

Asignatura: Orientación Educativa VI		Guía extraordinario 2024
Orientador: Florencio Noriega Vilchis		Aciertos:
Alumno:	Grupo:	Calificación:

Parte I.- Instrucciones: revisión guía, previa cita. Con tinta azul y letra clara, contesta cada uno de los ejercicios solicitados. Al final te comparto datos, lo que no encuentres, investigalo; puedes pedir apuntes con alguno de tus compañeros. **El libro que al final cito, lo puedes solicitar conmigo. Daré puntaje a quien entregue su guía días antes.**

LA PREPARACIÓN PARA SER UNIVERSITARIO

¿Cuáles campos de formación te parece importante cultivar en los próximos años?

¿Con qué propósito o intención piensas involucrarte en esos campos?

Campo	¿Te parece importante cultivarlo en los próximos años?	¿Por qué?	Si tu respuesta fue afirmativa, ¿con qué intención pretendes cultivarlo?
Formación académica			
Actividades deportivas			
Aprendizaje de idiomas			
Intercambios			
Opciones de servicio social y comunitario			
Participación en la política universitaria			
Estancias y prácticas para adquirir experiencia			
Programa emprendedor			

PARTE II. En cuanto a cómo se construye una carrera, define cada una de los conceptos, mínimo 2 renglones, por respuesta.

- 1- Etapa de formación inicial
- 2- Etapa de desarrollo temprano
- 3- Etapa de desarrollo de competencias
- 4- Etapa de integración
- 5- Etapa de consolidación

PARTE III. Menciona 2 características del éxito profesional

Concepto	Características
Percepción de autoeficacia	
Intercambio de información	
Satisfacción con la carrera	
Recompensa que da la carrera	
Fracaso profesional se asocia con:	

PARTE IV. Contesta cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Qué es un proyecto de vida?
2. ¿Tener un plan de vida te ayudará a...?
3. Menciona los 5 elementos esenciales para elaborar un plan de vida.
4. Realiza un FODA para tu proyecto de vida.
5. Menciona las 4 etapas de la conducta suicida.

Parte V: Contesta el siguiente cuadro comparativo

HERIDA	CARACTERÍSTICAS
Herida de rechazo	

Herida de abandono	
Herida de injusticia	
Herida de humillación	
Herida de traición	

TE COMPARTO ALGUNOS DATOS

¿Qué es un proyecto de vida?

El plan de vida es un documento que contiene nuestros objetivos vitales y las acciones que vamos a realizar para conseguirlos. Los objetivos vitales pueden ser de varios tipos: Profesionales, Personales, Económicos, De aprendizaje, Espirituales, Familiares.

Existen muchos ámbitos en nuestra vida en los que podemos diseñar un proyecto, por lo que es importante analizar cada uno de ellos. Los objetivos pueden ser a corto y largo plazo. Es posible que para conseguir un objetivo a largo plazo (por ejemplo, trabajar en algo que nos apasione) necesitemos plantear metas a corto plazo (adquirir nuevas habilidades, buscar empresas, hacer entrevistas etc.). Es decir, hay que pensar en las acciones que nos llevarán a nuestro objetivo final. Otro aspecto fundamental es revisar la realización de las acciones que nos hayamos propuesto según un plazo de tiempo. Siguiendo con el ejemplo anterior, si quieres cambiar de trabajo y necesitas formación para tener nuevas habilidades, puedes plantearte el plazo máximo para hacer un curso y revisar si has cumplido esa meta. En este sentido debes ser realista y plantearte objetivos que sean posibles aunque supongan un reto.

El futuro, por lo general, es una incógnita. Conocemos nuestro pasado y nuestro presente y sabemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta pero desconocemos el futuro. Tener un plan de vida te ayudará a:

- Motivarte a ti mismo en cada momento.
- Tener objetivos claros y muy bien definidos.
- Conocer qué acciones debes realizar para alcanzar tus objetivos.
- Saber hacia dónde te diriges.
- Mejorar cada día más en tus procesos de planificación.
- Ver más allá de los problemas que se nos presentan a diario.
- Soñar y saber que tus sueños se pueden hacer realidad.
- Salir de tu zona de confort, donde te sientes cómodo pero no te gusta lo que tienes.

