



Asignatura: Orientación educativa III		Guía para extraordinario 2024
Orientador: Florencio Noriega Vilchis		Fecha:
Alumno:	Grupo:	Aciertos:

"La disciplina tarde o temprano vencerá a la inteligencia" (Yokoi Kenji)

Instrucciones: Revisión de guía, previa cita. En base a tus apuntes, contesta cada una de las siguientes preguntas; máximo 2 renglones por cada ejemplo o respuesta. Al final te facilito información, la demás, investigala. Daré un porcentaje a la guía bien contestada y presentada con anticipación (días antes del examen)

Contesta la guía con tinta azul y letra clara. Si está mal contestada, puedo regresarla sin firmar.

1-Menciona 2 funciones de la orientación educativa

R=

2-Menciona 2 características de la salud mental

R=

3-Menciona 2 características de la salud física

4-Menciona 2 beneficios del llevar una vida saludable.

5-Sin mencionar el condón, cita 2 estrategias para cuidar tu salud sexual.

6-Sin hablar de cepillado, menciona 2 cuidados respecto a tu salud bucal.

7-Menciona 2 cuidados respecto a tu salud visual.

8-Menciona 2 enfermedades que puede haber al practicar el sexo oral.

9-Menciona 3 actividades poco productivas que puede haber en tu vida.

10-Menciona 3 beneficios de acudir a atención psicológica

11-Menciona 3 características de la importancia de decidir y/o elegir, según Jean Paul Sartre

12-De acuerdo a lo que investigaste, define el concepto de escuela

13-Menciona 3 motivos sobre para qué estudiar

14-¿Qué es el éxito?

15-Define el concepto de educación formal (en 2 renglones)

16-Define el concepto de educación informal (en 2 renglones)

17-Define el concepto de educación no formal (en 2 renglones)

18-Cita 1 ejemplo de cada tipo de educación

19- Cuando tienes conflicto con tus profesores, cita 2 estrategias de negociación.

20-Según lo que investigaste, cita 2 reglas de sana convivencia con tus profesores

21-Según lo que investigaste, cita 2 reglas de sana convivencia con tus compañeros

22-Según lo que investigaste, cita 2 estrategias de solución de conflictos con tus compañeros

23-Según lo que investigaste, cita 2 estrategias de solución de conflictos con tus profesores

24- Menciona las 4 estrategias cuando aprendemos a negociar-rechazar

25-Menciona 2 razones por que tu lugar en la escuela es único y privilegiado

26-Menciona 2 necesidades fisiológicas

27-¿El sexo y la maternidad, a qué nivel de necesidad corresponden?

28-¿Qué significa homeóstasis?

29-El miedo a lo desconocido, a la anarquía, ¿a qué nivel de necesidad corresponden?

30-Propiedad privada, familia, empleo, ¿a qué nivel de necesidad corresponden?

31-Según lo que investigaste, el amor es una necesidad fisiológica o social?

32-Según lo que investigaste, ¿la autoestima a qué nivel corresponde?

33-Tener amigos ¿a qué nivel corresponde?

34-Menciona 2 características de las personas auto realizadas

35-¿Quién es responsable de mi autorrealización, por qué? (2 renglones)

36- Llena el siguiente cuadro respecto al trastorno de ansiedad, según se solicite.

Causas de la ansiedad	Síntomas de la ansiedad	Sugerencias para regular la ansiedad
1-	1-	1-
2-	2-	2-
3-	3-	3-
4-	4-	
	5-	
	6-	

Bibliografía

Educación formal, informal y no formal

Según las definiciones clásicas, la educación formal es la impartida en escuelas, colegios e instituciones de formación; la no formal se encuentra asociada a grupos y organizaciones comunitarios y de la sociedad civil (siendo la que en aquel momento se consideró que podía realizar una especial contribución a la formación en los países en vías de desarrollo), mientras que la informal cubre todo lo demás (interacción con amigos,

familiares y compañeros de trabajo). En la práctica, y debido a la naturaleza misma del fenómeno educativo, las fronteras entre categorías se difuminan fácilmente, sobre todo entre la educación no formal y la informal. Esta distinción tripartita pasó a asociarse además a un nuevo concepto que surgió también por entonces en el ámbito de la política educativa: el del aprendizaje permanente o a lo largo de toda la vida.

