



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



**PLANTEL NEZAHUALCÓYOTL DE LA ESCUELA
PREPARATORIA**

**ORIENTACIÓN EDUCATIVA
Nivel Medio Superior. 4to Semestre.**

MÓDULO I. CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA Y CARRERA.

Mtro. En Ed. JAIME LUIS ARCE TRUEBA

Marzo 2019

Contenido del curso

Propósito general: sistematiza la información relevante de las posibilidades de ingreso al Nivel Superior con las que cuenta en su proceso de elección de vida y carrera.

- MÓDULO I

Construyendo mi proyecto de vida y carrera.

- MÓDULO II

Reconociendo el perfil de egreso e ingreso.

- MÓDULO III

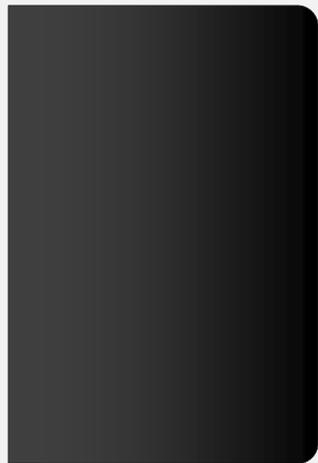
Escenarios laborales, simulando el ejercicio profesional.

- MÓDULO IV

Toma de decisiones para el logro de objetivos.

MODULO I

CONSTRUYENDO MI
PROYECTO DE VIDA Y
CARRERA.



PROPÓSITO:

Establece como base, la aceptación y conocimiento de si mismo, estructurando su decisión de carrera ante las circunstancias que le rodean para construir su proyecto de vida.



1.1 DIAGNÓSTICO DE EXPECTATIVAS VOCACIONALES.

¿Qué es la matriz FODA?



Es una herramienta de análisis que puede ser aplicada a cualquier situación, individuo, producto, empresa, etc, que esté actuando como objeto de estudio en un momento determinado del tiempo.



Es como si se tomara una “radiografía” de una situación puntual de lo particular que se este estudiando. Las variables analizadas y lo que ellas representan en la matriz son particulares de ese momento.



	ASPECTOS NEGATIVOS	ASPECTOS POSITIVOS
ORIGEN INTERNO	 <p>DEBILIDADES Carencias y limitaciones desfavorables propias</p>	 <p>FORTALEZAS Características y habilidades favorables propias</p>
ORIGEN EXTERNO	 <p>AMENAZAS Factores externos desfavorables</p>	 <p>OPORTUNIDADES Factores externos favorables</p>

¿Por qué esta conformada?

Las fortalezas como las debilidades son internas y corresponden a cada uno, por lo que es posible actuar directamente sobre ellas.

En cambio las oportunidades y las amenazas son externas, y solo se puede tener ingerencia sobre las ellas modificando los aspectos internos.

1.- Fortalezas

Son las capacidades especiales con que cuenta cada persona, situaciones que se controlan, capacidades y habilidades que se poseen, actividades que se desarrollan positivamente, etc.



2.- Oportunidades

Son aquellos factores que resultan positivos, favorables, explotables, que se deben descubrir en el entorno en el que actúa cada persona, y que permiten obtener ventajas competitivas.