Para elaborar un plan de vida debes tener claros varios elementos esenciales:

1. El objetivo que deseas alcanzar. Debe ser un objetivo inteligente, que sea realista y a la vez suponga un desafío para ti y que pueda ser medible para comprobar tus avances.
2. Las acciones que vas a realizar para lograr ese objetivo. Imagina que deseas tener una casa en la playa, deberás pensar cómo vas a ahorrar para poder pagarla, qué importe vas a necesitar, qué trabajo necesitas para poder hacer frente a los pagos etc.
3. El plazo que llevará cada acción. Cada una de las acciones que debas realizar supone una inversión de tiempo y tendrás que establecer cuánto.
4. Las habilidades y elementos que vas a necesitar. En el ejemplo de la casa, vas a necesitar un importe de dinero para comprarla y mantenerla.

5. **Las barreras que te vas a encontrar. La vida no es un camino recto y liso, sino que aparecen baches y curvas que hay que sortear, lo mismo ocurre con tus objetivos. Plantéate los posibles obstáculos que te puedas encontrar y piensa en soluciones y alternativas.**

COMO SE CONSTRUYE UNA CARRERA

Una carrera no concluye cuando finaliza el último semestre de la universidad. Una carrera se forja a lo largo de los años por medio del trabajo personal; así, cada uno construye su propia carrera de acuerdo con el desarrollo de sus competencias en diferentes ámbitos.

ETAPAS

- A) **Etapas de formación inicial.** Consiste en la adquisición de las habilidades básicas mediante los estudios profesionales.
 - B) **Etapas de desarrollo temprano.** Se forja en los primeros años de ejercicio profesional; se adquiere experiencia y se forma una identidad profesional en la que se asume el papel de abogado, ingeniero, cantante o cualquier otra profesión. Hay personas que nunca asumen esa identidad.
 - C) **Etapas de desarrollo de competencias.** Se asumió la identidad profesional con los privilegios y responsabilidades que ésta conlleva, el periodo constituido por los siguientes tres a cinco años es crucial para el perfeccionamiento de ciertas competencias laborales que son muy específicas y que tienden a la especialización, tanto por medio de la experiencia laboral como por la formación académica (maestrías, especializaciones o doctorados)
 - D) **Etapas de integración.** Se crean relaciones de interdependencia con otras disciplinas, carreras y profesiones, y se adopta un papel de conocedor en el campo o disciplina en que se ha profundizado. La duración de esta etapa varía dependiendo del desempeño de cada persona.
 - E) **Etapas de consolidación.** En esta etapa el profesionista se ha convertido en un experto en su área, actúa como consultor, genera sus propias teorías o metodologías y puede ser líder innovador en su campo.
- El hecho de saber que las carreras tienen una evolución ayuda a los profesionistas a comprender que deben pasar por las etapas que se han mencionado. Así pues, en cada etapa hay que esperar la maduración y el logro; el éxito profesional no se obtiene de la noche a la mañana.

EL ÉXITO PROFESIONAL: ESPECIALIZACIÓN FRENTE A DIVERSIFICACIÓN.

Percepción de autoeficacia: es la creencia que tiene una persona acerca de sus habilidades para ejecutar de manera exitosa una tarea determinada (Bandura, 1977)

Intercambio de información: se relaciona con la capacidad de informar y tener acceso a información específica de la profesión de manera productiva. Implica conocer los términos de cierto campo de conocimiento, la lógica que lo organiza, sus postulados y aplicaciones.

Satisfacción con la carrera: se refiere a que la persona que ejerce determinada profesión se sienta realizada por el tipo de actividad que lleva a cabo independientemente de las recompensas económicas que reciba. Por el solo hecho de hacer “lo que quiere hacer”, un individuo se percibe como exitoso.

Recompensas que da la carrera: comprenden todo tipo de ganancias que se obtienen por medio del ejercicio de la carrera; estas pueden ser monetarias, de poder, de influencia, de prestigio o fama, sociales, emocionales, espirituales, etc.

El fracaso profesional se asocia con:

La incapacidad de encontrar un puesto de trabajo: Personas que no logran ubicarse en el mundo laboral en un puesto de trabajo en que pongan en práctica la carrera que estudiaron; puede ser una profesión obsoleta, que es tan nueva que nadie conoce sus alcances y aplicaciones, que el campo laboral esté saturado.

