

Manual de ejercicios Orientación Educativa II

2do. semestre





Manual de ejercicios Orientación Educativa II

© Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur Antonio Navarro #462 e/Aquiles Serdán y Guillermo Prieto Teléfono (612) 125-30-50 • Fax (612) 125-30-58

ENERO 2014





En este espacio, podrás llevar un registro de las calificaciones de las asignaturas que cursarás en este segundo semestre; es muy importante que al concluir cada periodo de evaluación, registres las calificaciones correspondientes, y estés muy pendiente de tu avance académico.

Plantel	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Turno
Nombre del	orien	tador:										M V Grupo
Nombre del	l alum	no:										

Registro de calificaciones

Asignaturas	ler. periodo	2do. periodo	3er. periodo	Promedio final
Matemáticas II				
Química II				
Ética y Valores II				
Historia de México I				
Taller de lectura y Redacción II				
Lengua Adicional al Español II				
Informática II				
Orientación Educativa II				
Paraescolares				

Asignatura pendiente de regularizar:

Asignatura	Fecha de examen



Contenido

Presentación Competencias genéricas del alumno

Bloque 1. Autoestima y resiliencia

Autoestima

Concepto
Evaluación personal
Ejercicios de autoestima

Resiliencia

Concepto
Pilares de la resiliencia
Perfil de una persona con rasgos de resiliencia

Bloque 2. Generalidades de las capacitaciones que se ofrecen en el Plantel

Características de las capacitaciones

Informática
Servicios Turísticos
Dibujo Arquitectónico y de Construcción
Contabilidad
Turismo Alternativo
Auxiliar de Enfermería
Auxiliar de Laboratorio Químico

Aplicación de cuestionarios

Intereses Aptitudes

Bloque 3. Toma de decisiones

Toma de decisiones

Concepto
Ejercicio: Tomando decisiones
Mi situación académica y personal

Lineamientos para la selección y apertura de los grupos de capacitación

Expo-capacitación Elección de la capacitación



Presentación

El Módulo de Aprendizaje de Orientación Educativa 2, está diseñado para ser guía en el proceso de enseñanza aprendizaje que llevarás acabo en el transcurso de tu vida como bachiller.

Los contenidos que se abordarán serán fundamentales para ayudarte a la construcción de tu propio conocimiento, sobre todo a obtener las competencias esenciales para hacer frente a los retos que se presentarán a lo largo de tu vida.

Además, trabajarás aspectos relacionados con tu elección del Componente de Formación para el Trabajo, a través de la aplicación de ejercicios y cuestionarios, conocerás tus intereses, habilidades y características básicas de personalidad, con el objetivo de contar con los elementos que te guíen con mayor certeza a tu decisión futura.

Te invitamos a aprovechar lo que el programa te ofrece, tanto en el aula como en cubículo, fortaleciendo tu formación y desarrollando una personalidad armónica.

Unidad de competencia:

Conoce sus características personales y su realidad escolar para reflexionar sobre su actuar presente en beneficio de su futuro y su persona.

Competencias Genéricas que desarrollarás:

I. Se autodetermina y cuida de sí.

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.



- 2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
- 3. Elige y practica estilos de vida saludables.

II. Se expresa y comunica.

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

III. Piensa crítica y reflexivamente.

- 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

IV. Aprende de forma autónoma.

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

V. Trabaja en forma colaborativa.

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

VI. Participa con responsabilidad en la sociedad.

- 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
- 10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- 11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.



Bloque 1. Autoestima y resiliencia Autoestima



Actividad 1. Reflexiona y responde a los cuestionamientos siguientes.

Conociéndome

¿Quién soy?	
¿Cómo soy?	
¿Qué pienso de mí?	
¿Qué espero de mí?	
¿Qué opina la gente de mí?	
¿Cuáles son los sentimientos que tengo hacia mi persona?	
¿Qué es lo más agradable y positivo de mí?	
¿Qué es lo más desagradable y negativo de mí?	
¿Qué tan importante es para mí poder comunicarme con las demás personas?	
¿Cómo respondo ante los conflictos que se me presentan en la vida diaria?	
¿Qué es para ti la autoestima?	

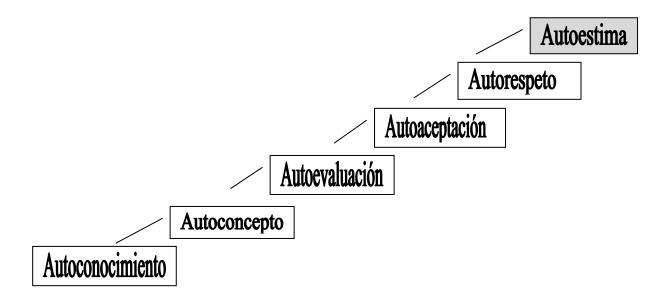




La autoestima es nuestra propia imagen, cómo nos percibimos a nosotros mismos, cómo nos sentimos. Se compone de pensamiento y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Desde la autoestima una persona se proyecta. El amor y respeto que se tiene a sí mismo es el punto de partida para amar y respetar a los demás; por tanto la autoestima es el aprecio y aceptación que cada persona tiene de sí mismo.

¿Cómo se conforma la autoestima?

Al hablar de autoestima es importante considerar la escala, la cual contiene los siguientes aspectos:





Actividad 2. Evaluando mi autoestima.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible, indica con una **X** las afirmaciones con las que más te identifiques.

ALTA	BAJA				
Me siento bien conmigo mismo		Pienso que no puedo, que no sé nada. No valoro mis talentos			
Sé qué cosas puedo hacer bien y cuáles puedo mejorar		Soy indeciso y tengo miedo exagerado a equivocarme			
Expreso mis opiniones y no temo hablar		Tengo miedo a lo nuevo y evito los riesgos			



Identifico y expreso mis emociones	Soy muy ansioso y nervioso, lo que me lleva a evadir situaciones que me dan angustia y temor	
Me gusta compartir	Soy aislado y casi no tengo amigos, no me gusta compartir	
Participo en actividades que se desarrollan en mi centro de estudio o trabajo	Evito participar en actividades que se realizan en mí centro de estudio o en mí trabajo	
Me valgo por mí mismo en las situaciones de la vida, lo que implica dar y pedir apoyo	Me da miedo hablar	
Gusto de retos y no les temo	Dependo de otros para hacer algunas de mis tareas o realizar cualquier actividad	
Considero a los otros y estoy dispuesto a colaborar con los demás	Me doy por vencido antes de realizar cualquier actividad	
Soy creativo y original, invento cosas, me intereso por realizar tareas desconocidas, aprendo actividades nuevas	No acepto críticas	
Lucho por alcanzar lo que quiero	Piensan que no hago nada bien. No me siento bien conmigo mismo	
Disfruto las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás	No conozco mis emociones por lo que no puedo expresarlas	
Suma	Suma	



A continuación verifica dónde obtuviste más ${\bf X}$ y determina de acuerdo a la columna correspondiente tu nivel de autoestima

Actitudes frente al cuerpo

Hace pocos años, un grupo de alumnos de psicología A. Ferrandis, E. Gismero y P. Pérez Guadix, profesionales hoy todos ellos, se propusieron demostrar cómo la actitud hacia el propio cuerpo es una actitud importante. Es más, que tiene que ver con la autoestima que cada uno tiene para sí mismo. Sus resultados fueron positivos. Aquí va el test que aplicaban para que cada uno pueda medir su propia actitud frente al cuerpo y realizar en grupo una reflexión sobre el tema.





Actividad 3. Actitudes frente al cuerpo.

Responde el cuestionario señalando con una ${\bf X}$ la respuesta adecuada, teniendo en cuenta el significado de las siglas del mismo.

MA: Muy de acuerdo A: De acuerdo I: Indiferente

D: Desacuerdo **MD:** Muy en desacuerdo

	MA	Α	I	D	MD
1. Siento que mi cuerpo a veces me limita	5	4	3	2	1
Es maravilloso ver a un chico/chica haciendo gimnasia	1	2	3	4	5
Preferiría que me pillaran robando en una tienda antes de que entraran donde me estuviera duchando	5	4	3	2	1
4. Las playas nudistas son una porquería	5	4	3	2	1
El patinaje artístico me parece una actividad cursi e inútil	5	4	3	2	1
6. Me gustaría dedicar todos los días un tiempo para el deporte	1	2	3	4	5
7. No pagaría ningún céntimo por acudir a un espectáculo de mímica	5	4	3	2	1
8. El amor carnal puramente animal	5	4	3	2	1
9. Creo que soy bastante feo/fea	5	4	3	2	1
10. Sería interesante hacer algún curso para mejorar mi expresión corporal	1	2	3	4	5
11. Me siento más seguro/a vestido que en bañador	5	4	3	2	1
12. No hay intimidad en la pareja hasta que no hay caricias	1	2	3	4	5
13. Nadie podría enamorarse de mí por mi aspectos físico	5	4	3	2	1



14. Las personas que hacen muchos gestos resultan algo groseras	5	4	3	2	1
15. Una mirada profunda y una sonrisa lo dicen todo	1	2	3	4	5
16. Nunca sé cómo moverme cuando estoy con alguien que no conozco apenas	5	4	3	2	1
17. Me gusta que me miren	1	2	3	4	5
18. Sin las manos no me sé expresar	1	2	3	4	5

Suma los valores que hay bajo las respuestas que has marcado, fíjate bien porque no siempre están ordenados de la misma manera. Compara tu puntuación con la siguiente lista:



Estrategias para mejorar la autoestima:

- 1.- No te preocupes por lo que la gente dice de ti.
- 2.- Has cosas que te ayuden a ser cada día mejor.
- 3.- No te culpes por lo que no sale bien, tu eres responsable de tus actos y de tus sentimientos.
- 4.- Date permiso de equivocarte, cada quien aprende de sus propios errores.
- 5.- No te compares con otras personas, cada persona es única, diferente y especial.
- 6.- No juzgues a los demás, cada quien es responsable de sus actos-



- 7.- Sé tú mismo, no trates de imitar a nadie.
- 8.- No cuestiones tu valía, recuerda que todos los seres humanos somos valiosos.