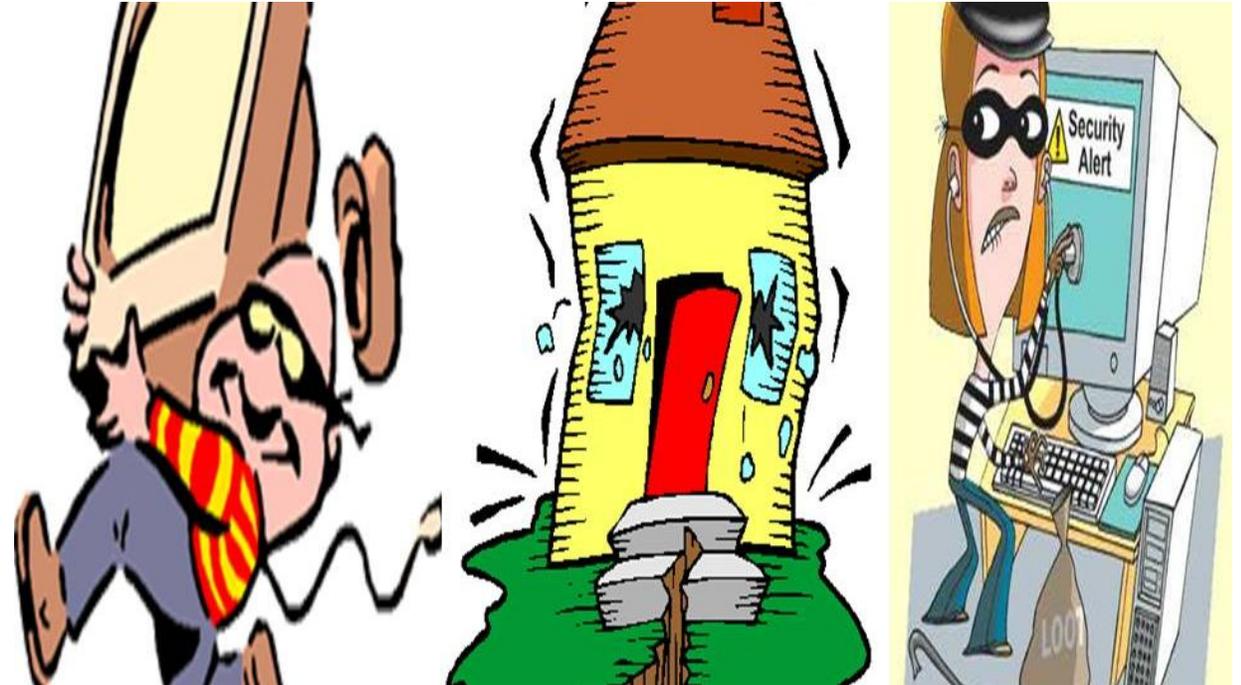
3.- Debilidades



Son aquellos factores que provocan una posición desfavorable frente a la competencia, recursos de los que se carece, habilidades que no se poseen, actividades que no se desarrollan positivamente.

4.- Amenazas

Son aquellas situaciones que provienen del entorno y que pueden llegar a atentar contra nuestros objetivos.



Procedimiento para elaborar un análisis FODA

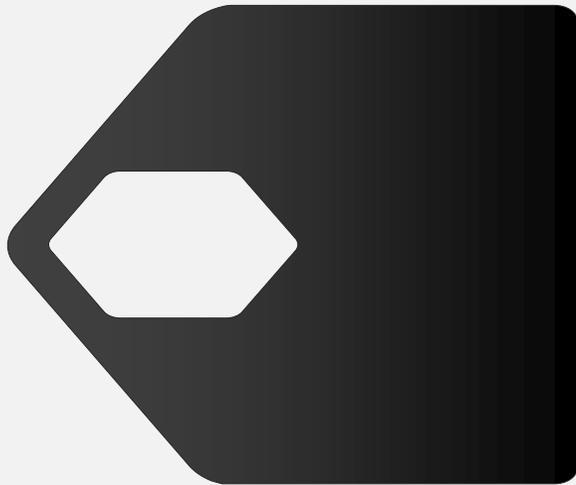


- 1. Identificación de los criterios de análisis.
- 2. Determinación de las condiciones reales de actuación en relación a las variables internas y externas del análisis.
- 3. Asignación de una ponderación para cada una de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, listadas (matriz).
- 4. Cálculo de los objetivos.

1.2 ESTRATEGIAS Y OBJETIVOS FUNDAMENTALES.



PARA LO CUAL DEBES:



1.- Descubrir tus habilidades, valores, intereses y aptitudes.



Deberás determinar y decidir si tus características te permiten desempeñarte con gusto y eficacia la actividad elegida, es decir tener conciencia de cuales son tus recursos personales.



