



Colegio de Bachilleres del Estado  
de Baja California Sur

# Manual de ejercicios

## Orientación Educativa I

# 1er. semestre

# B.C.S.



# **Manual de ejercicios**

## Orientación Educativa I

© Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur  
Antonio Navarro #462 e/Aquiles Serdán y Guillermo Prieto  
Teléfono (612) 125-30-50 • Fax (612) 125-30-58

AGOSTO 2014



En este espacio, podrás llevar un registro de tus calificaciones de las asignaturas que cursarás en este primer semestre; es muy importante que al concluir cada periodo de evaluación, registres las calificaciones correspondientes, y estés muy pendiente de tu avance académico.

<b>Plantel</b>	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	<b>Turno</b>	
												M	V
<b>Nombre del orientador:</b>	<input type="text"/>											<b>Grupo</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<input type="text"/>											<input type="text"/>	

Registro de calificaciones

Asignaturas	1er. periodo	2do. periodo	3er. periodo	Promedio final
Matemáticas I				
Química I				
Ética y Valores I				
Introducción a las Ciencias Sociales				
Taller de lectura y Redacción I				
Lengua Adicional al Español I				
Informática I				
Orientación Educativa I				
Paraescolares				

Asignatura pendiente de regularizar:

Asignatura	Fecha de examen
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Contenido

Presentación

Competencias genéricas del alumno

### **Bloque 1. Conociendo el Colegio de Bachilleres (COBACH)**

#### **Integración**

Lineamientos de Orientación Educativa

Estilos de aprendizaje

#### **Nuestro contexto**

Qué es la Educación Media Superior y qué portará a tu formación

Los objetivos del Bachillerato General

Plan de Estudios de COBACH

Formas de evaluación

Misión, visión, valores y lema de COBACH

Servicios de apoyo académico

Reglamentos

Reglamento General de Disciplina para alumnos

Reglamento de Control Escolar

### **Bloque 2. Estrategias de estudio y de evaluación**

Hábitos y técnicas de estudio

Estrategias de evaluación

### **Bloque 3. Valores y comunicación**

Valores

Comunicación

Bibliografía

## Presentación

El Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur, tiene el propósito de fortalecer y promover el servicio de Orientación Educativa en todos sus planteles; es por ello que se ha creado el manual de ejercicios de Orientación Educativa I, diseñado para ser guía en el proceso de enseñanza aprendizaje que el estudiante llevará a cabo en el transcurso de su vida como bachiller.

Los contenidos que se abordarán serán fundamentales para establecer un ciclo permanente de reflexión y acción que propicie la construcción de concepciones y modificación de actitudes y hábitos. Estas modificaciones se verán reflejadas en la toma de decisiones, al poner en acción la iniciativa y generar respuestas para las necesidades que surjan en cada momento importante de la vida en los diferentes ámbitos.

A lo largo de los seis semestres del bachillerato se trabajará de manera individual, grupal y masiva. Abarcando las áreas: Institucional, Escolar, Vocacional y Psicosocial.

En el bloque 1 de este manual, se trabajarán aspectos relacionados con el área Institucional, abarcando contenidos que faciliten la integración y adaptación de los estudiantes a la institución y fortaleciendo su sentido de pertenencia.

En el bloque 2, se trabajará con el área escolar, conociendo hábitos y técnicas de estudio que permitan elevar el aprovechamiento académico de los estudiantes, así como el reconocimiento y estímulo de las habilidades cognitivas.

El bloque 3, corresponde al área psicosocial, comprende temas relativos a los valores y comunicación, que permiten fortalecer y consolidar de manera racional y autónoma las creencias, costumbres, conocimientos, sentimientos, desarrollando aspectos cognitivos y afectivos que ayuden a convivir con equidad y comprensión orientados hacia una formación con calidad como persona y como miembro de la sociedad, creando una cultura que le proporcione un estilo de vida sano y favorable para tu desarrollo.

El propósito de este material es el de integración y adaptación del alumno a la institución educativa, mediante la promoción del sentido de pertenencia, el cual es indispensable para la convivencia sana y duradera entre los estudiantes, maestros, padres de familia que permanecen en constante interacción, generando a través de diferentes actividades, un sentido de responsabilidad y unidad para actuar en la comunidad estudiantil a la cual se pertenece, lo que requiere de mutua comprensión entre los miembros.

## **Unidad de competencia:**

Conoce sus características personales y su realidad escolar para reflexionar sobre su actuar presente en beneficio de su futuro y su persona.