El retiro de una organización: cuando una persona es suspendida de su ejercicio profesional en una organización, por recorte de personal, liquidación o ineficacia, la sensación de la persona se relaciona con el fracaso profesional.

El retiro de una carrera: consideran el abandono de una carrera o profesión para dedicarse a otra como un fracaso profesional.

LAS 5 HERIDAS DEL ALMA

• **HERIDA DE RECHAZO**

DESPERTAR DE LA HERIDA: DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA EL AÑO DE VIDA. EL NIÑO SE HA SENTIDO RECHAZADO POR EL PADRE DEL MISMO SEXO Y NO CREE EN SU DERECHO A EXISTIR.

MÁSCARA: EL HUIDIZO

SU GRAN MIEDO: EL PÁNICO

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DE LA HERIDA ACTIVADA Y DE LA MÁSCARA ASOCIADA. **EL HUIDIZO**

- CREE QUE NO VALE NADA O QUE VALE POCO COSA.
- SE SIENTE CONSTANTEMENTE INSATISFECHO POR LO QUE ES. **TIENE MUY POCO AUTOESTIMA.**
- SE PERCIBE DISTINTO AL RESTO DE SU FAMILIA.
- DENTRO DE UN GRUPO, A MENUDO SE SIENTE SOLO, INQUIETO Y FEBRIL.
- SUS ESTRATEGIAS DE HUIDA: LA DROGA EL ALCOHOL, DORMIR, MARCHARSE PRECIPITADAMENTE, LOS JUEGOS VIRTUALES, ETC.
- SE PROTEGE NEGÁNDOSE A ADMITIR LAS COSAS. PUEDE CREER QUE SE HA EQUIVOCADO DE FAMILIA
- CREE QUE LA FELICIDAD DURA POCO TIEMPO.
- ESTANDO EN GRUPO, HABLA POCO Y SE APARTA. TIENE MIEDO DE MOLESTAR. CUANTO MÁS SE AÍSLA, MÁS INVISIBLE PARECE.
- EN PRESENCIA DE ALGUIEN QUE LEVANTA LA VOZ O SE VUELVE AGRESIVO, ABANDONA LA ESCENA.
- CUANDO LE MIRAN, SE PREOCUPA DE INMEDIATO. SIENTE QUE EXISTE CUANDO ESTÁ MUY OCUPADO.
- SU MIEDO AL RECHAZO. HACE QUE A VECES SE CONVIERTA EN UNA PERSONA OBSESIVA.
- USA PALABRAS COMO: NULO, NADA, DESAPARECER, INEXISTENTE, NO HAY SITIO, SIN VALOR.
-

HERIDA DE ABANDONO

DESPERTAR DE LA HERIDA: ENTRE EL PRIMER AÑO DE VIDA Y LOS TRES AÑOS., CON EL PADRE DEL SEXO OPUESTO.

- LE HA FALTADO AFECTO O HA RECIBIDO UN CARIÑO FRIO O DISTINTO DE LO QUE ÉL ESPERABA.

MÁSCARA: EL DEPENDIENTE

SU GRAN MIEDO: LA SOLEDAD

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DE LA HERIDA ACTIVADA Y DE LA **MÁSCARA** ASOCIADA. **EL DEPENDIENTE:**

- LA SOLEDAD LE ATERRA. BUESCA LA PRESENCIA Y LA ATENCIÓN.
- SUFRE UNA TRISTEZA PROFUNDA. CUANDO ESTÁ SOLO, LLORA DURANTE MUCHO TIEMPO
- PROVOCA DRAMAS O ENFERMEDADES PARA LLAMAR LA ATENCIÓN O DAR PENA.
- CUANDO ESTÁ EN GRUPO LE ENCANTA HABLAR DE SI MISMO. LO LLEVA TODO A SU TERRENO
- TIENE DIFICULTADES PARA HACER O DECIDIR ALGO SOLO

BIBLIOGRAFÍA

Valdés Salmerón, Verónica. Orientación Educativa VI, un enfoque constructivista. Primera edición, 2009. PEARSON Prentice HALL

Bourbeau Lise, La sanación las 5 heridas del alma. Editorial Sirio. Quinta edición: agosto 2020.