Educación formal: aprendizaje ofrecido normalmente por un centro de educación o formación, con carácter estructurado (según objetivos didácticos, duración o soporte) y que concluye con una certificación. El aprendizaje formal es intencional desde la perspectiva del alumno.

Educación informal: aprendizaje que se obtiene en las actividades de la vida cotidiana relacionadas con el trabajo, la familia o el ocio. No está estructurado (en objetivos didácticos, duración ni soporte) y normalmente no conduce a una certificación. El aprendizaje informal puede ser intencional pero, en la mayoría de los casos, no lo es (es fortuito o aleatorio).

Educación no formal: aprendizaje que no es ofrecido por un centro de educación o formación y normalmente no conduce a una certificación. No obstante, tiene carácter estructurado (en objetivos didácticos, duración o soporte). El aprendizaje no formal es intencional desde la perspectiva del alumno».

Educación informal:

La educación informal es aquella que se da de forma no intencional y no planificada, en la propia interacción cotidiana.

La educación informal es la acción difusa y no planificada que ejercen las influencias ambientales. No ocupa un ámbito curricular dentro de las instituciones educativas y por lo general no es susceptible de ser planificada. Se trata de una acción educativa no organizada, individual, provocada a menudo por la interacción con el ambiente en ámbitos como la vida familiar, el trabajo y la información recibida por los medios de comunicación. Por ejemplo, la educación que se recibe en lugares de vivencia y de relaciones sociales (familia, amigos,...) no está organizada, de modo que el sujeto es parte activa tanto de su educación como de la de los demás.

Educación formal:

Es aquel ámbito de la educación que tiene carácter intencional, planificado y reglado. Se trata aquí de toda la oferta educativa conocida como escolarización obligatoria, desde los primeros años de educación infantil hasta el final de la educación secundaria.

Es la educación que se transmite en instituciones reconocidas, sobre todo el colegio en sus múltiples variantes, y que responde a un currículum establecido, normalmente controlado por el Gobierno u otras instituciones. Tiene diferentes grados de obligatoriedad según el sistema educativo de cada país

Educación no formal:

La educación no formal se da en aquellos contextos en los que, existiendo una intencionalidad educativa y una planificación de las experiencias de enseñanza-aprendizaje, éstas ocurren fuera del ámbito de la escolaridad obligatoria. Cursos de formación de adultos, la enseñanza de actividades de ocio o deporte, son ejemplos de educación no formal. La diferenciación entre educación formal y no formal es, sin lugar a dudas, compleja.

Es la acción que no se encuentra totalmente institucionalizada pero sí organizada de alguna forma. Representan actividades educativas de carácter opcional, complementario, flexibles y variadas, raramente obligatorias. Son organizadas por la escuela o bien por organismos o movimientos juveniles, asociaciones culturales o deportivas, etc. así, aunque no se encuentra totalmente institucionalizada, sí está organizada de alguna forma pues comprende un proceso dirigido a la obtención de algún nivel de aprendizaje, aunque no de un título académico.