## **Competencias Genéricas que desarrollarás:**

### **I. Se autodetermina y cuida de sí.**

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.

### **II. Se expresa y comunica.**

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### **III. Piensa crítica y reflexivamente.**

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

### **IV. Aprende de forma autónoma.**

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### **V. Trabaja en forma colaborativa.**

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

### **VI. Participa con responsabilidad en la sociedad.**

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

## Bloque 1. Conociendo el Colegio de Bachilleres (COBACH) Integración



**Dinámicas de integración:** Para romper el hielo, el orientador realizará una serie de dinámicas de integración, sigue las instrucciones que se te indiquen.

### Lineamientos de Orientación Educativa

Uno de los propósitos de la Dirección General del Bachillerato (DGB) consiste en ofrecer formación integral a los estudiantes que cursan el bachillerato dentro de los subsistemas que coordina. Por ello, mediante las actividades paraescolares: Orientación educativa, artística, culturales y deportivas, se pretende contribuir a consolidar una auténtica formación armónica del bachiller. Estas actividades ofrecen al estudiante alternativas para manifestar sus habilidades y le permiten lograr un mejor desempeño en distintos ámbitos de su vida.

*Un caso para pensar.*



Carlos está iniciando sus cursos en el primer semestre de bachillerato. Su deseo es estudiar economía, por lo que se ha matriculado en éste nivel educativo.

Al revisar su lista de materias se encuentra con que va a cursar una materia llamada Orientación Educativa, pero no sabe de qué se trata ni que esperar de ella. Se acerca a ti para pedirte una opinión acerca de la materia. ¿Qué le dirías?



**Actividad 1.** Un caso para pensar.

Escribe algunas ideas de lo que pretende la orientación educativa en el nivel bachillerato y lo que se espera de ella.

---

---

---

En plenaria se exponen las ideas más frecuentes acerca de la orientación educativa.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

A continuación encontrarás información acerca de la orientación educativa, incluyendo sus propósitos a lo largo del bachillerato.

La orientación educativa surge como un apoyo a la formación integral del alumno de bachillerato con la intención de incidir en:

- Su adaptación al medio social.
- La participación en su proceso educativo.
- Su autoconocimiento y afirmación de sus potencialidades.
- Su aprovechamiento académico.
- Su elección de opiniones educativas y profesionales.

Las áreas que comprende la orientación educativa a lo largo de los seis semestres de bachillerato son:



a) Área institucional. Apoya la integración y adaptación del alumno a la institución, al fomentar el sentir de pertenencia para que pueda crecer, desarrollarse y contribuir al mejoramiento del ambiente de su institución; promueve también la comunicación entre los alumnos, maestros y padres de familia.



b) Área escolar. Ofrece estrategias con el fin de conocer, adquirir y fortalecer las habilidades cognitivas y técnicas de estudio que contribuyan al mayor aprovechamiento académico del alumno.



c) Área vocacional. Se basa en el proceso de toma de decisiones y promueve el conocimiento en los factores internos del alumno, tales como intereses aptitudes, valores, rasgos de personalidad y capacidades intelectuales, lo mismo que en los factores externos, que se refieren a las oportunidades de estudio y trabajo en su entorno con el fin de construir un proyecto de vida y carrera.



d) Área psicosocial. Propicia el desarrollo del autoconocimiento, la autoestima y la comunicación como medios para mejorar su calidad de vida personal y social. Ofrece apoyo preventivo para enfrentar los factores de riesgo social que presenta el entorno y así desarrollar un estilo de vida sano.

La Orientación Educativa te ofrece apoyo en el proceso de consolidación de tu personalidad, mediante distintas actividades que favorecen tu autoconocimiento, autoestima y comunicación, contribuyen a identificar y prevenir riesgos psicosociales, también te facilitan la integración a la institución y al grupo; fortalecen hábitos y técnicas de estudio que te permiten elevar tu aprovechamiento académico, así como el reconocimiento y estímulo de tus habilidades cognitivas. Por otro lado refuerzan el proceso de toma de decisiones al apoyarte para elegir entre distintas opciones educativas y laborales que ofrece tu entorno.

**Actividad 2. Propósito de la Orientación Educativa.**

Después de haber leído cuáles son los propósitos de la orientación educativa a lo largo de este nivel, escribe para qué te podría servir cada una de las áreas mencionadas, es decir, qué utilidad podría tener para ti cada una de las áreas.