Actividad 4. Cómo reacciono cuando...

Lee atentamente las siguientes situaciones e intenta imaginar cómo reaccionarías ante cada una de ellas. Luego elige la respuesta que a tu entender se ajuste mejor a tu comportamiento habitual.

Cómo reacciono cuando...

Alguien te habla mal sobre tu actual pareja o sobre algún amigo muy íntimo, ¿Cómo reaccionas?

- Le respondes con violencia.
- No tomes en cuenta lo que te dice
- Te ríes
- Tomas en cuenta lo que te dice aunque no se lo reconozcas

Compras un equipo de música o una computadora y cuando llegas a tu casa, te das cuenta de que le faltan algunas piezas. Si bien las mismas no son básicas para su funcionamiento lo mejoran indudablemente. "Decides no volver nunca más a esa tienda".

- Muy enojado vas a la tienda y manifiestas tu queja en forma violenta y a gritos.
- No haces nada.
- Llamas a la tienda y exiges una solución al vendedor que te atendió o al encargado del local.

Estás charlando entretenidamente con tu grupo de amigos, y tu abuela te interrumpe. ¿Qué haces?

- Muy enojado le dices en forma violenta que se vaya y que no te interrumpa cuando hablas con tus amigos.
- Sales con ella del lugar de la reunión, le preguntas qué necesita y le pides que por favor no te vuelva a interrumpir si no es algo muy urgente.
- ❖ Te avergüenzas y te vas sólo del lugar de reunión.
- ❖ Te indignas por dentro, pero no le dices nada.



Estás con tres amigos/as y entre ellos deciden ir a ver una película que tú ya vista. ¿Qué haces?

- Decides que ya la viste e intentas convencerlos para que elijan otra película.
- Te vas violentamente del lugar en donde se encuentran reunidos.
- Vas con ellos y tratas de divertirte igual.
- Vas con ellos, pero estás con cara de enojado/a durante todo el paseo.

Estás en una fiesta y un amigo ha bebido en exceso. ¿Qué haces?

- Llamas a un adulto responsable y le comentas lo que ocurre.
- Lo llamas aparte y le dices que es hora de que lo acompañes a su casa.
- ❖ No le das importancia y lo dejas que siga manejándose a su antojo durante la reunión.
- Reaccionas violentamente contra él y le quitas la bebida que está a su alcance.
- Te da mucha vergüenza y te retiras de la reunión para no ver lo que él está haciendo.

Un desconocido critica la forma en que estás vestido. ¿Qué haces?

- No le das la menor importancia
- Te importa lo que dice pero no se lo reconoces
- Te ríes en su cara
- Te enojas mucho con él y reaccionas en forma violenta

Un profesor te critica públicamente por algo que hiciste. ¿Cómo reaccionarías?

- Le pides que por favor discuta ese tema cuando estén solos
- Te enojas y en forma violenta te retiras del aula
- Te defiendes aunque no tienes la razón
- No te importa
- ❖ Te callas y dejas que él se siga expresando como le parezca

Un vendedor insiste en venderte un producto. ¿Qué haces?

- Dejas que hable y te explique lo que vende sabiendo que no le vas a comprar nada
- No puedes decirles que no y le compras el producto aunque no sea tu necesidad
- Directamente te das media vuelta y te retiras del lugar
- Le dices en forma violenta que no te moleste y que no te interesa comprarles nada

Uno de tus amigos está fumando y te arroja humo en la cara. Te molesta, sobre todo porque tú no fumas. ¿Qué haces?

- Le dices en forma cordial que por favor se retire porque te molesta mucho el humo
- Pones "al mal tiempo buena cara"
- Te enojas y reaccionas en forma violenta insultándolo
- Te retiras silenciosamente de su lado



Uno de tus mejores amigos hace algo que te disgusta mucho. ¿Cómo reaccionas?

- No dices nada
- ❖ Te desahogas en forma violenta contra él/ella
- Te desahogas hablando con otra persona
- Tratas de hablar con tranquilidad y franqueza con tu amigo

	cómo crees o		•	que se te	asigno y	describe e
•		•				

Más que triste



Federico está tirado en su cama. No tiene deseos de hacer nada. Hace tres días que se levanta solamente para ir al baño y picar algo de lo que su mamá le trae, más que nada para darle el gusto a ella, que insiste e insiste con que a su edad no se puede estar sin comer nada. No tiene ganas de hablar con sus compañeros ni de escuchar su música preferida y hace ya días que ni siquiera se baña.

Sus padres están muy preocupados. Han llamado al doctor pero éste no encuentra ningún motivo físico para que Federico actúe de esa manera. El doctor ha tratado de hablar con él, pero las respuestas son sólo monosílabos. A pesar de lo poco que Federico le ha hecho, el médico se ha dado cuenta de que el muchacho no tiene confianza en sí mismo, ve todo mal, no se siente capaz de poder terminar sus estudios, está convencido de que ninguna chica va a querer estar con él, no tiene proyectos ni expectativas. Sólo quiere estar en cama y que el tiempo pase o no pase... le da igual.

Nadie sabe qué hacer para ayudarlo. Se han acercado algunos de sus amigos y nada... su hermana le ha ofrecido prestarle esos compactos que él siempre pidió, la tía Clara le preparó el postre que tanto le gusta...nadie sabe qué hacer. Pasan lo días y Federico sigue igual. Hay que hacer algo.





Actividad 5. Más que triste

Como ya te habrás dado cuenta, Federico está deprimido. Lee atentamente las siguientes preguntas y anota tus respuestas.

¿Alguna vez te sentiste de esta manera?

•	Menciona	los	acontecimientos	que	a	ťυ	entender,	acompanan	los
	procesos d	e de	epresión.						

1	١.			
2	2.			
3	3.			
4	1.			
5	5.			

- ¿Qué harías si un amigo tuyo se encontrara en una situación como la de Federico?
- Según tu opinión, ¿a qué riesgos se expone una persona cuando está deprimida?
- ¿Encuentras alguna relación entre depresión y autoestima?



La Depresión



El principal síntoma de la depresión es un estado de tristeza que puede agudizarse hasta llegar a ser inconsolable. Casi siempre hay una pérdida del interés general y se acompaña de un periodo de incapacidad para obtener placer.

La persona que está deprimida siente como si hubiera caído en un pozo muy profundo y oscuro y no pudiera salir del mismo.

Tareas habituales como ir a la escuela, hacer deportes, salir con los amigos, requieren en estos momentos un esfuerzo mucho mayor del que requerirían habitualmente.

Son comunes expresiones tales como:

Nada me sale bien

No sirvo para nada

Todo sucedió por mi culpa

Se evidencia también una disminución significativa de la capacidad de pensar, concentrarse o tomar decisiones. Es normal sentirte deprimido durante situaciones de duelo, cuando se ha perdido a un ser querido o se siente que algo de los que se perdió (mudanzas, amigos, pareja, cambios de país, estabilidad familiar, trabajo, etc.) era sumamente valioso y ahora es irrecuperable. Algunos síntomas de la persona deprimida son:

Pérdida o aumento de apetito	Insomnio (no dormir)	Hipersomnia (dormir mucho)
Falta de energía o fatiga	Baja autoestima	Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
Sentimientos de desesperanza	Pérdida de interés y aumento de la autocrítica	Visión de sí mismo como poco interesante e inútil



Sentimientos de incompetencia	Pérdida generalizada de interés o de placer	Aislamiento social
Sentimientos de culpa o tristeza referentes al pasado	Sentimientos excesivos de irritabilidad o furia	Pesimismo
Estrés	Costipación	Migrañas o dolores de cabeza
Dolores de cuello	Llanto	Bajo rendimiento escolar

Es normal tener uno o más de estos síntomas y no debes preocuparte si los mismos son pasajeros o acompañan momentos de duelo por la pérdida de algo querido. Debes preocuparte si uno o más de estos sentimientos se convierten en crónico o si los momentos de duelo parecen no acabar nunca.

Resiliencia

¿Qué es la resiliencia?



La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Los pilares de la resiliencia son:

Yo tengo:

- Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente
- Personas que me ponen límites, para que aprenda a evitar peligros o problemas



- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender

Yo soy:

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño
- Feliz, cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo

Yo estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro de que todo saldrá bien

Yo puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan
- Buscar la manera de resolver los problemas
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.





Actividad 6. Después de que el Orientador realizó la introducción del tema, enlista enunciados personales conforme a lo que menciona cada uno de los pilares de la resiliencia.