De hecho la educación no-formal tiene un sentido muy amplio. Llamamos educación no-formal a todas aquellas intervenciones educativas y de aprendizaje que se llevan a cabo en un contexto extraescolar. Con ello incluimos la educación de adultos, la educación vocacional, la educación de las habilidades para la juventud, la educación básica para los niños que no asisten a la escuela y la educación para los mayores dentro del contexto de la educación para toda la vida. Una de las características de la educación no-formal es que su enfoque está centrado en el discente. La educación no-formal no se limita a lugares o tiempos de programación específicos, como en la educación formal. La educación no formal puede proveerse de una forma muy flexible que debe ser promocionado en el futuro. La UNESCO promociona la integración de la educación no-formal con la formal. Pensamos que la educación no formal tiene un potencial enorme en los sistemas de aprendizaje o sistemas educativos del futuro para desarrollar una enseñanza centrada en el discente y hecha a su medida. (D. SHIGERU AOYAGI Jefe de la sección de Alfabetización y Educación no formal de la UNESCO)

PIRAMIDE DE MASLOW

La pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas, es una teoría psicológica propuesta en su obra: *Una teoría sobre la motivación humana*, que posteriormente amplió. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados.



La idea básica es: sólo se atienden necesidades superiores cuando se han satisfecho las necesidades inferiores, es decir, todos aspiramos a satisfacer necesidades superiores. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. Según la pirámide de Maslow dispondríamos de:

Necesidades básicas

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la supervivencia:

- Necesidad de respirar, beber agua (hidratarse), y alimentarse.
- Necesidad de dormir (descansar) y eliminar los desechos corporales.
- Necesidad de evitar el dolor y tener relaciones sexuales.
- Necesidad de mantener la temperatura corporal, en un ambiente cálido o con vestimenta.
- Necesidad de vivienda (protección)

Necesidades de seguridad y protección

Surgen cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas. Se refieren a sentirse seguro y protegido:

- Seguridad física (un refugio que nos proteja del clima) y de salud (asegurar la alimentación futura).
- Seguridad de recursos (disponer de la educación, transporte y sanidad necesarios para sobrevivir con dignidad).
- Necesidad de proteger tus bienes y tus activos (casa, dinero, auto, etc.)

Necesidades sociales

Son las relacionadas con nuestra naturaleza social:

- Función de relación (amistad)
- Participación (inclusión grupal)
- Aceptación social

Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales, y recreativas. El ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales. Entre éstas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Éstas se forman a partir del esquema social.

Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja. La estima *alta* concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.

- La estima *baja* concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja *autoestima* y el *complejo de inferioridad*. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalonar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

Autorrealización o auto actualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para de-nominarlo motivación de crecimiento, necesidad de ser y autorrealización. Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

Personas auto realizadas

- En la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino;
- Centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones;
- Con una percepción diferente de los significados y los fines.

En sus relaciones con los demás, eran personas:

- Con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;
- Independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;
- Resistentes a la culturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;
- Con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana; buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;
- fresca en la apreciación, creativos, inventivos y originales; con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.

LA ANSIEDAD: VACIO EN EL ESTOMAGO, OPRESION EN EL PECHO SE SUBE LA PRESIÓN ARTERIAL, UNA OPRESION EN EL PECHO, EN LA CABEZA, LE DA TAQUICARDIA, SIENTE QUE LE FALTA EL AIRE; **UNA SENSACIÓN DE QUE ALGO MALO VA A PASAR; LEE PERO NO ENTIENDE NADA**, NO COME, TRAGA. PORQUE SIENTE QUE EL VACIO QUE SIENTE ES HAMBRE, ES ANSIEDAD. SI ES MUJER, SE PONE HACER MUCHO QUEHACER, QUIERE DAR LA IMAGEN DE TRABAJADORA, ERES ANSIOSA. **TRABAJADORES COMPULSIVOS=ANSIEDAD**. PRODUCE EYACULACIÓN PRECOZ, DISFUNCIÓN ERECTIL. **CUANDO SE ELEVA, SURGE UN MECANISMO DE DEFENSA (VALVULA)= LA DEPRESIÓN**. APARECEN LAS RECCIONES MANIACO DEPRESIVAS (BIPOLARIDAD). DEFICIT DE ATENCIÓN, ES ANSIEDAD (PORQUE HAN SIDO REPRIMIDOS).

INSOMNIO= POR DESHONESTO.