

Guía de trabajo autónomo #4. Semana del 22 a 26 de junio 2020.


Centro Educativo: C.T.P La Suiza.
Educador/a: Xenia Coto Molina
Nivel: Duodécimo nivel.
Asignatura: Orientación
Establece roles y prioridades, tomando en cuenta el contexto para el cumplimiento de metas.

1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo

Materiales o recursos que voy a necesitar	<i>Cuaderno, borrador, lápiz, lapicero, hojas blancas o rayadas para la ejecución de algunos ejercicios.</i> <i>Computadora o celular con acceso a internet.</i> <i>Material fotocopiado.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ambiente tranquilo, confortable, con buena iluminación y ventilación.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<i>El tiempo proyectado para completar la guía es de 90 minutos.</i>

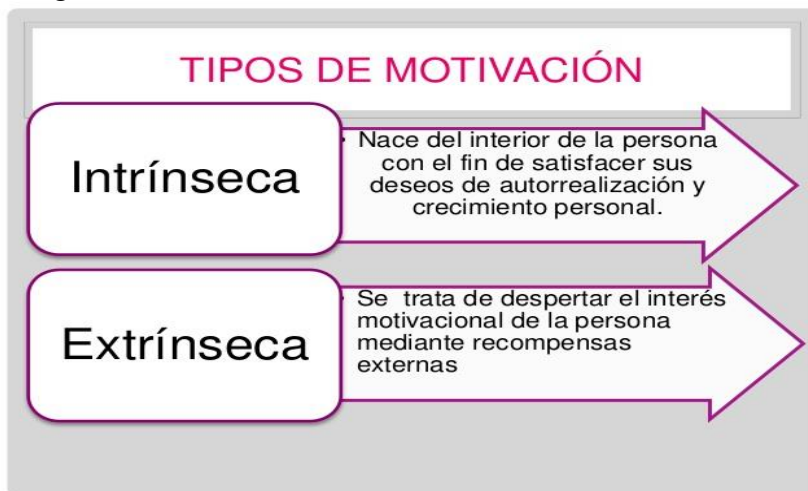
2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p><i>Para el logro de las metas vocacionales no basta con leer una guía de carreras, tampoco es suficiente realizar un test determinado, es necesario mirar la propia vida.</i></p> <p><i>“El proceso de autoconocimiento debe darse paso a paso y solo puede lograrse mediante la experiencia personal”</i></p> <p><i>Pereira 1998.</i></p> <p><i>La orientación vocacional es un proceso que se construye a lo largo de toda la vida. En la presente guía haremos un breve recorrido de experiencias pasadas retomando algunos aspectos vinculados al conocimiento de sí mismo y también motivaciones presentes.</i></p>
 <p>Actividad Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>Actividad: Observa el video “El camino del guerrero, motivación para la vida” https://youtu.be/R2FrsgPq8w</p> <p>Indicación: Al finalizar el video, elabora una lista de frases importantes con base en la revelación del guerrero, como</p>



recomendaciones para mantener la motivación en el logro de sueños y metas.

Indicación: Realiza una lectura reflexiva de la siguiente imagen.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones



Sobre la motivación para el logro de metas vocacionales, hay personas que se fijan principalmente en el salario de la profesión, su estatus social y otros. Y hay quienes se preocupan mucho de que su elección sea congruente con sus recursos personales y por vocación.

Actividad: Reconozco el estado de mi motivación vocacional.

Indicación: Responde por escrito a las siguientes preguntas en una hoja aparte, con base en la reflexión de la imagen anterior.

1. ¿Me siento motivado/a para realizar el proceso de elección de carrera? Explique brevemente los pasos o acciones realizadas hasta el momento en su exploración vocacional.
2. ¿Qué tipo de motivación guía mi elección de carrera (intrínseca, extrínseca, o ambas). Explique brevemente la predominancia de su motivación.



3. ¿Considera que debe existir un equilibrio entre los dos tipos de motivación? Justifique su respuesta.

Los valores nos pueden indicar cuáles son nuestras metas y hacia donde queremos dirigirnos.

Actividad: Realice el ejercicio de valores ocupacionales siguiendo las instrucciones que se le solicitan al inicio y al final. **Ver anexo 1**, en la parte inferior de la guía.

Actividad: Mis logros académicos.

Indicación: Marque con una (X) las materias que más le gustaron, las que menos le gustaron y aquellas en las que obtuvo calificaciones más altas y bajas durante los últimos años de colegio, exceptuando 2020.

Me gustan más	Menos me gustan	Materia	Calificación alta	Calificación baja
		Estudios Sociales		
		Español		
		Matemática		
		Cívica		
		Física mate		
		Biología		
		Idioma		
		Educ física		
		Química		



Puedes agregar otras materias de tu especialidad.

Ahora indique:

Si algunas de las materias anotadas con altas o bajas calificaciones, en el cuadro anterior se relacionan con lo que deseas estudiar.

