



# Universidad Autónoma del Estado de México

## Plantel “Nezahualcóyotl” de la Escuela Preparatoria

<b>Título del Material</b>	Conductas de riesgo y Plan de vida
Programa Educativo	Orientación Educativa III
Campo disciplinar	Ciencias sociales
Espacio académico en que se imparte la UA	Plantel “Nezahualcóyotl”
Responsable de la elaboración	M. en P.D. Miriam García García

Asignatura	Orientación Educativa III
<p><b>Módulo I. Reconociendo situaciones y conductas de riesgo.</b></p>	<p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.1 Identificando conductas de riesgo más frecuentes en jóvenes de mi edad.</li><li>1.2 ¿Qué hacer ante situaciones de riesgo como estudiante universitario?</li></ul>
<p><b>Módulo II. Ámbitos de superación personal.</b></p>	<p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>2.1 Desarrollo integral para lograr la autorrealización.</li><li>2.2 ¿Cómo evitar comportamientos: pesimista, apático o conformista en mi plan de vida?</li></ul>

<b>Propósito del Módulo I</b>	Analiza conductas de riesgo más frecuentes en los adolescentes, que propician el abandono escolar.
<b>Propósito del Módulo II</b>	Desarrolla habilidades socioemocionales para manejar sus emociones y promover relaciones interpersonales sanas en un ambiente de aprendizaje, con asertividad.

### **Competencia de la dimensión:**

#### **Ciencias Sociales**

- Utiliza los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos diversos; tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas cívicas basadas en el respeto mutuo.

# Guion Explicativo

Las diapositivas presentadas de la Unidad de Aprendizaje (UA) Orientación Educativa III, han sido elaboradas para apoyar el desarrollo de las temáticas abordadas en los módulos I y II de la asignatura antes mencionada; así mismo con el objetivo de introducir a los alumnos de forma clara y sencilla a los diferentes temas, conceptos, elementos y conocimientos fundamentales que se abordarán.

Al finalizar, el alumno podrá identificar conductas de riesgo en su proceso de superación personal y autorrealización; así como conductas pesimistas, apáticas o conformistas que pudieran influir de manera negativa en su plan de vida.

# ORIENTACIÓN EDUCATIVA III



# MÓDULO I: RECONOCIENDO SITUACIONES Y CONDUCTAS DE RIESGO.

**Propósito del módulo:** Analiza conductas de riesgo más frecuentes en los adolescentes, que propician el abandono escolar.

## **Temas:**

1.1 Identificando conductas de riesgo más frecuentes en jóvenes de mi edad.

1.2 ¿Qué hacer ante situaciones de riesgo como estudiante universitario?

# Tema: Identificando conductas de riesgo más frecuentes en jóvenes de mi edad.

Propósito del tema: Revisa situaciones del entorno en las que se muestran conductas de riesgo frecuentes entre los adolescentes que propician el abandono escolar.



# Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué condiciones de riesgo pueden afectar tú proyecto de vida?
2. ¿Qué representa para ti vivir una condición de riesgo como estudiante universitario?
3. ¿Cuáles crees tú que son los problemas más frecuentes de los jóvenes de tú comunidad?



# Conducta de riesgo



- Se define como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Dicha conducta es diferente de las acciones peligrosas o arriesgadas que se realizan cuando las circunstancias lo exigen. Las situaciones de riesgo varían según la edad, el tipo de sociedad y contexto en el que se vive (Lejoyeux, 2016).

- El periodo de desarrollo de la adolescencia está enmarcado por la exploración y los comportamientos justamente generadores de riesgo, los mismos que pueden comprometer la salud, la supervivencia y el proyecto de vida del individuo.
- Para Luhmann (1996) citado en Garduño *et. al.* 2017, el concepto de riesgo se refiere a la posibilidad de daños futuros debido a decisiones particulares. Las decisiones que se toman en el presente condicionan lo que acontecerá en el futuro, aunque no se sabe de qué modo. El riesgo está caracterizado por el hecho de que la posibilidad de consecuencias negativas



# Trabajo individual

Elabora un esquema que incluye las principales situaciones o condiciones que ponen en riesgo a los jóvenes de tú edad, en tú entorno inmediato. (Salud física, emocional, deserción, consumo, etcétera).



Ejemplo:



# Desarrollo

Reúnete en equipo de cinco personas para elaborar un cuadro comparativo en el que identifiquen las conductas o situaciones de riesgo entre los jóvenes de su entorno. Explica o describe cuáles son los factores que determinan dicha conducta y las posibles formas para evitar ambientes que ponen en riesgo a los jóvenes en la actualidad.



