



Subsecretaría de Educación Media
Superior Dirección General de
Bachillerato
Escuela Preparatoria Federal por Cooperación
"QUETZALCOATL"
CLAVE: EMS-2/123 CCT. 17SBC2123R Tepoztlán Morelos



Asignatura o UAC: Orientación educativa I		Guía Extraordinario
Profesor (a) : Tania Mejia Corrales		Fecha: 2025
Alumno (a):	Grupo :	Total de aciertos:

Contesta de manera concreta cada una de las preguntas; al final de la guía te comparto datos, también Te puedes apoyar en tus apuntes

Es el rol del orientador educativo:

Es una de las funciones principales del orientador educativo:

Es otra de las funciones del orientador educativo:

También por este motivo es necesario consultar al orientador educativo:

Se empieza a ser egoísta a partir de:

¿Al ser egoísta quienes son los que más sufren?

La medicina más poderosa contra el egoísmo es:

La frustración me ayuda a:

Es sano y normal ser egocéntrico a la edad de:

Cómo se puede combatir la frustración

Completa las siguientes oraciones: colocando una V, cuando sea verdadera y una F, cuando sea falso.

1- Los reglamentos son para controlar a las personas.

2- Mis papás en casa me ponen reglas para una mejor Convivencia en la familia.

3- Al cumplir reglas en la sociedad me protejo y protejo a los demás.

4- El no portar el uniforme reglamentario en PREFECO Quetzalcóatl me limita entrar a la institución.

5- Al reprobar 4 asignaturas en el semestre corriente, puedo causar baja del plantel.

6- El miedo llevado al extremo se convierte en temor

7- La alegría llevada al extremo se convierte en euforia.

8- El enojo llevado al extremo puede convertirse en amor.

9- La depresión llevada al extremo se puede convertir en tristeza.

10- El amar es igual que el enamoramiento

Coloca SM, cuando la idea se refiera a salud mental y SE, cuando se refiera a salud emocional.

Idea	Respuesta
Conecto mis ideas con la realidad	
Aprender a regular y saber expresar mi enojo, alegría, amor, etc.	
Detecto, comprendo y no intento cambiar a los demás	
Le gano mejor al enojo y no a las personas.	

Relaciona con cada letra, los conceptos con su significado.

Concepto	Significado
A) Reconocimiento	() Preocuparse por lo que le pasa, saludar a la gente
B) Sentido del humor	() Comunicar es la base de las relaciones personales
C) Hablar por su nombre	() "Buen porte y buenos modales, abren puertas principales"
D) Comunicación adecuada	() Sonreír a los demás los hace sentir bien y provoca un

	sentimiento de aceptación mutua.
E) Interés por los demás	() Es lo que nos da identidad e importancia
F) Amabilidad y cortesía	() Reforzar cualidades y aciertos en vez de criticar.

Llena el siguiente cuadro comparativo, respecto a las áreas de la orientación educativa, escribiendo cuando menos una característica. (8 pts.)

Área institucional Área escolar Área socioemocional Área vocacional

Coloca una S, cuando la idea se refiera a salud y NS, cuando no sea sano.

Idea	Respuesta
Dormir la siesta de 4 a 6 de la tarde	
Aceptar la realidad para combatir la frustración	
Aprender a escuchar es aprender a meditar	
Meditar cuando estemos muy enojados	

Parte IV. Describe los 3 objetivos principales de la Orientación educativa. 3 Puntos cada respuesta.

1-

2-

3-

4- Menciona en qué año inició su primer ciclo escolar la PREFECO Quetzalcóatl. (2.5)

R=

5- Menciona el año en que nuestra preparatoria cambió su Nombre de "Preparatoria Tepoztlán" a PREFECO Quetzalcóatl. (2.5)

R=

A continuación te comparto datos para contestar tu guía; lo que no encuentres, investigalo en tus apuntes, en tu carta compromiso, etc.

Lineamientos del servicio de Orientación Educativa para Bachillerato General

- **El objetivo principal de este proceso** es adecuarse a las necesidades del estudiantado de los diferentes contextos para poder ofrecer soluciones pertinentes a los problemas que se viven dentro de los centros escolares.
- **Atender las problemáticas de fondo que surgen en el rezago, la deserción y los bajos índices de eficiencia terminal**, que permitan fortalecer el perfil del alumnado establecido en el Marco Curricular Común (MCC) del Sistema Nacional de Bachillerato.