Anota dos materias en las que obtienes las mejores calificaciones.	Anota dos materias en las que obtienes las calificaciones más bajas	Porqué crees que se relaciona con lo que deseas estudiar?



Actividad: Mis pasatiempos favoritos:

Indicación: Anote sus principales aficiones o pasatiempos favoritos en las siguientes categorías:
(puede mencionar más de una actividad).

1. Mi actividad deportiva favorita:

2. Mi actividad recreativa favorita:

3. Mi actividad artística favorita:

Ahora anota la principal fortaleza que tienes en cada una de las actividades señaladas anteriormente :

1. _____

2. _____









3. _____

Por último **relacione las fortalezas anteriores con algunas actividades laborales que usted conozca.**







Lista de mis fortalezas:	Actividad laboral relacionada.

	<p>Actividad de cierre: video “ Elección de carrera” https://youtu.be/9XkoJxzTQPg</p> <p>Recuerda puedes escuchar a tus padres o encargados, amigos, profesores y compartir tus sueños, o metas, pero la decisión final es solamente tuya.</p>
indicaciones, preguntas o matrices para autorregularse y evaluarse.	<p>¿Qué sabía antes del conocimiento de sí mismo y qué más aprendí ahora?</p> <p>¿Cómo le puedo explicar a otra persona las prioridades y roles a tomar en cuenta para la elección de carrera, que es mi gran meta?</p>

Ejemplo de matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

Ejemplo de la rúbrica “Autoevalúo mi nivel de desempeño”, la cual se puede incluir en la guía de trabajo autónomo (esta rúbrica la debe elaborar cada docente según el aprendizaje esperado).

“Autoevalúo mi nivel de desempeño”

Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.

Marco una equis (X) encima del nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador.

Indicador del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Establece roles y prioridades, tomando en cuenta el contexto para el cumplimiento de metas.	Anota roles y prioridades, tomando en cuenta el contexto para el cumplimiento de metas.	Destaca roles y prioridades tomado en cuenta el contexto para el cumplimiento de las acciones propuestas en el logro de metas.	Recomienda roles y prioridades, tomando en cuenta las circunstancias, para el cumplimiento de las acciones propuesta en el logro de las metas

ANEXO 1. EJERCICIO: VALORES OCUPACIONALES.

Normalmente se conocen algunos valores tales como: la responsabilidad, la honestidad, el respeto, la justicia, etc. Pero, en este caso te queremos hablar de los valores ocupacionales, o los valores que se pueden ver aplicados a la hora de escoger una carrera.

Instrucciones: Para poder realizar este ejercicio te motivamos a que pienses en tu trabajo ideal, y escribas qué te gustaría encontrar ahí. No pienses en el nombre de una carrera específica, sino en tu trabajo ideal, de manera general.

Ahora, tome en cuenta la siguiente lista y elija los cinco valores que quisieras encontrar en tu trabajo ideal. Encierra en un recuadro los valores elegidos.

1. **Libertad:** Tener la posibilidad de realizar los proyectos o trabajos que quieras por tu propia cuenta, sin necesidad de depender de algún permiso.
2. **Flexibilidad:** Que puedas tener un horario sin limitaciones, en donde la jornada no sea un problema.
3. **Dinamismo:** Un trabajo en donde puedas estar movilizándote de un lugar a otro, una oficina no es una opción.
4. **Estabilidad:** Es un trabajo en donde puedes tener un salario y horario fijo, y la seguridad de conservar el puesto.
5. **Creatividad:** Un trabajo en donde puedas aplicar todas esas ideas novedosas, y esos proyectos ingeniosos y locos que te nacen.
6. **Altruismo:** En tu trabajo vas a tener la oportunidad de ayudar a las personas de alguna u otra manera, y vas a tener contacto directo con las personas.
7. **Liderazgo:** Un trabajo en donde puedas ejercer una posición de poder, en donde te escuchen y puedas tener un grupo a cargo.
8. **Gratificación:** Un trabajo en donde te feliciten y te den incentivos por todo el esfuerzo que realizas cada día.
9. **Económico:** Un trabajo en donde el salario es la principal motivación, en donde seas muy bien remunerado.
10. **Prestigio:** Un trabajo en donde usted sea reconocido por lo que hace, que tu nombre no pase desapercibido.

¿Ya escogiste los cinco valores que quisieras encontrar en tu trabajo ideal?

Ahora te motivamos a que investigues muy bien tus opciones de carreras (cursos, áreas de trabajo, tareas de un profesional en la carrera) y que compares lo que realiza un profesional en el área, con los valores que escogiste previamente.

De esta manera vas a conocer que te gustaría encontrar en un trabajo, y **cuál carrera** te va a permitir desarrollar dichos valores.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

Intrínseca

Nace del interior de la persona con el fin de satisfacer sus deseos de autorrealización y crecimiento personal.

Extrínseca

Se trata de despertar el interés motivacional de la persona mediante recompensas externas