Ejemplo:

Yo puedo: Buscar la manera de resolver problemas Enunciado: "Cuando tengo un problema siempre me doy ánimo de seguir adelante, siempre lo resuelvo".

Escribe la frase conforme a cada uno de los rubros ya mencionados en los pilares de la resiliencia.

Yo tengo	Yo soy	Yo estoy	Yo puedo



Actividad 7. Se dividirá al grupo en 4 equipos, dos representarán y analizarán el documento del perfil de una persona que necesita mejorar la resiliencia y los otros dos representarán y analizarán el perfil de una persona con rasgos de resiliencia.

Posteriormente preparen un discurso donde demuestren y sustenten que el perfil que les fue asignado es el mejor para enfrentar la vida. Lo principal de esta actividad es argumentar mejor tu posición sin importar que el perfil permita o no llevar una vida más tranquila.

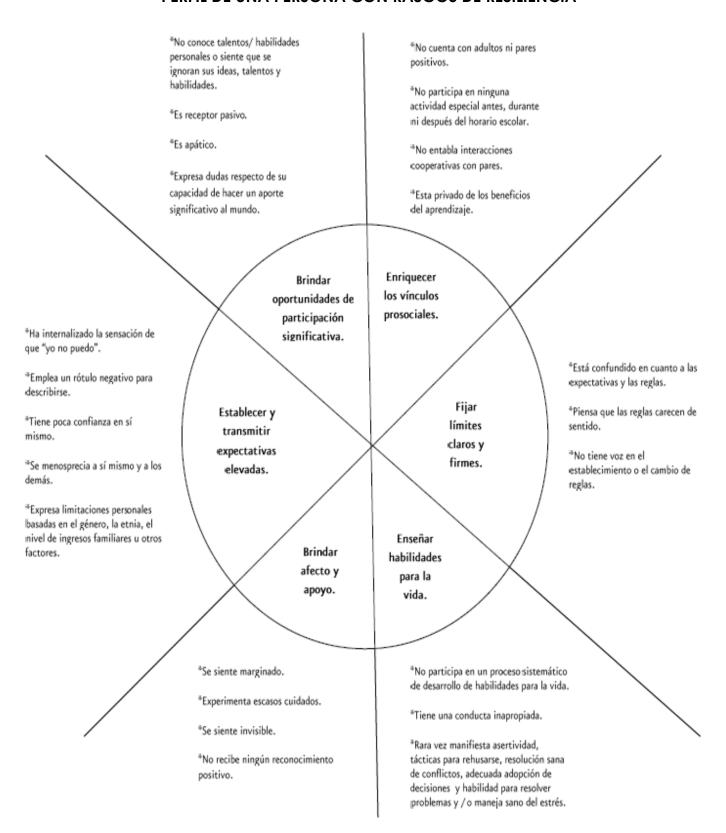


PERFIL DE UNA PERSONA QUE NECESITA MEJORAR LA RESILIENCIA

"Se conecta con al menos uno de los muzchos adultos atentos de la escuela y/o la familia. "Cree ser escuchado en la adopción de decisiones en el aula/ la escuela y la familia. *Participa en alguna de las numerosas actividades antes, durante y después del Participa ayudando a otros a través del horario escolar. aprendizaje cooperativo, el servicio comunitario, la colaboración entre pares u otras vías. Participa en interacciones cooperativas entre pares a través de estrategias de enseñanza y/ "Se siente eficaz al encarar nuevos desafíos. o programas escolares. "Tiene una conexión positiva con el aprendizaje. Brindar Enriquecer oportunidades de los vínculos prosociales. participación significativa. *Cree que toda aspiración positiva puede ser alcanzada. *Comprende y acepta las políticas Establecer y y las reglas escolares y familiares. Fijar límites Demuestra confianza en sí mismo transmitir y en los demás. claros y firmes. Participa en los cambios de expectativas políticas y reglas. elevadas. "Se alienta a sí mismo y a otros a hacer algo "lo mejor posible". Enseñar Brindar habilidades afecto y para la apoyo. vida. "Siente que la escuela es un ámbito *Recibe continua instrucción sobre afectivo. habilidades para la vida apropiadas a su nivel de desarrollo. *Tiene sensación de pertenencia. "Ha integrado las habilidades de tal modo Experimenta la escuela como una que la mayor parte del tiempo pone en comunidad. práctica la asertividad, las técnicas de rechazo, la resolución sana de conflictos, *Percibe muchas maneras de ser la adopción de buenas decisiones y el reconocido y premiado. manejo del estrés. .



PERFIL DE UNA PERSONA CON RASGOS DE RESILIENCIA





Bloque 2. Generalidades de las capacitaciones que se ofrecen en el Plantel



A continuación se muestran cada una de las capacitaciones que se imparten en Colegio de Bachilleres, cada una con sus respectivas asignaturas, sus características, el perfil de ingreso, competencias y campo laboral. Empecemos.

Formación para el trabajo.

Brinda al alumno la posibilidad de explorar, en el sentido vocacional, un ámbito de trabajo, ofreciendo una primera aproximación a lo que puede ser su ejercicio profesional y estará capacitado para poder aspirar, en términos competitivos, a un empleo remunerado.

Competencias profesionales.

Por otra parte, al trabajar con un sistema de Normas de Competencia Laborales, se prepara a los alumnos para una posible evaluación y certificación técnica oficial, avalado por CONOCER. La evaluación y certificación de las competencias profesionales permite al joven que busca empleo comprobar lo que sabe hacer y nos sólo las horas de formación y el nombre de los cursos en los que estuvo matriculado.

El propósito de vincular la formación profesional con las Normas de Competencia Laborales elevar el nivel de empleabilidad de los egresados.

Las Capacitaciones que se ofrecen en Cobach son:

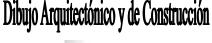
Informática



Servicios Turísticos



Turismo alternativo





Auxiliar de laboratorio químico



Contabilidad



Auxiliar de enfermería

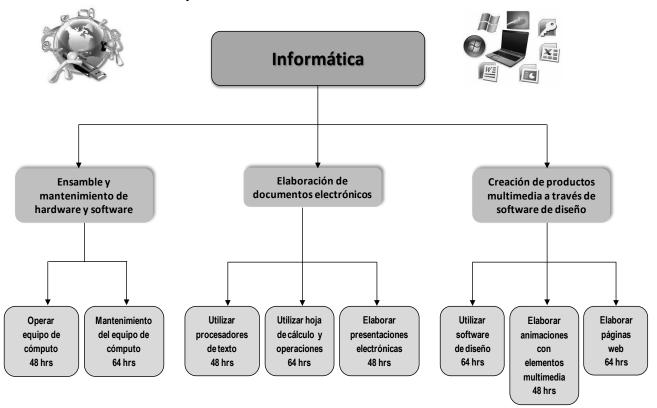






Actividad 8. Siguiendo las instrucciones de tu orientador. En equipos lean y analicen la información que a continuación se presenta. Al final expondrán sus conclusiones.

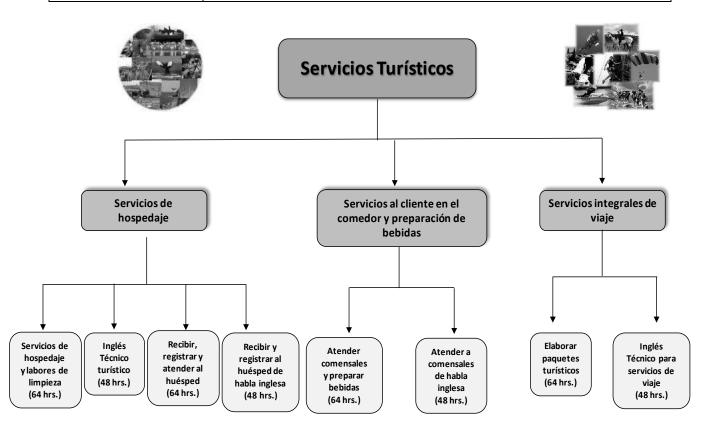
Características de las capacitaciones



	CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN		
Perfil de Ingreso:	 Predisposición al uso de las computadoras. Habilidad para desarrollar y aplicar el pensamiento abstracto. Gusto y preferencia por las actividades de escritorio. 		
Consideraciones académicas	Tener aptitudes significativas en las asignaturas de Informática I y II.		
Competencia:	 Submódulo I. Operar equipo de cómputo Conoce las principales características de los diferentes sistemas operativos Emplea el sistema operativo Windows y las utilerías para el manejo de aplicaciones de oficina. Opera el hardware para el manejo de aplicaciones de oficina. Submódulo II Mantenimiento del equipo de cómputo. Contribuye a que el lugar de trabajo sea seguro, conservar el equipo y resguardar información. 		