# Ejemplo:

CONDUCTA O SITUACIÓN DE RIESGO	FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDUCTA	FORMAS PARA EVITAR AMBIENTES QUE PONEN EN RIESGO A LOS JÓVENES
Trastornos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expectativas personales</li><li>• Influencia de los medios de comunicación</li><li>• Modas</li><li>• Falta de ejercicio</li><li>• Baja autoestima</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer ejercicio</li><li>• Buscar ayuda profesional</li><li>• Trabajar en la autoestima y autoconcepto</li><li>• Apoyo familiar</li></ul>
Deserción escolar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas familiares</li><li>• Falta de interés y motivación</li><li>• Falta de recursos económicos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tramitar una beca</li><li>• Asistir a cursos remediales</li><li>• Apoyo familiar</li></ul>

# Cierre

Identifica las habilidades socioemocionales que posees y Explica de que forma te permiten enfrentar situaciones de riesgo, en tú vida actual.



## Habilidades:

Autoestima

Asertividad

Conciencia de los demás

Empatía

Motivación

Compromiso

Administración del tiempo

Toma de decisiones

Liderazgo (Garduño *et. al.* 2017).



# Tema: ¿Qué hacer ante situaciones de riesgo como estudiante universitario?

## Evaluación diagnóstica

1. ¿Cómo identificas ambientes de riesgo, para un adolescente?
2. ¿Qué debes hacer para afrontar las situaciones de riesgo?
3. Ante las conductas de riesgo de los jóvenes de mi entorno, ¿Qué ayuda podrían recibir?

# La autorregulación como mecanismo para enfrentar situaciones de riesgo.

- La autorregulación consiste en saber regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, significa que seamos capaces de regular lo que pensamos, lo que sentimos, para que podamos saber manejar nuestras acciones y responder a cualquier situación que se presente en la vida, de una manera positiva, productiva, de una manera que sea de beneficio para nosotros mismos y a los demás (García, 2012).



Algunas instituciones que ofrecen ayuda, atención y/o tratamiento a personas (jóvenes y adolescentes) que viven en condiciones, situaciones o conductas de riesgo son las siguientes:

- DIF - Desarrollo Integral Familiar
- CIJ -- Centro de Integración Juvenil
- CODHEM- Comisión de Derechos Humanos del Estado de México
- DE JOVEN A JOVEN- Línea de atención
- CESPI-- Línea de atención psicológica universitaria
- IMJUVE- Instituto Mexicano de la Juventud
- CONSEJO ESTATAL DE LA MUJER Y BIENESTAR SOCIAL
- CAPA-- Centro de Atención Primaria en Adicciones
- NEUROTICOS ANONIMOS
- AA- Alcohólicos Anónimos



Revisa las siguientes ligas y elabora un directorio con otras instituciones de apoyo que encuentres.

- <http://www.untutorparati.com/formatos/directorio-ac.pdf>
- [http://cemybs.edomex.gob.mx/sites/cemybs.edomex.gob.mx/files/files/folleto\\_directorio\\_190916\(1\).pdf](http://cemybs.edomex.gob.mx/sites/cemybs.edomex.gob.mx/files/files/folleto_directorio_190916(1).pdf)
- <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/Anexo2DIRINSTAPOYOAdolescCCH%20250816VIG.pdf>



# MÓDULO II: ÁMBITOS DE SUPERACIÓN PERSONAL

**Propósito:** Desarrolla habilidades socioemocionales para manejar sus emociones y promover relaciones interpersonales sanas en un ambiente de aprendizaje, con asertividad.

## **Temas:**

2.1 Desarrollo Integral para lograr la autorrealización.

2.2 ¿Cómo evitar comportamientos: pesimista, apático o conformista en mi plan de vida?

# Tema: Desarrollo Integral para lograr la autorrealización.

**PROPÓSITO:** Desarrolla habilidades socioemocionales para manejar sus emociones y promover relaciones interpersonales sanas en un ambiente de aprendizaje que favorezca su proceso de autorrealización.