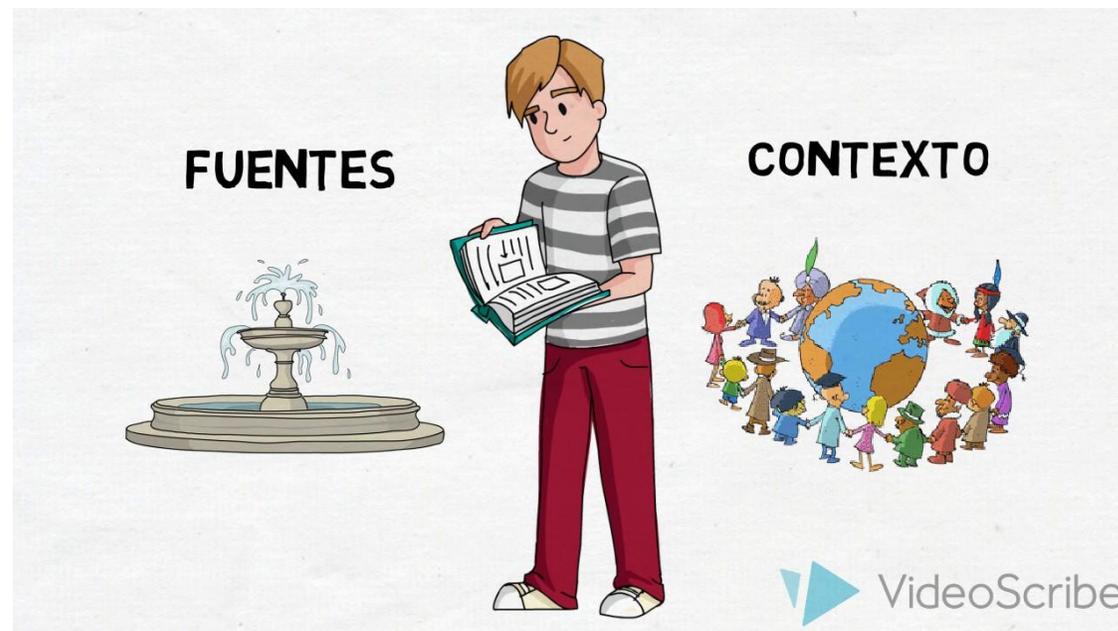
La elección de una carrera no se hace de momento o al azar, es resultado de una serie de análisis propio, lecturas, entrevistas, comentarios, evaluación del mercado laboral y conocimiento amplio de diversas opiniones, que ofrecen las Universidades, Tecnológicos e Institutos culturales.

2.- Investigar diferentes opciones.

La relación entre profesión y desarrollo comunitario se debe a que las carreras surgen precisamente para intervenir en el medio ambiente, modificarlo y crear riqueza.

- En Cancún por ejemplo, se facilitan las profesiones relacionadas con el campo laboral turístico, administrativo.

4.- Conocer el contexto y sus oportunidades.





El preguntarte cuanto cuesta una carrera profesional implica un verdadero estudio de mercado, de economía familiar y personal que cada vez es más complejo.

Ya que la carrera no solo implica inscripción, colegiatura, ropa, libros y material escolar sino que muchas veces implica tiempo, dinero, esfuerzo, dedicación, cambio de hábitos y a veces cambio de residencia.

5.- Evaluar costos.



6.- Seleccionar de acuerdo a ventajas personales.

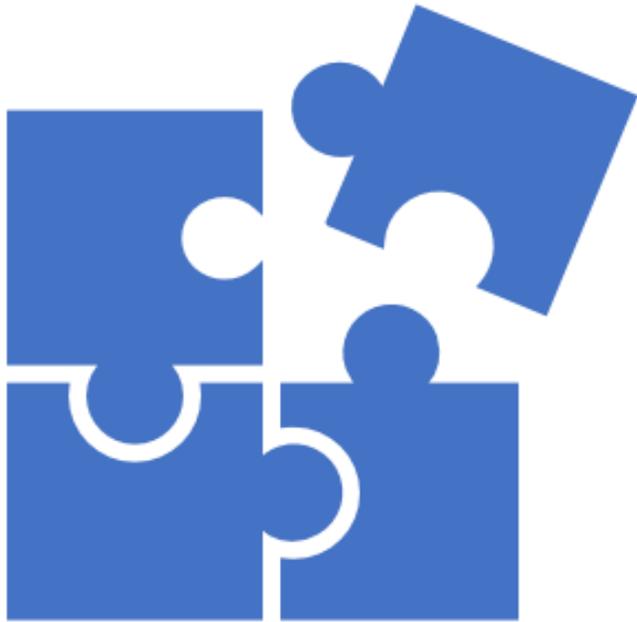
Sabemos que todas las personas pueden ser productivas, pero algunas destacan más en ciertas actividades, si eliges de acuerdo a tus destrezas y a tu competencia tu desempeño será favorecido.