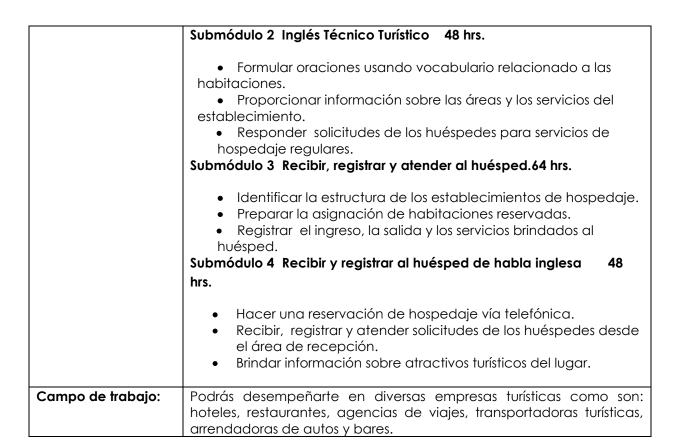


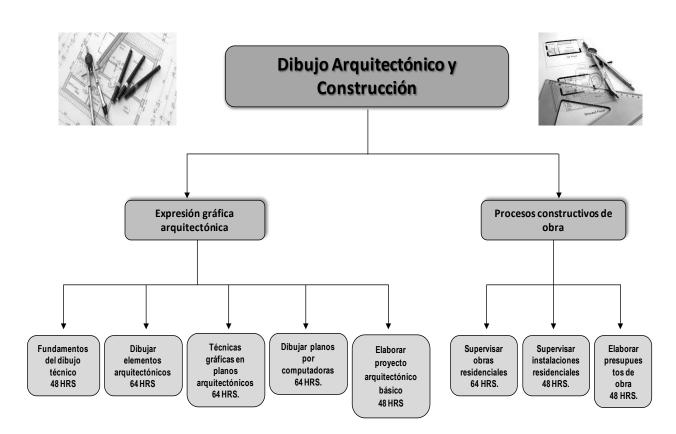
	 Realiza mantenimiento preventivo al equipo de cómputo y al software de aplicación. Realiza mantenimiento e instalación de software.
Campo de trabajo:	Empresas e instituciones públicas diversas que cuenten con sistemas de cómputo pueden emplearte en diversos puestos como: operador de sistemas o procesador de información.



CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN		
Perfil de Ingreso:	 Facilidad de palabra Aptitud para el aprendizaje del idioma Inglés Predisposición a realizar actividades caracterizadas por la atención y servicio al cliente Ser organizado y creativo. 	
Consideraciones académicas	Tener aptitudes significativas en las asignaturas de Ingles I, II y III.	
Competencias:	Submódulo 1 Servicios de hospedaje y limpieza 64 hrs.	
	 Describir establecimientos de hospedaje. Limpiar e inspeccionar las habitaciones para su uso. Realizar e inspeccionar la limpieza de áreas públicas. 	

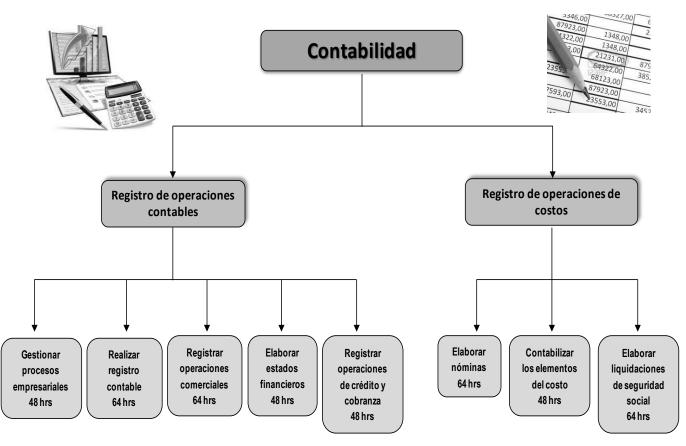








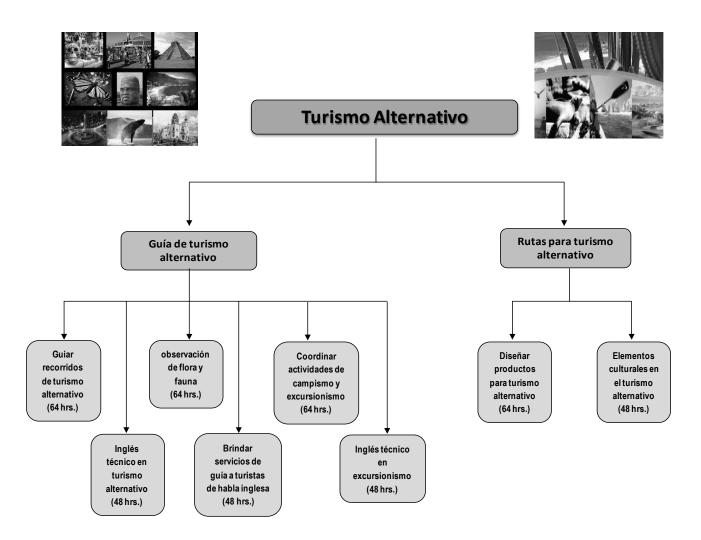
CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN		
Perfil de Ingreso:	 Gusto por el dibujo y el diseño gráfico, a través del método tradicional y mediante el uso de la computadora, Habilidad para desarrollar y aplicar el pensamiento abstracto, Preferencia indistinta por las actividades al aire libre, o las de escritorio. 	
Consideraciones académicas	Aptitudes significativas en las asignaturas de Matemáticas I y II.	
Perfil de Egreso:	 Elaborar planos arquitectónicos (plantas, cortes, fachadas y perspectivas) y planos de detalle, a través del método tradicional y mediante la computadora Colaborar con el Arquitecto o Ingeniero, realizando cálculos Con base a planos, cuantificar volumen de obra y realizar análisis de precios unitarios Elaborar presupuestos de acuerdo al volumen de obra y precios unitarios. 	
Campo de trabajo:	Lo encontrarás en empresas especializadas de la industria de la construcción y en despachos de asesoría técnica, en las especialidades de planeación, diseño y desarrollo de anteproyectos principalmente, que cuenten con la infraestructura tradicional de trabajo o con equipo de cómputo.	





	CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN		
Perfil de Ingreso:	Inclinación por el orden y la buena presentación en cuadernos y apuntes		
	Gusto por la aritmética aplicada a los negocios Ser competente en el lenguaje oral y escrito y tener facilidad de		
	comunicación		
	Sentirse atraído por las actividades de escritorio.		
Consideraciones académicas	Tener aptitudes significativas en las asignaturas de Matemáticas I y Taller de Lectura y Redacción I y II		
Competencia:	Submódulo I Gestionar procesos empresariales 48hrs		
	 Determina el tipo y características de empresa. Gestiona procesos empresariales: aperturay modificaciones de actividades empresarial. Gestiona procesos empresariales: suspensión de actividades 		
	de una empresa		
	Submódulo II Realizar registro contable 64 hrs.		
	 Define las generalidades de la contabilidad. Interpreta la estructura de la cuenta y los documentos fuente. Registra operaciones contables básicas: balance general, cuentas de activo, pasivo, ingresos, gastos y costos. 		
	Submódulo III Registrar operaciones comerciales 64 hrs.		
	 Registra las operaciones de empresas comerciales. 		
	 Elaborar informe de relación de inventarios Emplea el sistema de pólizas. 		
	Submódulo IV Elaborar estados financieros 48 hrs.		
	Identifica la estructura del estado financiero y estado de resultados		
	 Identifica estructura del estado de origen, aplicación de recursos y estado de variación en el capital contable 		
	3. Elabora estados financieros		
	Submódulo V Registrar operaciones de crédito y cobranza48hrs.		
	 Conoce los tipos de crédito y el proceso para otorgamiento de uno 		
	 Examina los reportes de cuentas por cobrar Realiza el Control de la cobranza. 		
Campo de trabajo:	El campo de trabajo al egresar de esta capacitación es muy amplio; podrás desempeñarte en el sector público (oficinas de gobierno) y en el privado (despachos contables y empresas comerciales).		





	CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN
Perfil de Ingreso:	 Facilidad de palabra Aptitud para el aprendizaje del idioma Inglés Predisposición a realizar actividades caracterizadas por la atención y servicio al cliente. Sentirse atraído por las actividades al aire libre
Consideraciones académicas	Tener aptitudes significativas en las asignaturas Lengua Adicional al Español I y II y el primer periodo de LAE III. Así como, tener aptitudes significativas en las asignaturas de Lectura y Redacción I y II.
Competencia:	 Describir las actividades de turismo tradicional y las de turismo alternativo, conocer los principios del desarrollo sustentable y los requisitos y especificaciones de sustentabilidad del ecoturismo Conocer los antecedentes jurídicos y administrativos necesarios para crear una empresa de ecoturismo en su área e identificar las zonas para practicar actividades de turismo alternativo Describir las funciones que realiza un guía de actividades



específicas. (kayak de mar, excursionismo y ciclismo de montaña) y promover recorridos de turismo alternativo en su región.

Submódulo II Inglés técnico en turismo alternativo

- Formular oraciones en presente y pasado simple usando vocabulario relacionado al turismo alternativo.
- Describir los servicios que ofrece un guía de turismo alternativo.
- Proporcionar información de los diferentes tipos de turismo alternativo, en un ambiente de cordialidad.

Submódulo III Observación de flora y fauna

- Conocer principios taxonómicos aplicados a la observación e identificación de flora y fauna y describir las características taxonómicas generales de la flora y la fauna.
- Conocer y desarrollar técnicas de observación, identificación e interpretación para un mínimo impacto ambiental.
- Diseñar recorridos en senderos ecológicos para la observación de flora y fauna.