# Formas de actuar y pensar de las personas que no han logrado lo que se proponen.

- Frustración
- Desesperanza
- Falta de motivación
- Pesimismo
- Egoísmo
- Envidia
- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza
- Estrés



# La superación personal y la autorrealización.

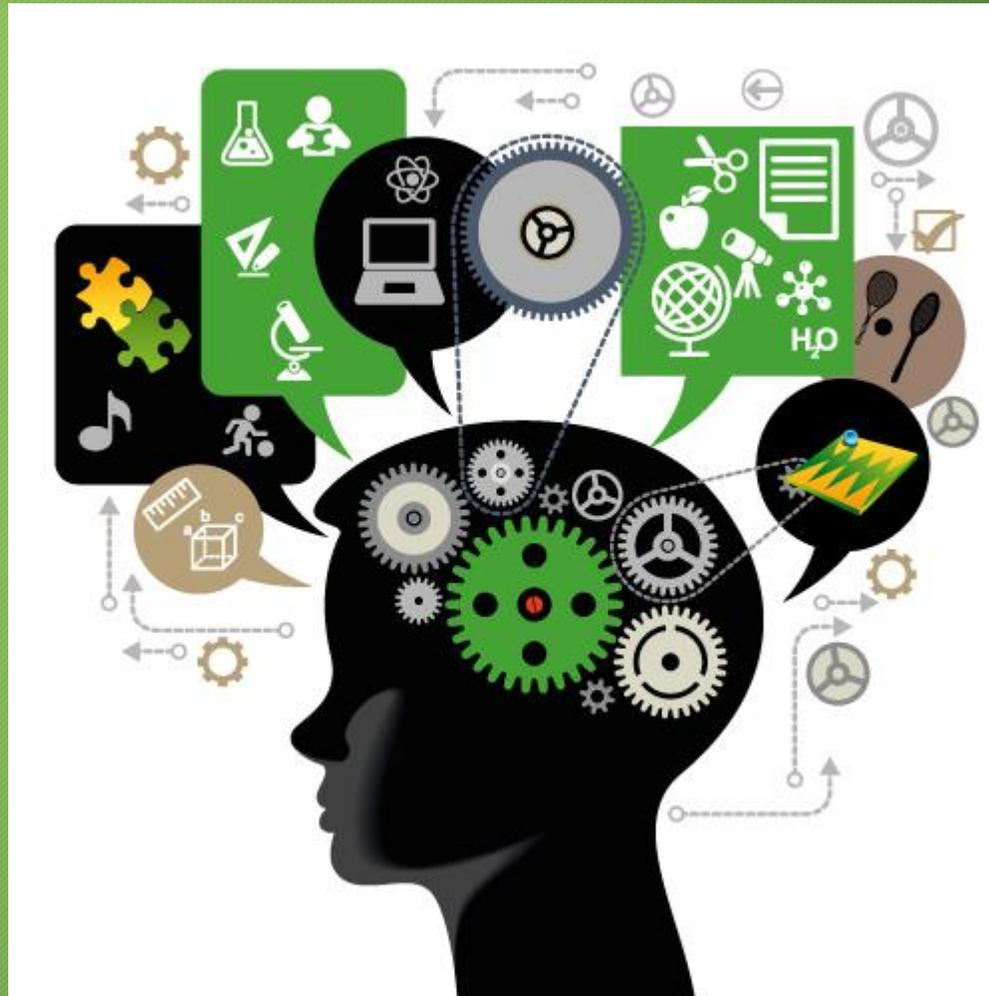
- La superación personal tiene relación con todas las áreas de la vida, no solo se centra en aspectos económicos o profesionales, sino también en aspectos personales, familiares, sociales, académicos, emocionales, etcétera.
- Para lograr la superación personal y la autorrealización es importante tener un conocimiento de si mismo y así identificar no solo las fortalezas, sino también las debilidades y necesidades (Garduño *et. al.* 2017).

# Factores que determinan el proceso de autorrealización, propuesto por Abraham Maslow.



# Ámbitos que se deben considerar para lograr la superación personal y la autorrealización.

- Personal
- Emocional
- Familiar
- Social
- Académico
- Laboral
- Económico



# Trabajo individual

- **Elabora una estrategia personal que incluya los aspectos que requieren de tú mayor atención para llegar a un proceso de autorrealización.**



# Tema: ¿Cómo evitar comportamientos: pesimista, apático o conformista en mi plan de vida?

Elabora un “Portarretrato” y al reverso describe los rasgos que posees cuando actúa de manera pesimista y en qué circunstancias afectaría tú plan de vida.