<b>Área Institucional</b>	<b>Área Escolar</b>
<b>Área vocacional</b>	<b>Área psicosocial</b>

## Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizajes son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje.

En el aprendizaje se incluye el proceso perceptivo. Cada persona percibe de acuerdo a sus experiencias anteriores, pero no solo percibimos de forma diferente; también interactuamos y respondemos a los ambientes de aprendizaje de manera distinta

La modalidad sensorial preferida por cada sujeto es, sin duda, otro elemento que debe analizarse. Los individuos se apoyan en distintos sentidos para captar y organizar la información, de forma que algunos autores la esquematizan así.

- Kinestésico o activo (lleva al pensamiento motórico)
- Visual o icónico (lleva al pensamiento espacial)
- Auditivo o simbólico (lleva al pensamiento verbal)

Sistema representativo	Vía	Desarrollo (Aprende mejor a través de )
Kinestésico	Tacto, gusto y olfato	Aromas, texturas, sabores, modelado, maquetas, manipulación y construcción con todo tipo de materiales.
Visual	Vista	Esquemas, imágenes, videos, dibujos, fotografías, mapas, diagramas, mapas conceptuales, mapas mentales, colores y mucha iluminación.
Auditivo	Oído	Música, cintas de audio, conferencias, debates, comentarios, cuentos, narraciones y sonidos de la naturaleza.



**Actividad 3.** *Cuestionarios para identificar el tipo de inteligencia de percepción dominante y enfocar tu estilo de aprendizaje.*  
 Responde el siguiente cuestionario, subraya la opción con la que más te identifiques.

1. ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?

- a) Escuchar música
- b) Ver películas
- c) Bailar con buena música

3. Cuando conversas con otra persona, tú:

- a) La escuchas atentamente
- b) La observas
- c) Tiendes a tocarla

5. ¿Qué prefieres hacer un sábado por la tarde?

- a) Quedarte en casa
- b) Ir a un concierto
- c) Ir al cine

2. ¿Qué programa de televisión prefieres?

- a) Reportajes de descubrimientos y lugares
- b) Cómic y de entretenimiento
- c) Noticias del mundo

4. Si pudieras adquirir uno de los siguientes artículos, ¿cuál elegirías?

- a) Un jacuzzi
- b) Un estéreo
- c) Un televisor

6. ¿Qué tipo de exámenes se te facilitan más?

- a) Examen oral
- b) Examen escrito
- c) Examen de opción múltiple

7. ¿Cómo te orientas más fácilmente?

- a) Mediante el uso de un mapa
- b) Pidiendo indicaciones
- c) A través de la intuición

9. ¿Qué te halaga más?

- a) Que te digan que tienes buen aspecto
- b) Que te digan que tienes un trato muy agradable
- c) Que te digan que tienes una conversación interesante

11. ¿De qué manera se te facilita aprender algo?

- a) Repitiendo en voz alta
- b) Escribiéndolo varias veces
- c) Relacionándolo con algo divertido

13. ¿De qué manera te formas una opinión de otras personas?

- a) Por la sinceridad en su voz
- b) Por la forma de estrecharte la mano
- c) Por su aspecto

15. ¿Qué tipo de películas te gustan más?

- a) Clásicas
- b) De acción
- c) De amor

17. ¿Cuál de las siguientes frases se identifican más contigo?

- a) Me gusta que mi coche se sienta bien al conducirlo
- b) Percibo hasta el más ligero ruido que hace mi coche
- c) Es importante que mi coche esté limpio por fuera y por dentro

19. Si no encuentras las llaves en una bolsa

- a) La buscas mirando
- b) Sacudes la bolsa para oír el ruido
- c) Buscas al tacto

21. Si tuvieras dinero, ¿qué harías?

- a) Comprar una casa
- b) Viajar y conocer el mundo
- c) Adquirir un estudio de grabación

8. ¿En qué prefieres ocupar tu tiempo en un lugar de descanso?

- a) Pensar
- b) Caminar por los alrededores
- c) Descansar

10. ¿Cuál de estos ambientes te atrae más?

- a) Uno en el que se sienta un clima agradable
- b) Uno en el que se escuchen las olas del mar
- c) Uno con una hermosa vista al océano

12. ¿A qué evento preferirías asistir?

- a) A una reunión social
- b) A una exposición de arte
- c) A una conferencia

14. ¿Cómo te consideras?

- a) Atlético
- b) Intelectual
- c) Sociable

16. ¿Cómo prefieres mantenerte en contacto con otra persona?