Submódulo IV Brindar servicios de guía para turistas de habla inglesa

- Formular oraciones en presente perfecto y futuro simple, usando vocabulario técnico relacionado la clasificación taxonómica de la flora y la fauna.
- Describir las características generales de la flora y fauna de la región, dar información sobre técnicas de observación e interpretación de flora y fauna.
- Presentar un plan de actividad para senderismo interpretativo.

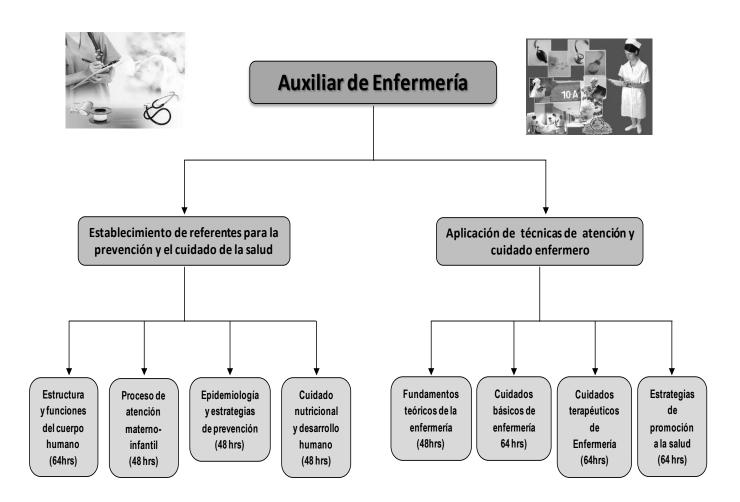
Submódulo V Coordinar actividades de campismo y excursionismo

- Aplicar las técnicas para el montaje de un campamento en playa y/o campo, así como planificar y dirigir actividades de excursión y campamento.
- Identificar las posibles actividades de ecoturismo en un área marina.
- Manejar grupos de ecoturistas aplicando las medidas de higiene y seguridad adecuadas

Submódulo VI Inglés técnico en excursionismo



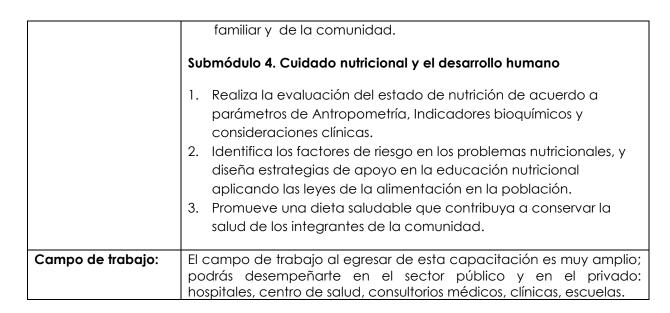
	 Manejar las formas gramaticales del futuro simple y frases idiomáticas aplicados a los servicios de turismo alternativo Formular oraciones usando vocabulario relacionado el montaje de campamentos y las medidas de seguridad en excusiones al aire libre. Describir los servicios que se brindan en diferentes tipos de excursiones al aire libre, y campamentos en playa o en campo y proporcionar información a los grupos de ecoturistas sobre actividades de turismo alternativo, y medidas de seguridad asociadas.
Campo de trabajo:	Es muy amplio y prometedor debido a las ventajas comparativas que posee Baja California Sur en el ámbito ecoturístico a nivel nacional y mundial, entre las que destaca el 41% de su territorio como Área Natural Protegida (ANP); el aislamiento geográfico; su escasa y dispersa población; la gran diversidad de ecosistemas; los extensos y deshabitados litorales y el gran número de islas, las pinturas rupestres y las misiones coloniales, lo que hace del ecoturismo una actividad económica en pleno despegue en México y en nuestro estado que reclama la formación de personal calificado.

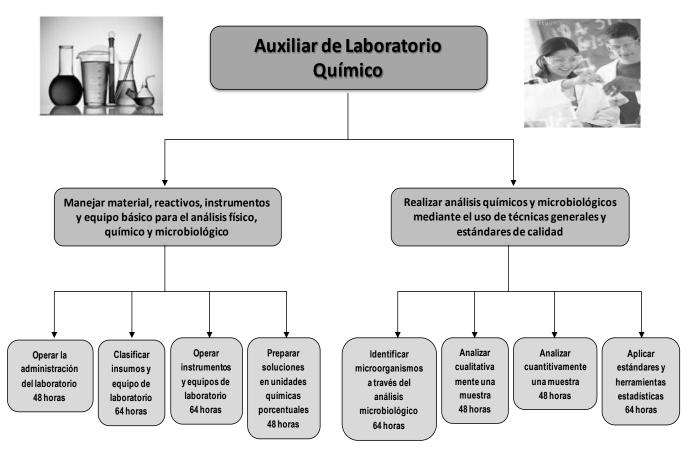




	CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN		
Perfil de Ingreso:	Espíritu de servicio.		
remi de mgreso.	Facilidad de palabra		
	Creativo.		
	 Que actúe con un alto sentido de honestidad, responsabilidad 		
	y seguridad.		
	Organizado y limpio.		
Consideraciones	Tener aptitudes significativas en las asignaturas de Matemáticas I y		
académicas	Lectura y Redacción I y II y Ética y Valores.		
Competencia:	Submódulo 1. Estructura y funciones del cuerpo humano.		
Competencia.	Jobiniodolo 1. Estrociora y fonciones del Coerpo homano.		
	Comprende los principios fundamentales de la Anatomía y Fisiología		
	Humana (concepto, divisiones, planimetría)		
	Hornana (concepto, aivisiones, pianimema)		
	1. Identifica la estructura y función normal y patológica de los		
	aparatos y sistemas que constituyen el cuerpo humano: sistema		
	tegumentario, aparato locomotor (huesos, articulaciones y		
	músculos)		
	2. Comprende los principios anatómicos y fisiológicos básicos de:		
	sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema endócrino,		
	aparato genitourinario, aparato circulatorio, aparato respiratorio		
	y aparato digestivo así como las anomalías más comunes en		
	cada uno.		
	cada ono.		
	Submódulo 2. Proceso de atención materno-infantil		
	Comprende las generalidades de la salud materna y perinatal, y		
	las bases anatómicas y fisiológicas del embarazo saludable		
	(Maternidad sin riesgos)		
	2. Detecta factores de riesgo durante el embarazo, parto y		
	puerperio, y promueve la planificación familiar en la población		
	en edad fértil.		
	3. Identifica a los niños y niñas recién nacidas bien		
	·		
	desarrolladas.(Antropometría, APGAR y Silverman).		
	Submódulo 3. Epidemiología y estrategias de prevención.		
	Conoce las enfermedades Infecciosas y no infecciosas más		
	·		
	comunes en una comunidad: respiratorias agudas, enfermedad		
	diarreicas agudas, desnutrición, diabetes mellitus, hipertensión		
	arterial, cáncer cérvico-uterino, cáncer de mama, rabia y		
	zoonosis, tuberculosis, VIH-sida, paludismo y dengue, infecciones		
	de transmisión sexual.		
	2. Realiza la historia natural de enfermedades con las patologías		
	más frecuentes, tomando en cuenta los criterios de calidad y		
	seguridad en la atención del usuario.		
	Aplica medidas preventivas en el cuidado de la salud personal,		
	3. Aplica mediaas preventivas en el cuidado de la salud personal,		







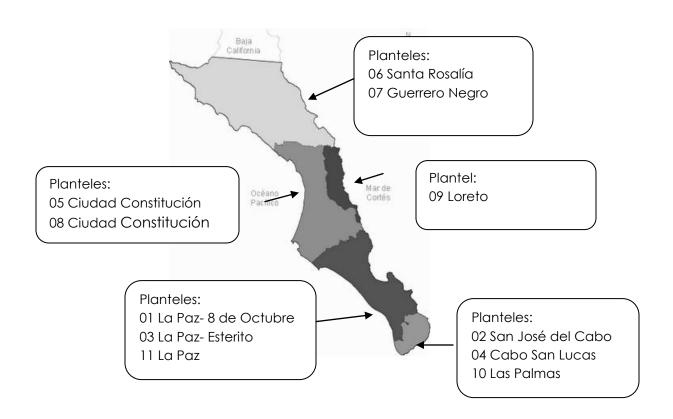


	CARÁCTERÍSTICAS DE LA CAPACITACIÓN			
Perfil de Ingreso:	• Que actúe con un alto sentido de honestidad,			
	responsabilidad y seguridad.			
	Organizado y limpio.			
Consideraciones	Tener aptitudes significativas en las asignaturas de Matemáticas I y			
académicas Compodencias	Química I y II,			
Competencia:	Submódulo I Operar la administración del laboratorio.			
	1. Identifica la organización del laboratorio.			
	Aplica criterios y normas de seguridad e higiene en el			
	laboratorio.			
	 Reconoce los tipos de materiales y reactivos de un laboratorio. 			
	Submódulo II Clasificar insumos y equipo de laboratorio.			
	Identifica materiales y reactivos del laboratorio.			
	2. Identifica instrumentos, equipos mecánicos,			
	electromecánicos. y equipos de calentamiento			
	3. Identifica instrumentos y equipos de medición			
	Submódulo III Operar instrumentos y equipos de Laboratorio.			
	 Opera instrumentos, equipos mecánicos y electromecánicos Opera instrumentos y equipos de calentamiento y de medición 			
	3. Identifica equipos de montaje.			
	Submódulo IV Preparar soluciones en unidades químicas porcentuales.			
	Identifica nomenclatura de compuestos químicos			
	2. Prepara soluciones.			
Campo de trabajo:	Laboratorios escolares, laboratorios de análisis industriales,			
	laboratorios de análisis clínico, laboratorios de investigación,			
	laboratorios de control de calidad de industrias del sector de			
	producción secundario.			