Mediante la Orientación Educativa, **se busca consolidar una formación integral y armónica de los bachilleres**, ofreciendo alternativas para **reconocer** y manifestar **sus habilidades**, así como **sus emociones** que logren un mejor **desempeño** en distintos ámbitos de su vida **favoreciendo su desarrollo intelectual, físico, emocional, social y cultural**.

Para responder a las diversas necesidades que se presenten en las **cuatro áreas de atención (Institucional, Educativa, Vocacional y Socioemocional)**, mismas que representan ejes centrales y permanentes que conforman el desarrollo personal y educativo.

MARCO REFERENCIAL

En este sentido, se buscará disminuir y superar todo tipo de exclusión educativa, así como identificar las razones y procesos de la deserción escolar. Se propone revisar las condiciones que existen en la comunidad estudiantil de este nivel educativo: edad, desarrollo socioafectivo, logro escolar, hábitos de estudio, situación económica de la familia, estado de salud, acceso a la infraestructura educativa física o virtual, por mencionar sólo algunas; también se propone revisar el funcionamiento de los programas que se han implementado, con el objetivo de disminuir el abandono escolar y que no han logrado los resultados esperados.”

La Orientación Educativa **es un servicio que busca fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como atender cuestiones vocacionales y socioemocionales al interior de los planteles** mediante la aplicación de procedimientos sistemáticos y organizados que respondan a las necesidades y demandas de la comunidad estudiantil.

- Podemos agregar que la **Orientación Educativa es un proceso de acompañamiento a lo largo de la Educación Media Superior con el fin de brindar herramientas para que el proceso de adaptación y transición tanto personal como educativa se vea favorecido y fortalecido.**

Mismo que contribuye con lo establecido en el apartado de “Infraestructura Educativa” que menciona lo siguiente: “Fortalecer los servicios de apoyo vocacional y psicológico para los estudiantes.”

La Dirección General de Bachillerato (DGB) establece a **la Orientación Educativa como un servicio, no una asignatura**, institucional obligatorio para atender la demanda estudiantil de carácter socioemocional, vocacional y educativo, que permitan cumplir con el desarrollo integral.

Propósito.

Podemos definir los propósitos de la Orientación Educativa de la siguiente manera:

INTEGRACIÓN DEL ALUMNADO A LA INSTITUCIÓN

Promover que el alumnado se sienta partícipe y perteneciente a la institución al familiarizarse con los procesos y modalidades establecidas del plantel al que pertenecen.

ADQUISICIÓN DE ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Impulsar el desarrollo intelectual del alumnado a través del fortalecimiento y desarrollo de técnicas de estudio acorde a sus habilidades y necesidades.

ORIENTACIÓN SOBRE EL DESARROLLO DE UN PROYECTO DE VIDA

Generar una actitud reflexiva ante la toma de decisiones en el bachiller, tal como la elección vocacional, de acuerdo con lo que quieren hacer y ser, además de brindar información profesiográfica que coadyuve en su integración al ámbito socioeconómico del contexto en que se desenvuelve.

PROMOCIÓN DE UNA ATENCIÓN INTEGRAL

Detectar factores de riesgo psicosocial en el estudiantado y generar acciones preventivas que fortalezcan los valores y la creación de un estilo de vida sano y favorable para su desarrollo.

Los planteles deben ofrecer el Servicio de Orientación Educativa de manera sistemática y permanente, desde que el alumnado ingrese al bachillerato hasta que egrese de él, lo anterior mediante **las siguientes áreas de atención: Institucional, Escolar, Psicosocial y Vocacional.**

- La evaluación de **la Orientación Educativa es de tipo formativo**, es decir, no se otorga una calificación nominal de acreditación o reprobación, no es asignatura.
- El Servicio de Orientación Educativa debe estar a cargo del personal que cubra el perfil profesional mencionado en este documento y apegarse a lo establecido.
- **Reportar semestralmente lo referente al servicio** (anexo 3) y de la atención brindada.
- El desarrollo de las actividades de Orientación Educativa debe llevarse a cabo conforme a las posibilidades que tenga cada institución considerando infraestructura, recursos humanos y materiales.

