estilo de ser y de vivir**. Escuela Los Pinos, La Aurora de Alajuelita. Costa Rica.

Arguedas, G., Calderón,E.,Cerdas,V.,Jiménez,E.,Vargas,A. (2006) **Manual para la Enseñanza de la Toma de Decisiones a Estudiantes de II Ciclo de la Educación General Básica**.Memoria de seminario de graduación para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. San José de Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Carvajal, R y otros. **Programas de Estudio de Orientación** (2005) Ministerio de Educación Pública, República de Costa Rica.

Chaves, D.; Frías, C.; Mata, A.; Monge, M.; Rodríguez, A. (1981) **Elaboración de un Manual para la Enseñanza del Proceso de Toma de Decisiones en la Situación de Orientación en Tercer Ciclo y Educación Diversificada**. Memoria de seminario de graduación para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. San José de Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Durán G; Sue-Helen, Navarro H; Ingrid. (2008) **El valor de una adecuada decisión en el proceso de Orientación Vocacional de las y los estudiantes de sexto grado de la Escuela Filadelfo Salas Céspedes en Agua Caliente de Cartago**. Memoria de Seminario de Graduación para optar por grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

Edex. (2002). Discover. **Aprendiendo a vivir**. Publicación de Investigaciones y Proyectos Educativos: Barcelona.

Goleman D. (1995) **Inteligencia Emocional**. Batanm Books. New York.

Mangrulkar, L.; Whitman, C.V. y Posner, M. (2001) **Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes**. Swedish International Development Cooperation Agency (SIDA).

Organización Mundial para la Salud (1998) **Enseñanza en los colegios de las habilidades para vivir para niños y adolescentes**. Bogotá: O.M.S.

Pereira, M. T.(1988.) **Orientación Educativa**. EUNED. San José Costa Rica.

Guevara, R. y Méndez, P. (2005) **Guía de Orientación Vocacional para Estudiantes de Sexto Grado** Departamento de Orientación y Vida Estudiantil, Ministerio de Educación Pública.

Valerio Charpantier, Efraín y otros. (1993) **Guía Didáctica de Educación en Población**. Séptimo año, Tercer Ciclo de la Educación General Básica: Área de Sexualidad Humana. San José, Costa Rica: Ministerio de Educación Pública: UNESCO.

## Referencias bibliográficas de Internet

Avila Morales, José E. El comportamiento de las etapas del desarrollo humano. *Recuperado el 4 de mayo del 2010 en [www.monografias.com/...humano/comportamiento-humano.shtml](http://www.monografias.com/...humano/comportamiento-humano.shtml).*

Casanueva Sáez Patricio. Orientación Educacional. Tomado el 5 de mayo del 2010 en [www.monografias.com](http://www.monografias.com) › Psicología, Orientacion Educacional

Dirección General de Promoción de la Salud, Ministerio de Salud, Perú (2005) Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares. Recuperado 02 de octubre 2009 <http://s3.amazonaws.com/pptownload/manualdehabilidades sociales>.

[www.definicionabc.com\(2008\)/.../habilidad.php](http://www.definicionabc.com(2008)/.../habilidad.php) - México. El concepto de habilidad. 14 de noviembre.

s.a ¿Qué son los valores?. México: Fondo de Cultura Económica. ... Recuperado el 4 de mayo del 2010 en [es.wikipedia.org/wiki/Valor\\_\(axiología\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Valor_(axiología)).

s.a. Estudios de primaria y secundaria, Guía de padres. Técnicas de Estudio.info., 2005). Recuperado el 4 de mayo del 2010 en [www.euroresidentes.com/.../tecnicas\\_de\\_estudio\\_index.htm](http://www.euroresidentes.com/.../tecnicas_de_estudio_index.htm)

Albert Ellis. Terapia Reacional Emotiva. Recuperado el 4 de mayo del 2010 en [es.wikipedia.org/.../Terapia\\_racional\\_emotiva\\_conductual](http://es.wikipedia.org/.../Terapia_racional_emotiva_conductual)

s.a Significado del término Socialización. Recuperado el 4 de mayo del 2010 en [es.wikipedia.org/wiki/Socialización](http://es.wikipedia.org/wiki/Socialización)

s.a Significado de término Ocupación Recuperado el 4 de mayo del 2010 en [es.wikipedia.org/wiki/Ocupación](http://es.wikipedia.org/wiki/Ocupación) (2010, 5 de mayo).

Ianauntouni, Elena (2009) [www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento](http://www.psicopedagogia.com/definicion/autoconocimiento). Recuperado el 4 de mayo del 2010.

Valles Arandiga, A y Valles Tortosa, C. (2008) Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes. Programa de Autoconcepto y Autoestima E.S.O. Editorial: Escuela Española. Recuperado el 5 de mayo en [www.pedagogia.es/autoconcepto-y-autoestima/](http://www.pedagogia.es/autoconcepto-y-autoestima/)