Actividad 9. Con ayuda del Orientador, escribe en los espacios en blanco, qué capacitaciones se ofrecen en el Plantel que asistes.







Actividad 10: En equipo de tres integrantes investiguen y elaboren "trípticos publicitarios" y/o presentación en power point de la capacitación que tu Orientador te asignará y que contenga los siguientes requisitos:

- 1. Nombre de la capacitación.
- 2. Objetivo.
- 3. Asignaturas.
- 4. Aspectos que consideres relevantes informar sobre la capacitación.

Aplicación de cuestionarios para identificar intereses y aptitudes Cuestionario de Intereses.



Intereses Ocupacionales: Los intereses guían nuestra vida en gran medida, ya que son las inclinaciones o aficiones que sentimos por algo o alguien, determinan las actividades que nos gusta hacer, que nos hacen sentir bien, cuya realización nos genera satisfacción. Algunas veces somos los mejores en esa ejecución.

Los intereses de las personas se van forjando desde pequeños y pueden o no estar relacionados con la carrera que se desea estudiar. Sin embargo, si logras coincidir lo que más te gusta hacer con lo que vas a estudiar, estarás sacando provecho de uno de los factores intrínsecos más poderosos, tus intereses. Este cuestionario tiene como objeto ayudarte a conocer tus verdaderos intereses ocupacionales, para que pueda dar buenos resultados, es necesario que contestes con veracidad y exactitud.



Actividad 11. De acuerdo a la siguiente graduación, escribe frente a cada cuestión el número que corresponda a tu agrado o desagrado.

- 5 significa "me gusta mucho"
- 4 significa "me gusta algo o en parte"
- 3 significa "me es indiferente, ni me gusta ni me desagrada"
- 2 significa "me desagrada algo o en parte
- 1 significa "me desagrada mucho o totalmente"





Siguiendo las instrucciones de tu orientador. Lee con atención y piensa: ¿que tanto me gustaría hacer esto?

Sección A	¿Qué tanto te gustaría?
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Salir de excursión Pertenecer a un club de exploradores. Vivir al aire libre, fuera de la ciudad. Sembrar y plantar en una granja durante las vacaciones. Criar animales en un rancho durante las vacaciones. Ser técnico agrícola en una región algodonera.
	Total
Sección B	¿Qué tanto te gustaría?
1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 ()	Armar y desarmar objetos mecánicos. Manejar herramientas y maquinaria. Construir objetos o muebles de madera. Reparar las instalaciones eléctricas de tu casa. Diseñar y dirigir la construcción de un pozo o noria. Ser perito mecánico en un gran taller.
	Total
Sección C	¿Qué tanto te gustaría?
1 () 2 () 3 ()	Resolver mecanizaciones numéricas. Resolver problemas de aritmética. Llevar las cuentas de una cooperativa escolar.
4 () 5 () 6 ()	Explicar a otros como resolver problemas de aritmética. Participar en concursos de aritmética. Ser experto calculista de una industria.
5 ()	Explicar a otros como resolver problemas de aritmética. Participar en concursos de aritmética.
5 ()	Explicar a otros como resolver problemas de aritmética. Participar en concursos de aritmética. Ser experto calculista de una industria.



Sección E	¿Qué tanto te gustaría?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 ()	Discutir en clase. Ser el jefe de un club social. Dirigir una campaña política de un candidato estudiantil. Hacer la propaganda para la venta de un periódico estudiantil. Leer biografías políticas eminentes. Ser agente de ventas de una empresa comercial	
	Total	
Sección F	¿Qué tanto te gustaría?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Dibujar y pintar a colores. Modelar en barro. Encargarte del decorado de una exposición escolar. Idear y diseñar el escudo de un club o sociedad. Diseñar el vestuario para una función teatral. Ser perito dibujante en una empresa industrial.	
	Total	
Sección G	¿Qué tanto te gustaría?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Escribir cuentos, crónicas y artículos. Leer obras literarias. Escribir versos para un periódico estudiantil. Representar un papel en una obra teatral. Participar en un concurso de oratoria. Ser redactor de un periódico.	
	Total	
Sección H	¿Qué tanto te gustaría?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Cantar en un coro estudiantil. Escuchar música clásica. Aprender a tocar un instrumento musical. Ser miembro de una asociación musical. Leer biografías de músicos eminentes. Ser miembro de una sinfonía	
	Total	



Sección I	¿Qué tanto te gustaría?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Atender a los enfermos y cuidar de ellos. Proteger a los muchachos y menores de grupo. Ser miembro de una sociedad de ayuda y asistencia. Enseñar a leer a los analfabetas. Ayudar a tus compañeros en sus dificultades y preocupaciones. Ser misionero al servicio de las clases humildes.	
	Total	
Sección J	¿Qué tanto te gustaría?	
1() 2() 3() 4() 5()	Llevar en orden tus libros y cuadernos. Ordenar y clasificar los libros de la biblioteca. Aprender a escribir a máquina y taquigrafía. Ayudar a clasificar pruebas. Encargarte del archivo y los documentos de una sociedad. Ser técnico organizador de oficinas.	
	Total	



En los siguientes cuadros anota los puntajes obtenidos en cada una de las secciones y clasifícalos; anota después los tres primeros intereses con mayor puntuación.

INTERESES	CLASIFICACIÓN CLAVE Y PUNTOS	INTERESES PREFERENTES
A) Al aire libre		
B) Mecánicos		Primer lugar
C) De cálculo		Segundo lugar
D) Científicos		3090110010901
E) Persuasivos		



F) Artístico-Plástico	Tercer lugar
G) Literarios	
H) Musicales	
I) De Servicio Social	
J) Oficina	

Interpretación del perfil de intereses:

Cada una de las columnas del perfil de intereses representa un tipo de interés característico y la altura del grado de interés correspondiente. Si la columna es alta quiere decir que ese tipo de actividad es de mucho interés para ti y viceversa.



Enseguida se muestra la explicación del tipo de interés correspondiente a cada columna, revisa los tuyos:

Columna A	Actividades al aire libre:	Interés por realizar actividades en lugares abiertos o apartados de los conglomerados urbanos, por ejemplo, cultivar, cuidar ganado, trazar terrenos o ejercicio físico.
Columna B	Mecánico- Constructivo:	Interés por formar, desarmar, construir y ver como funcionan aparatos mecánicos –eléctricos.
Columna C	Cálculo:	Interés por resolver problemas numéricos o que involucren ecuaciones matemáticas, ya sea en forma pura o aplicada, por ejemplo, al conteo de dinero, cálculo de superficies y volúmenes, etc.
Columna D	Científico:	Interés por conocer e investigar la razón del ser de los fenómenos, las causas que los provoca y los principios que los explican.
Columna E	Ejecutivo-	Interés por dirigir, mandar, planear y organizar las actividades que realizan otros. Gusto por correr riesgos y aventuras así como tener grandes



	Persuasivo:	ambiciones.	
Columna F	Artístico-Plástico:	Interés por realizar actividades estéticas como el dibujo, la pintura, la escultura, el modelado, el diseño de carteles o letreros, etc. En general la creación de formas y el uso de los colores.	
Columna G	Verbal-Literarios:	Interés por expresarse verbalmente o por escrito. Gusto por la lectura y escritura de cuentos, novelas, diarios, reportajes, poemas, etc.	
Columna H	Musical:	Interés por tocar bien cualquier instrumento, dirigir algún grupo o conjunto, cantar solo o en coro.	
Columna I	Asistencial:	De servicio social: Interés por participar en actividades directamente relacionadas en el bienestar de las personas o de la humanidad, tales como, ayudar a otros a resolver sus problemas, informarlos, educarlos, corregirlos, guiarlos o curarlos.	
Columna J	Organización de Oficina:	Interés por ordenar, coleccionar o registrar conjuntos de objetos o números. Gusto por el orden y la sistematización de las cosas.	

Cuestionario de Aptitudes:



Las aptitudes: Son las disposiciones naturales o adquiridas con que cuenta cada persona. Se manifiestan en las actividades que ésta desempeña con mayor facilidad y al mismo tiempo con calidad, es decir, son aquellas actividades para las cuales "somos buenos". El conocer nuestras aptitudes es importante, pues forman parte de los factores internos que debemos tomar en cuenta para decidir lo que vamos a estudiar o que capacitación vamos a elegir.



Actividad 12. Lee cada pregunta con atención y anota 1, 2, 3 ó 4 frente a ella, guiándote por las explicaciones que siguen:

Un 1 si te consideras incompetente para esa actividad

Un 2 si te consideras medianamente apto

Un 3 si te consideras apto

Un 4 si te consideras muy apto

Enseguida se presenta una lista de actividades, en las cuales quizá hayas tenido alguna experiencia personal. La finalidad es que nos hagas saber, que tan apto te consideras para cada una de ellas.