Funciones del personal responsable de Orientación Educativa:

Creación de expedientes, y dar el correcto seguimiento, para cada alumna/o donde se reportarán incidencias y problemáticas de índole general, sin quebrantar la confidencialidad del estudiantado.

- **Crear un directorio de apoyo con instituciones** gubernamentales y asociaciones civiles
- **Participar en las sesiones de Trabajo Colegiado**, favoreciendo la creación de protocolos
- **Establecer criterios de canalización** con el personal docente para que se reporten los casos, que así lo requieran, al servicio de orientación.
- **- Contar con la información precisa y correcta referente al servicio de O.E. para reportar a la autoridad correspondiente en tiempo y forma. (Anexo 3)**
- Establecer, en conjunto con el personal directivo, los horarios de atención
- **Generar e Informar a la comunidad estudiantil de ferias, conferencias**, entre otros, que tengan el propósito de brindar herramientas Educativas, vocacionales y socioemocionales para fortalecer el desarrollo educativo integral.

Las tres líneas de acción que deben ser consideradas para la implementación del servicio de Orientación Educativa:

Los responsables del servicio de Orientación Educativa deberán trabajar en conjunto con el personal docente y administrativo para establecer los protocolos⁴ a seguir ante casos que requieran ser canalizados a instancias superiores y problemáticas escolares que se presenten en el plantel, así como de prevención para disminuir los factores de riesgo.

Áreas de atención.

La orientación ha evolucionado desde una actividad básicamente diagnóstica y de carácter puntual a un enfoque más amplio, rico y comprensivo, procesual y diferencial, tomando en consideración las distintas etapas de desarrollo del estudiantado a lo largo de su trayectoria educativa.

A. INSTITUCIONAL

Fortalecimiento y desarrollo de habilidades adaptativas, que le permiten al estudiantado una mejor integración a la institución favoreciendo con ello su sentido de pertenencia.

A ESCOLAR

Estrategias que le permiten al estudiantado una mejora en su aprendizaje, así como la adquisición de hábitos y técnicas de estudio que contribuyen a elevar su aprovechamiento escolar, así como la intervención ante problemas del aprendizaje.

A SOCIOEMOCIONAL

Fortalecimiento y desarrollo de actitudes, comportamientos y habilidades favorables para la vida, a través del establecimiento de relaciones armónicas entre el entorno social, sus relaciones interpersonales y la estructura de su personalidad.

A. VOCACIONAL

Construcción de un proyecto de vida a partir de las habilidades y aptitudes del estudiantado, proporcionándoles información de las opciones educativas y laborales que se ofrecen a nivel nacional y local; asimismo, le orienta para la toma de decisiones de forma informada, crítica y reflexiva.

7 Hábitos para dormir mejor y tener más energía (Nuria Roure), psicóloga, experta en sueño.

- Podemos estar 20 días sin comer; pero sin dormir, a los 11 días morimos.
- Dormir bien nos protege de enfermedades, dormir mal nos predispone a enfermedades.
- Cuando dormimos 5 horas, cuando vamos a trabajar, el deterioro cognostivo es similar al que ha bebido 6 cervezas.
- La privación de sueño= pandemia (la OMS)
- Dormimos mejor el jueves y peor el domingo.
- Si busco el sueño, el sueño se va.
- Más de la mitad de la población está durmiendo mal.
- Dormir bien= al despertar por la mañana se tiene la sensación de haber reparado, capacidad para afrontar el día, ganas de hacer cosas.
- Cuando sentimos somnolencia, es por dos cosas: porque dormimos mal o no hemos descansado bien.
- Dormir bien es una inversión.
- Al dormir bien reparamos la parte física, pero también la parte cognitiva: la atención, la concentración, la resolución de problemas, la creatividad, la empatía, la innovación.
- Si una noche estudiando, pero días antes, no anoche; de lo contrario viene un efecto: quedarse en blanco.
- A un adulto se recomienda dormir entre 7 u 8 horas. Con 6 horas funciono bien...pero durante el día recurro a estimulantes; trabajar activamente es otro estimulante.
- **Un adolescente necesita en 9 y 10 horas de sueño.**
- Hemos normalizado dormir mal, hemos normalizado vivir con estrés.
- Cuanto más mayor te haces más necesario es dormir bien.
- Dormir mal también nos predispone a enfermedades mentales.
- Dormir bien nos ayuda a envejecer de forma saludable.
- No se resuelve con una pastilla; quitando el síntoma, es necesario ir a la raíz.