## Ejemplo:

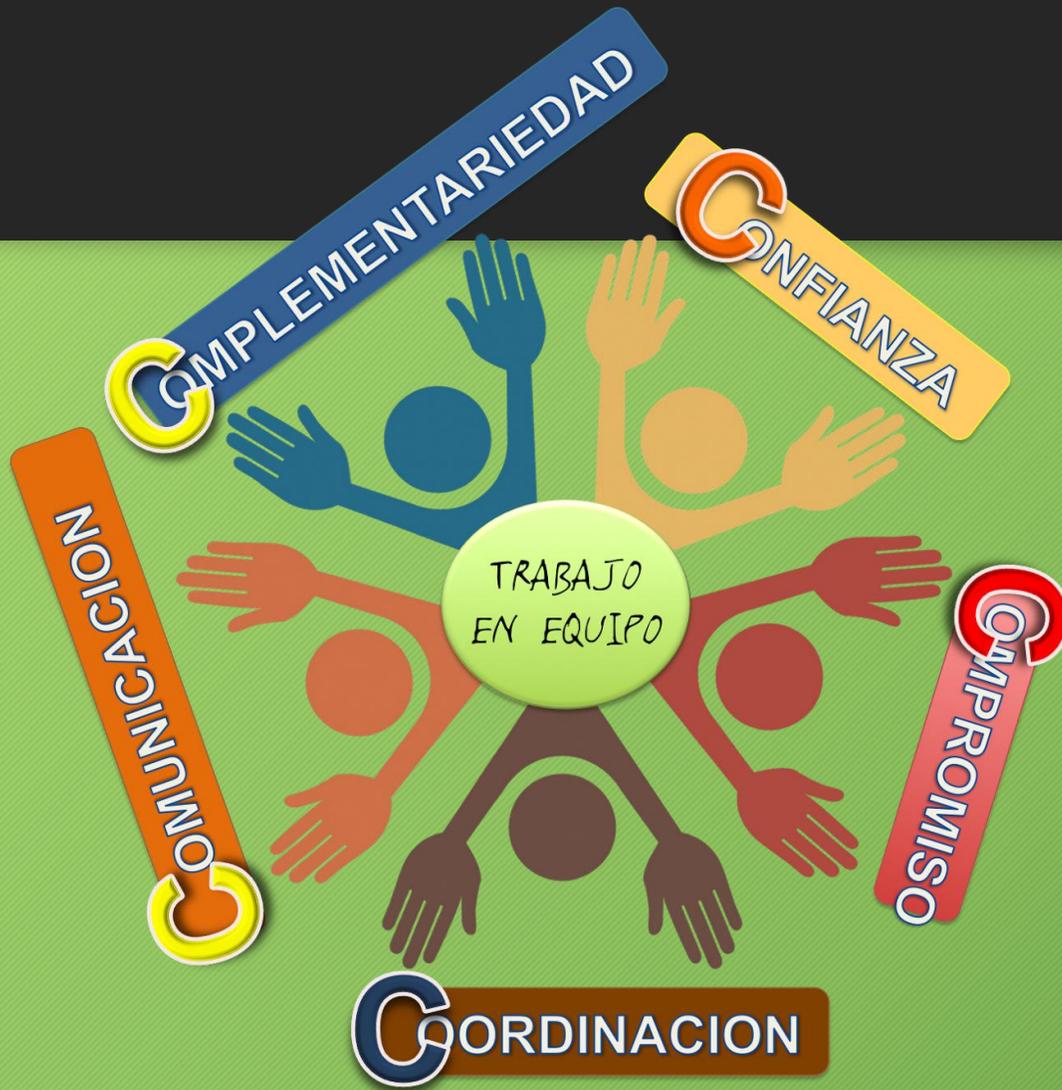


Los rasgos que poseo cuando actúo de manera pesimista son:

Enojo, indiferencia, tristeza, desesperanza, angustia conformismo.

Las circunstancias en que afectaría mi plan de vida es que no puedo lograr lo que me propongo, se ven truncados mis sueños y metas.

# Desarrollo



Describe en qué circunstancias los comportamientos: pesimista, apático o conformista, afectarían el trabajo de equipo y tú formación académica.

# ¿Cómo evitar esos comportamientos?

Goleman (2008) Menciona que el optimismo y la esperanza impiden caer en la apatía, la desesperación, la depresión frente a las adversidades.

- Debes evitar pensar que no hay remedio para los problemas, contratiempos o adversidades.
- Debes buscar alternativas para resolver un problema.
- El pesimismo y las conductas negativas son actitudes que se pueden cambiar.
- Uno decide como actuar por lo tanto que actitud adoptar frente a las circunstancias.