Es necesario que seas imparcial y sincero en tus apreciaciones, puesto que se desea obtener informes precisos sobre ti mismo, a fin de brindar una mejor orientación de tus aptitudes.

Sección A	¿Qué tan apto te consideras?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Para expresarte con facilidad en clase o al conversar con tus amigos. Para redactar composiciones o artículos periodísticos. Para componer versos serios y jocosos. Para escribir cuentos, narraciones o historietas. Para saber distinguir y apreciar la buena literatura. Total	
Sección B	¿Qué tan apto te consideras?	
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Para ejecutar con exactitud y rapidez operaciones aritméticas. Para hacer cálculos mentales. Para calcular costos de una fiesta. Para comprender fórmulas matemáticas. Distribuir dinero de la escuela en varias actividades. Total	
Sección C	¿Qué tan apto te consideras?	
1 () 2 () 3 ()	Para asimilar el contenido de los textos sobre radio, televisión u otros similares. Para hacer trabajos con instrumentos de medición precisa tales como balanzas, compases, pinzas especiales. Para entender el funcionamiento de algún aparato mediante la simple observación o con explicaciones ligeras. Para armar y desarmar juguetes mecánicos o instrumentos algo	
5 ()	complicados. Para localizar desperfectos y realizar arreglos en equipos o instrumentos domésticos como planchas, lavadoras, circuitos eléctricos. Total	



Sección D	¿Qué tan apto te consideras?		
1 () 2 ()	Para cantar, bailar o declamar. Para conocer la calidad de una pintura, de una pieza musical o de un poema.		
3 ()	Para realizar pinturas, dibujos, grabados, modelados en barro o plastilina.		
4 ()	Para efectuar modificaciones en tu voz, tu figura o tus movimientos, mediante indicaciones de una persona conocedora del arte escénico.		
5 ()	Para ejecutar algún instrumento, componer versos, melodías, realizar escenografías, etc. Total		
	Toldi		
Sección E	¿Qué tan apto te consideras?		
1 () 2 () 3 ()	Para cantar en un grupo coral. Para aprender a tocar un instrumento musical. Para distinguir cuando se desentona en las canciones o piezas musicales.		
4 () 5 ()	Para aprender entonar correctamente las canciones de moda. Para saber distinguir y apreciar la buena música.		
	Total		
Sección F	¿Qué tan apto te consideras?		
1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()	Para entender principios y experimentos de biología. Para entender principios y experimentos de química. Para entender principios y experimentos de física. Para entender principios y hechos económicos sociales. Para entender las causas que determinan los acontecimientos sociales		
	Total		
Sección G	¿Que tan apto te consideras?		
1 () 2 () 3 () 4 ()	Para tratar y hablar con tacto y tino a las personas. Para ser miembro activo y útil en un club o sociedad. Para colaborar con otros para bien de ellos y de ti mismo. Para saber escuchar a otros con paciencia y comprender sus puntos de vista Para conversar en las reuniones y fiestas con acierto y naturalidad. Total		



Sección H	¿Que tan apto te consideras?
1 ()	Para actividades que requieren destreza manual
2 ()	Para manejar con habilidad herramientas de carpintería
3 ()	Para manejar con facilidad herramientas mecánicas
4 ()	Para manejar con habilidad pequeñas piezas y herramientas como
F ()	agujas
5 ()	Para diseñar con facilidad trazos geométricos con la ayuda de las escuadras
	Total
Sección I	¿Que tan apto te consideras?
1 ()	Para participar en actividades que requieren valor, audacia, decisión, como trepar, dar saltos arriesgados, tomar parte en los juegos peligrosos.
2 ()	Para dominarte en situaciones peligrosas o comprometidas, sin perder la serenidad ni el control de la situación.
3 ()	Para dominar tus nervios y continuar con lo que estás haciendo en un momento en que, por algún peligro, todos quieren huir.
4 ()	Para recuperar pronto la tranquilidad y presencia de ánimo después del susto.
5 ()	Para no contagiarte del miedo y pánico de los demás e infundirles ánimo con tu ejemplo.
	Total
Sección J	¿Que tan apto te consideras?
1 ()	Para ser jefe competente de un grupo, equipo o sociedad de
	muchachos.
2 ()	Para organizar y dirigir festivales.
3 ()	Para convencer a otros a que hagan lo que crees que deben hacer.
4 ()	Para dar órdenes a otros, con seguridad y naturalidad
5 ()	Para dirigir un grupo o equipo en situaciones difíciles o peligrosas. Total



Sección K	¿Que tan apto te consideras?		
1 () 2 ()	Para llevar en forma correcta y ordenada los apuntes de las clases. Para ordenar y clasificar debidamente documentos y		
3 () 4 ()	correspondencia de una oficina. Para aprender a contestar y redactar correctamente cartas y oficios. Para anotar o manejar con exactitud y rapidez nombres, números y otros datos de oficina.		
5 ()	Para encargarte de recibir, anotar y dar recados, sin olvidar los detalles importantes. Total		



En los siguientes cuadros anota la puntuación obtenidos en cada una de las secciones y clasificalos; anota después las tres aptitudes con mayor puntuación.

APTITUDES	CLASIFICACIÓN CLAVE Y PUNTOS	APTITUDES DOMINANTES
A) Verbal		
B) Numéricos		Primer lugar
C)Mecánica-Constructiva		Segundo lugar
D) Artístico-Plástico		Jogonao logal
E) Musical		Tercer lugar
F) Científica		
G) Social		
H) Destreza manual		
I) Organización		
J) Ejecutivo		
K) Trabajo de oficina		



Interpretación de Aptitudes:



Observa en cuál de las columnas obtuviste un puntaje mayor, lee a continuación la aptitud al que corresponde. Analiza así cada columna:

Columna A	Verbal	Habilidad para transmitir emociones, pensamientos y sentimientos de manera oral y escrita en uno o varios idiomas.	
Columna B	Numéricos	Habilidad para hacer operaciones numéricas, resolver problemas matemáticos y llevar cuentas de dinero.	
Columna C	Mecánico- Constructivo	Habilidad para arreglar o construir objetos o aparatos y conocer cómo funcionan.	
Columna D	Artístico -Plástico	Habilidad para apreciar y transformar formas, estructuras, materiales y colores con el fin de utilizarlos de manera creativa.	
Columna E	Musical	Habilidad para comprender los sonidos, reproducirlos e interpretarlos de manera creativa.	
Columna F	Científico	Habilidad para descubrir relaciones casuales, comprender principios y deducir leyes en fenómenos naturales o sociales.	
Columna G	Servicio Social	Habilidad para comprender las necesidades de los demás y para ayudarlos a solucionar sus problemas.	
Columna H	Destreza manual	Habilidad en el uso de manos y dedos para manejar herramientas finas.	
Columna I	Organización	Habilidad para agrupar de manera lógica materiales, objetos o ideas y para establecer sistemas de recuperación de datos.	
Columna J	Ejecutivo Persuasivo	Capacidad para actuar a la cabeza de un grupo con el fin de guiarlo o supervisarlo, implica la habilidad para lograr dominio sobre otros.	
Columna K	Trabajo de Oficina	Habilidad para llevar en orden tus libros y cuadernos, ordenar y clasificar los libros de la biblioteca, aprender a escribir a máquina y taquigrafía, ayudar a clasificar pruebas, encargarte del archivo y los documentos de una sociedad, ser técnico organizador de oficinas	



Bloque 3. Toma de decisiones Toma de Decisiones



Es aprender a actuar ante la presión negativa y positiva de los demás.

La forma adecuada de responder a la presión no es negarse rotundamente a hacer lo que otros piden, primero es necesario escuchar lo que los otros están pidiendo, comparando con lo que cada quien piensa y después tomar La decisión que más convenga, considerando las consecuencias que puedan traer.

En su vida, una persona toma cientos de decisiones diariamente, algunas menos o más trascendentales que otras; sin embargo, el proceso para decidir es el mismo, requiere tiempo y esfuerzo.

En este momento de tu vida, quizá no sabes qué harás cuando te gradúes de la preparatoria, seguramente muchas personas te preguntan qué vas a hacer y no sabes que responder, pues aún no lo tienes claro. Lo que sí debes tener claro y muy presente es que muchas de las decisiones que tomes ahora pueden afectar tu futuro, y por esta razón, si no lo has hecho, debes empezar a planear y proyectar tus metas.

La toma de decisiones puede aplicarse para hacer cambios, o para adaptarse a ellos. Para predecir el futuro o prepararse para lo predicho. Para imaginar el futuro, y para crear el futuro imaginado. Puedes decidir hacer una de dos a las dos. Pero si decides no hacer nada, terminarás por preguntarte "¿qué pasó?".



Actividad 13. Tomando decisiones.

Anota una de las últimas decisiones que consideres que te han marcado en tu vida y explica los puntos, analizando la forma a la que estás acostumbrado a tomar decisiones.

Contesta la siguiente pregunta:

Escribe en las líneas, una de las últimas decisiones que hayas tomado y consideres que te han marcado considerablemente en tu vida.	