- Causas: causas nocturnas: ronquidos, apneas= paradas respiratorias durante la noche; ese cerebro se queda sin oxígeno=**sueño fraccionado**
-
- Está también la gente que habla, aprieta los dientes, patalea.
- Causas diurnas: **Lo conductual**: si tomo mucho café durante el día, un estrés brutal, mi cerebro muy activado, horarios irregulares, no hacer deporte, no alimentarse bien. **Lo cognitivo y emocional**: Lo que pensamos y sentimos: has discutido con tu pareja: cómo te sientes: no comprendido, no escuchado, no valorado. Cómo te hablas; a veces somos autoexigentes porque no hemos cumplido con todo.
- Rutinas durante el día: como empezamos el día es fundamental: dar las gracias por haber despertado. Hacer paradas mentales. Tener una vida organizada
- Siesta se recomienda antes de las 4 de la tarde. 15 0 20 minutos.
- Rutinas en ele comer; no saltarnos comidas.
- Hacer ejercicio; nuestro cerebro, cuerpo comprende cuando es de día, cuando es de noche.
 - Alimentación sana. El sueño tiene que prepararse.
 - Preparar el sueño: una relajación física y una mental.
 - No hacer cosas para dormir(no buscar el sueño)
 - Duerme bien, aquel que no piensa en dormir.
 - Netflix te roba el sueño por sus horarios.
 - Antes en serie televisiva, el próximo capítulo lo veíamos hasta la próxima semana, ahora no.
 - Por la noche nuestra capacidad de razonar se vuelven inactivos; al mirar series, esa capacidad de autocontrol la bajamos mucho. Es cuando la persona es presa fácil para comprar, es cuando promocionan.
 - Estar en el móvil por la noche es cuando el adolescente es más vulnerable.
 - La privación de sueño es la primera causa de enfermedad.
 - Puerta abierta: momento de dormir (dura unos 30 minutos); si soy capaz de entrar en el sueño, duermo más rápido y mi sueño es más reparador.
 - Ir a la cama sin el móvil, dejarlo fuera de la habitación.
 - Cuando no puedo dormir es mejor salir de la cama; de lo contrario se asocia cama-ansiedad. Duermo en el sofá y de ahí voy a la cama.
 - ¿Cómo sabe el cerebro qué hora es? Lo sabe por la luz del sol, es nuestro sincronizador natural de nuestro reloj interno; que está ubicado detrás de nuestros ojos=ritmo circadiano; ritmo circa quiere decir acerca, diano=del día. Cuando llega la oscuridad es cuando el cerebro sabe que ha llegado la noche y empieza a segregar melatonina, que es la hormona que nos hace dormir y ese reloj le dice a todos los relojes que están en nuestros órganos que ha llegado la noche y a funcionar en modo noche.
 - Si estoy de noche con una luz azul potente, mi cerebro me indica que es de día que tengo que estar activo.
 - De lo contrario se alteran todos los sistemas.
 - Vivimos en el futuro.
 - Regulares en el despertar. Levantarse a la misma hora.
 - Importante darnos cuenta de la causa de no dormir bien.
 - Dormir en pareja: «la de divorcios que habrá habido por no dormir bien»
 - Si no hay acuerdo o solución al problema, es mejor dormir en camas separadas.
 - Ronquidos fluidos son benignos; interrumpidos= apneas, la persona no está descansando. Con apneas, la persona puede tener problemas cardiovasculares graves. Son personas que al levantarse por la mañana sienten que el sueño no ha sido reparador, que durante el día están cansadas, a tener un poco de colesterol, la tensión alta.
 - El que sueña mucho es que se despierta mucho.