7.- Toma tu decisión.



La elección de tu profesión es una decisión basada en los elementos razonados y convincentes, es decir si de verdad te agrada lo que haces serás bueno y tu desempeño te dejara satisfecho, recuerda que decidir es tomar todos los elementos en cuenta.





¿Cómo diseñar estrategias
y objetivos para tu plan de
vida?

Traza rutas, métodos, actividades:

Se deben dibujar escenarios y sobre ellos imaginar, con base en la información, rutas, métodos, planes de contingencia, entre otros.



Deben expresarse con claridad y susceptibles de ser alcanzados.

Por otra parte, vienen dados en función del título y el planteamiento del problema y son declaraciones relativas a ¿qué?, ¿cómo?, ¿para qué?



1.3 ¿QUÉ ACCIONES IMPLEMENTARÁS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS?



1.- Evaluar tu nivel de compromiso.

Antes de empezar a trabajar para lograr una meta difícil, es importante que te preguntes cuán comprometido estás.

Tu nivel de compromiso es un componente importante para lograr exitosamente la meta.



1.-1 Este compromiso puede representar un contrato o un compromiso personal contigo mismo y con tus metas.

1. 2 Si no te sientes muy comprometido a lograr una meta difícil, es mucho menos probable que logres alcanzarla.





2.-Asegúrate de que tu meta sea específica y medible.

Las metas más alcanzables son muy específicas y deben ser tan claras que puedas saber cuándo las hayas alcanzado

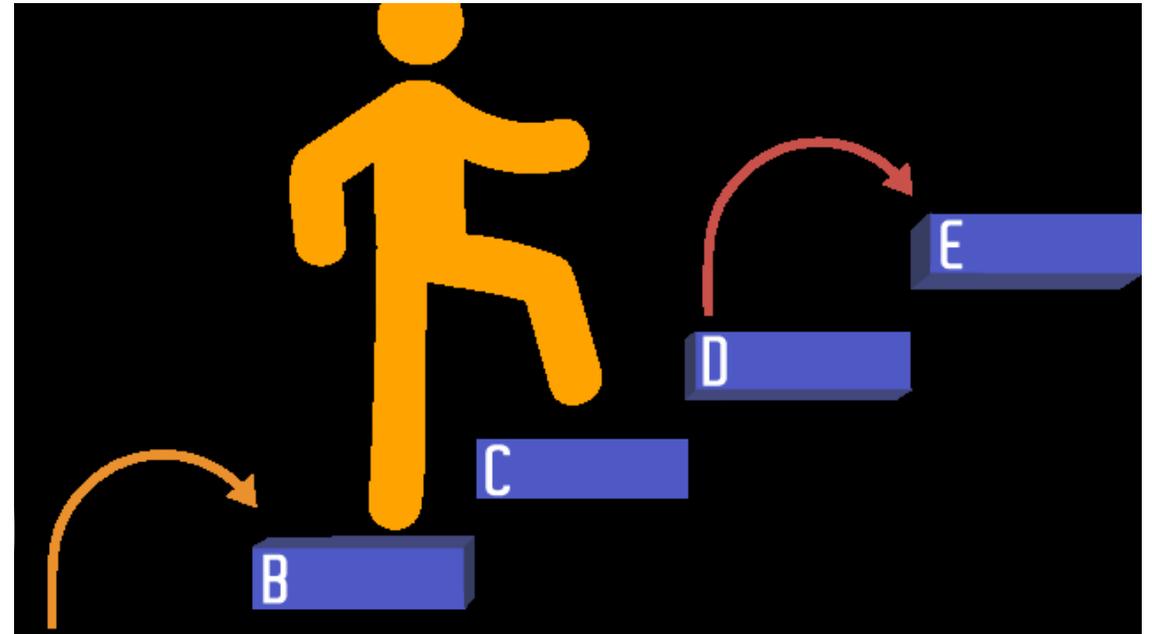
Las metas vagas son más difíciles de lograr debido a que no están del todo claras con respecto a lo que necesitas hacer y en qué momento la meta se considera completa.