Explica lo siguiente: ¿Qué fue lo que te llevó a	tomar esa decisión?	
¿Qué consecuencias trajo	consigo tu decisión?	
¿Qué otras opciones teníc	as\$	
Completa el siguiente cuc	adro:	
	Antes de tomar tu decisión	Después de tomar tu decisión
¿Qué era lo que deseabas?		
¿Qué sabías? y ¿Qué información tenías?		
¿Qué era lo que creías?		
¿Qué hiciste?		

Siguiendo las instrucciones del orientador, compartan las respuestas con el grupo.



Mi situación académica y personal



Actividad 14. Mi situación académica

A continuación describe tu experiencia académica durante el primer semestre, donde menciones de manera general como fueron, tus participaciones en clase, tus hábitos de estudio, tu actitud ante la escuela y otros aspectos que consideres relevantes.

Posteriormente llena el siguiente recuadro anota cinco metas que desees alcanzar durante este segundo semestre. En la columna del centro, enumera todas aquellas características que te facilitarán alcanzar las metas propuestas y finalmente, en la columna de la derecha, aquellas que de alguna forma han dificultado o impedido alcanzar tus metas.

Metas	Con lo que cuento	Lo que me obstaculiza



Lineamientos para la selección y apertura de los grupos de capacitación.



Actividad 15. Conociendo los lineamientos para la elección de la capacitación.

En equipos, realicen la lectura y análisis de los lineamientos, posteriormente participarán en la sesión de preguntas y respuestas.

Conociendo los lineamientos para la elección de la capacitación



Requisitos a cumplir por el alumno en la selección de una capacitación:

- 1. Cumplir puntual y oportunamente con las indicaciones del orientador educativo del plantel.
- 2. Poseer las habilidades que distinguen a la actividad laboral en la que desea capacitarse
- **3.** Para tener posibilidades de acceder a las capacitaciones deberá transitar por el proceso de selección, de no ser así, será ubicado automáticamente en la capacitación que cuente con menor demanda.
- 4. El alumno que solicite su cambio de turno o de plantel para cursar el tercer semestre, deberá acompañar dicha solicitud de traslado con una copia del dictamen de la capacitación a cursar elaborada por el orientador educativo del plantel o turno de origen. En caso de no impartirse la capacitación dictaminada o iniciada en aquél plantel, el alumno deberá cursar la que haya sido su segunda o tercera opción, y en caso de no abrirse alguna de ellas, la que determine la Dirección del plantel receptor y sujetarse a lo estipulado en el Reglamento General de Control Escolar.



Objetivo: Impartir en planteles aquellas capacitaciones con mayor demanda estudiantil, con base a un proceso previo de identificación y diagnóstico de los gustos y preferencias, así como de un perfil de habilidades y aptitudes del alumno y de certidumbre a las autoridades del Colegio en el número de grupos a conformarse.

Proceso de selección de capacitación:

- Brindar información a los alumnos sobre las características propias del perfil laboral de cada una de las diversas capacitaciones que se ofrecen en el Colegio.
- Aplicar CUESTIONARIOS OCUPACIONALES de intereses y aptitudes y para identificar el perfil laboral de la capacitación a la que se orienta el estudiante.
- 3. Analizar los resultados de los cuestionarios ocupacionales, conjuntamente con los alumnos, en correlación con las características de las capacitaciones.
- 4. Asistir a la EXPO-CAPACITACIÓN. Si el plantel realiza la actividad.
- 5. Entregar PAPELETA de selección de capacitación a ser llenada por los estudiantes.
- 6. Elaborar el DICTAMEN de capacitación, de acuerdo al perfil del estudiante y a las características exigidas por la capacitación
- 7. Elaborar y remitir, por parte de Orientación educativa, los listados de grupos de capacitación, a la Subdirección del plantel.



Condiciones administrativas para la apertura de grupos:

- En el turno matutino la cantidad mínima requerida para abrir un grupo de cualquiera de las capacitaciones que ofrece el Colegio, es de 30 (treinta) alumnos.
- 2. En el caso del turno vespertino, cuando en éste la matrícula estudiantil es significativamente baja, la cantidad mínima requerida para la apertura de un grupo es de 25 (veinticinco) alumnos.
- 3. En la primera semana de junio la Dirección Académica conjuntamente con Dirección Administrativa, autorizarán el número de grupos de capacitaciones a abrirse en los planteles, haciéndolo del conocimiento de la Dirección del plantel en lo inmediato.

Orientador/a Educativa:

- 1. Dará informarán adecuada y oportunamente a los alumno.
- 2. Diagnóstico que identifica aptitudes en el alumno.
- Apoyar en las visitas a la Expo-Capacitación, organizar conferencias con la secretaria del trabajo.
- 4. Elaborar el DICTAMEN del perfil de capacitación, tomando en cuenta el resultado del cuestionario ocupacional, las opciones señaladas por el estudiante en su papeleta y en el resultado de la prueba de habilidades del pensamiento.



Actividad 16. Siguiendo las indicaciones del Orientador, realiza un recorrido por los Talleres y Laboratorios de cada una de las Capacitaciones del Plantel.

Expo-Capacitación

La Expo-Capacitación es organizada para ti que cursas segundo semestre, se realiza al interior del Plantel con el propósito de difundir y orientar en la elección de la capacitación que cursarás cuando ingreses a tercer semestre. A través de esta actividad, conocerás los trabajos que son elaborados por los estudiantes de otros grados que pertenecen a una capacitación en específico.





Actividad 17. Una vez que acudiste a la expo-capacitación organizada por el Plantel, responde las siguientes preguntas.

Comentando mi experiencia en la Expo-capacitación

¿Qué aprendiste?
¿Para qué te sirvió la visita?
¿Cubrió tus expectativas?
¿Resolvió tus dudas?

Elección de la Capacitación



Actividad 18. ¿Qué hacer para decidir? Lee y reflexiona sobre el tema que a continuación se te presenta, y enseguida procede a llenar la papeleta para la elección de tu capacitación.



¿QUÉ HACER PARA DECIDIR?

Procura primero escucharte a ti mismo y después lo que otros sugieren. Haz una valoración justa de lo que conoces sobre cada una de las opciones que tienes. Si es necesario revisa tu manual de Orientación y platica con tu profesora.

Debes buscar la mayor ganancia, y siempre considerar los riesgos y consecuencias antes de decidir.

Apóyate en los adultos más cercanos a ti, que escuchen las inquietudes que tienes. Pero recuerda que la decisión es tuya.

Comenta con personas de tu confianza y que te conozcan bien acerca de tus preocupaciones o dudas respecto a la elección que estás próximo a tomar. Esto te permitirá elaborar y consolidar con congruencia lo que piensas y sientes respecto a la capacitación.

Cuando te sientas nervioso (a), presionado (a) o tenso (a), no es momento de tomar una decisión; primero hay que controlar la ansiedad y luego reflexionar y razonar para decidir.



Bibliografía:

- MANUAL PARA EL ORIENTADOR. Bachillerato General, DGB/DCA/2010-12.
- MAPA CURRICULAR GENERACIÓN 2013-2016. Colegio de Bachilleres del Estado de B.C.S.
- LINEAMIENTOS PARA LA ELECCIÓN DE UNA CAPACITACIÓN, Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur.
- PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA, DGB/DCA/2010-12.
- AGUILAR, K., Domina el manejo de Conflictos. Desarrollo Humano Integral, Editorial Árbol, México, 1995.
- ALZATE SÁIZ DE HEREDIA, Ramón (Traductor), Conflict Resolution: A Middle and High School Curriculum. Community Boards, Universidad del País Vasco, Rev. 1988.
- EINSENBERG, F., "Las Actitudes", en Revista Investigación al día, No. 6, junio-julio 2000.
- KOCH, S., Resolución de conflictos en las escuelas. Manual para educadores, Ed. Ediciones Granica, Barcelona, 1997.
- LLOYD, S., Cómo Desarrollar la Asertividad Positiva. Técnicas Prácticas para el Personal. Grupo Editorial Iberoamérica, S. A. de C. V. 1988.
- RÍOS, R., Alarcón, M., Orientación Educativa, Plan de Vida y –Carrera.
 Publicaciones Cultural, 2006, México.







Papeleta: "Elección de la Capacitación"

Turno:	Grupo:	
Escribe la cal	ificación semestral (o el último	periodo evaluado)
Matemáticas II	Historia de México I	Informática II
Química II	Taller de Lectura y	Orientación
	Redacción II	Educativa II
Ética y Valores II	Lengua Adicional al Español II	Paraescolares
cribe el nombre de tus	s primeras tres opciones de capo	acitación:
cribe el nombre de tus L	s primeras tres opciones de capo	acitación:
L.	s primeras tres opciones de capo	acitación:
	s primeras tres opciones de capo	acitación:
L.	s primeras tres opciones de capa	acitación:
l. 2.	s primeras tres opciones de capa	acitación:
2.	es por las que elegiste tu prim	
2.		
2.		
2.		
2.		
2.		









"Dictamen de la elección de la Capacitación"

Crupo:	
Grupo:	
onarios de:	
ore y firma del orientador/a	
- (-	onarios de:







DIRECTORIO

Ing. Roberto Pantoja CastroDirector General

Ing. José Arturo Hernández Hernández Director Académico

Elaborado por:

La Academia de Orientación Educativa de Dirección General y de los Planteles de COBACH