# Continuación...

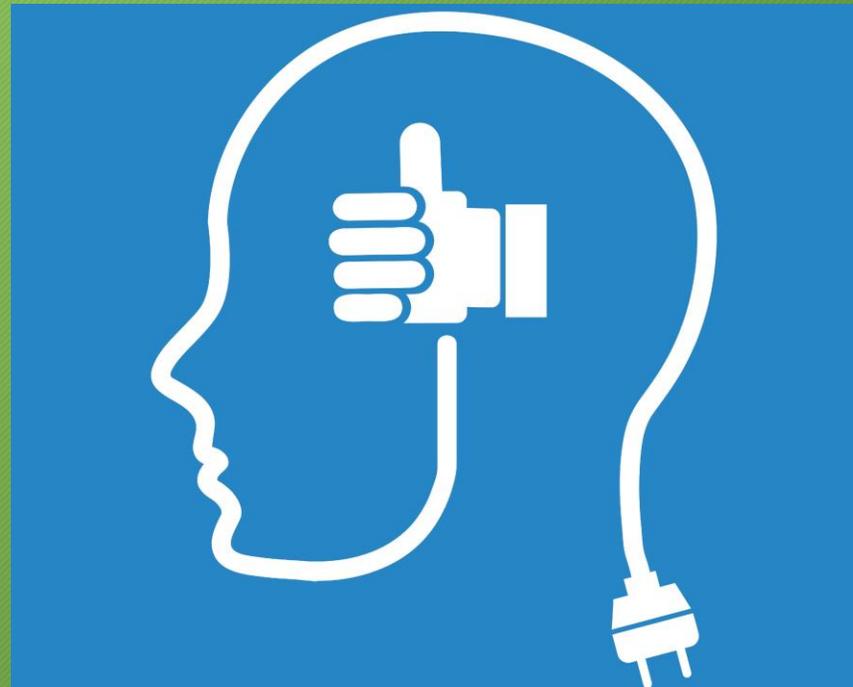
- Siempre debemos estar dispuestos a mejorar.

Por su parte, Goñi Palacios (2009) Menciona que debemos tener un concepto positivo de uno mismo para experimentar satisfacción personal y así evitar caer en conductas pesimistas.

Así mismo, es importante lograr un equilibrio socioafectivo y tener una imagen ajustada y positiva de si mismo.

# Ahora piensa en positivo.

- Elabora un reporte escrito sobre las acciones que debes emprender para evitar que dichos comportamientos (pesimista, apático o conformista) afecten el trabajo de equipo y tú formación académica.



# Trabajo Extra-clase.

- Investiga en equipo la “biografía” de un personaje, actor, cantante, deportista, escritor etcétera; que a base de disciplina, compromiso, empatía, actitud positiva y logros estructuró su plan de vida.
- Identifica los rasgos de personalidad de ese personaje que evitan que caiga en pensamientos pesimistas.
- A través de una explicación o caracterización, destaca los rasgos, cualidades y comportamientos que lo llevaron al proceso de autorrealización y superación personal.



# Conclusión

- Describe cuáles pueden ser las mejores estrategias para cambiar o evitar comportamientos: pesimistas, apáticos o conformistas en su plan de vida, y en equipo estructura una propuestas que apliquen en el trabajo colaborativo.



**Cierre**

# Reflexión final.

El plan de vida es un tema de interés y relevancia sobre todo en la etapa adolescente, ya que a partir de la construcción de este proyecto, el alumno puede establecer una visión, misión, metas y objetivos no solo entorno al ámbito personal, sino también a los ámbitos académico-laboral, social, familiar entre otros.

Sin embargo, es importante que el alumno identifique las conductas de riesgo y comportamientos pesimistas que se pueden presentar durante su etapa de la adolescencia, y que pueden truncar su proceso de superación personal, autorrealización y por ende su plan de vida.

# Bibliografía

- García, A.J.I. (2012). *Psicología*. México. Ed MacGraw Hill.
- Garduño, S. M., De la Rosa, C. J., Moreno, G. B., López, S. A., Gutiérrez, M. G. A. (2017). *Orientación Educativa III*. México. UAEM.
- Goleman, D. (2008). *La inteligencia Emocional*. España. Kairós.
- Goñi Palacios, E. (2009). *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco. España. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10810/12241>

- Lejoyeux, M. (2016). EM-Consulte Conductas de riesgo. Recuperado el 13 de septiembre de 2018 de: <http://www.em-consulte.com/es/article/44974/conductas-de-riesgo>
- Velasco, M. G. G., Durán, M. D. J, Arellano, G. C. R. (2011). *Orientación y Tutoría*. 4ta. Edición. México. Kyron.