Tal vez no hayas logrado aún tu meta más difícil debido a que no las has definido claramente.



3.- Divide la meta en subtemas.

El siguiente paso es dividir la meta difícil en partes más pequeñas. Estas también deben ser metas concretas y medibles.





4.- Establece una línea de tiempo.

Una vez que hayas desarrollado un conjunto de submetas, organízalas en una línea de tiempo razonable que refleje cuánto tiempo te tomará lograr cada una.

4.1 Una línea de tiempo te ayudará a mantenerte responsable y enfocado al añadir un sentido de urgencia.

4.2 Recuerda que si no completas una submeta a tiempo, no significa que hayas fallado. Significa que necesitas revisar tu línea de tiempo y retomar el camino.

5.- Ten en cuenta los obstáculos



Por lo general, lograr la meta más difícil significa superar muchos obstáculos desafiantes. Toma algo de tiempo para pensar en las cosas que puedan interponerse en el camino de lograr tu meta.

5.1 Tener una idea de los obstáculos que puedas enfrentar te ayudará a crear un plan para lidiar con ellos.

5.2 Tener un plan de contingencia para los problemas inevitables hará más sencillo que te puedas recuperar. Te ayudará a seguir haciendo progresos cuando los obstáculos interfieran con el plan.



6.- Crea el entorno adecuado.

Una meta desafiante se puede alcanzar de manera más sencilla si creas un entorno que te estimule a permanecer enfocado en la meta





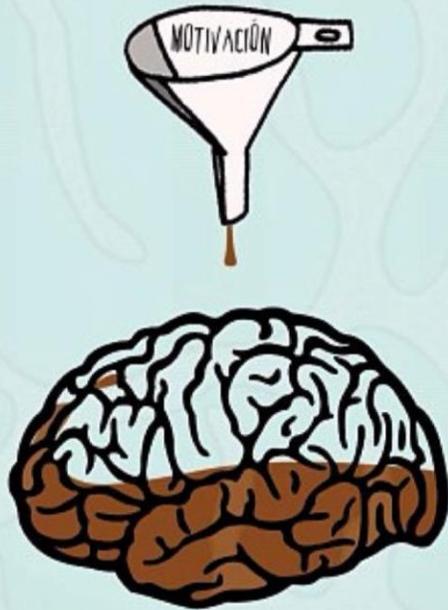
7. Dedicar el tiempo necesario.

Al final del día, las metas importantes se logran por medio de horas (de días o de años) de trabajo duro. No hay forma de evitarlo, dedícale el tiempo necesario.

Después de un tiempo, trabajar en tu meta se convertirá en un hábito. Esto asegurará un progreso continuo y hará que trabajar en tu meta sea algo más o menos "automático".



LA MOTIVACIÓN
ES LA GASOLINA DEL CEREBRO.



8. Mantente motivado

Debido a que tu meta más difícil va a ser un desafío mayor, será no debes perder la motivación o darte por vencido.

9.- Controla tu progreso

Una buena manera de permanecer motivado es controlar regularmente tu progreso. Usa una aplicación, un calendario o un diario y toma nota del trabajo que has realizado y las submetas que has logrado.



Referencias:

<https://www.uv.mx/iiesca/files/2012/12/herramienta2009-2.pdf>

www.matrizfoda.com/dafo/#

<https://es.wikihow.com/alcanzar-tus-metas-más-difíciles>

blogconstruyer.blogspot.com/2009/03/10-pasos-para-elegir-la-carrera.html