- a) por correo electrónico
- b) Tomando un café juntos
- c) Por teléfono

18. ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con tu pareja?

- a) Conversando
- b) Acariciándose
- c) Mirando algo juntos

20. Cuando tratas de recordar algo, ¿cómo lo haces?

- a) A través de imágenes
- b) A través de emociones
- c) A través de sonidos

22. ¿Con qué frase te identificas más?

- a) Reconozco a las personas por su voz
- b) No recuerdo el aspecto de la gente
- c) Recuerdo el aspecto de alguien, pero no su nombre

23. Si tuvieras que quedarte en una isla desierta, ¿qué preferirías llevar contigo?
- Algunos buenos libros
  - Un radio portátil de alta frecuencia
  - Golosinas y comida enlatada
24. ¿Cuál de los siguientes entretenimientos prefieres?
- Tocar un instrumento musical
  - Sacar fotografías
  - Actividades manuales
25. ¿Cómo es tu forma de vestir?
- Impecable
  - Informal
  - Muy informal
26. ¿Qué es lo que más te gusta de una fogata nocturna?
- El calor del fuego y los bombones asados
  - El sonido del fuego quemando la leña
  - Mirar el fuego y las estrellas
27. ¿Cómo se te facilita entender algo?
- Cuando te lo explican verbalmente
  - Cuando utilizan medios visuales
  - Cuando se realiza a través de alguna actividad
28. ¿Por qué te distingues?
- Por tener una gran intuición
  - Por ser un buen conversador
  - Por ser un buen observador
29. ¿Qué es lo que más disfrutas de un amanecer?
- La emoción de vivir un nuevo día
  - Las tonalidades del cielo
  - El canto de las aves
30. Si pudieras elegir ¿qué preferirías ser?
- Un gran médico
  - Un gran músico
  - Un gran pintor
31. Cuando eliges tu ropa, ¿qué es lo más importante para ti?
- Que sea adecuada
  - Que luzca bien
  - Que sea cómoda
32. ¿Qué es lo que más disfrutas de una habitación?
- Que sea silenciosa
  - Que sea confortable
  - Que esté limpia y ordenada
33. ¿Qué es más sexy para ti?
- Una iluminación tenue
  - El perfume
  - Cierto tipo de música
34. ¿A qué tipo de espectáculo preferirías asistir?
- A un concierto de música
  - A un espectáculo de magia
  - A una muestra gastronómica
35. ¿Qué te atrae más de una persona?
- Su trato y forma de ser
  - Su aspecto físico
  - Su conversación
36. Cuando vas de compras, ¿en dónde pasas mucho tiempo?
- En una librería
  - En una perfumería
  - En una tienda de discos
37. ¿Cuál es tu idea de una noche romántica?
- A la luz de las velas
  - Con música romántica
  - Bailando tranquilamente
38. ¿Qué es lo que más disfrutas de viajar?
- Conocer personas y hacer nuevos amigos
  - Conocer lugares nuevos
  - Aprender sobre otras costumbres
39. Cuando estás en la ciudad, ¿qué es lo que más echas de menos del campo?
- El aire limpio y refrescante
  - Los paisajes
  - La tranquilidad
40. Si te ofrecieran uno de los siguientes empleos, ¿cuál elegirías?
- Director de una estación de radio
  - Director de un club deportivo
  - Director de una revista

**Resultados:** Marca la respuesta que elegiste para cada una de las preguntas y al final suma verticalmente la cantidad de marcas por columna.

Nº	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	Nº	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
1.	B	A	C	21.	B	C	A
2.	A	C	B	22.	C	A	B
3.	B	A	C	23.	A	B	C
4.	C	B	A	24.	B	A	C
5.	C	B	A	25.	A	B	C
6.	B	A	C	26.	C	B	A
7.	A	B	C	27.	B	A	C
8.	B	A	C	28.	C	B	A
9.	A	C	B	29.	B	C	A
10.	C	B	A	30.	C	B	A
11.	B	A	C	31.	B	A	C
12.	B	C	A	32.	C	A	B
13.	C	A	B	33.	A	C	B
14.	A	B	C	34.	B	A	C
15.	B	A	C	35.	B	C	A
16.	A	C	B	36.	A	C	B
17.	C	B	A	37.	A	B	C
18.	C	A	B	38.	B	C	A
19.	A	B	C	39.	B	C	A
20.	A	C	B	40.	C	A	B
<b>Total</b>				<b>Total</b>			

Suma total: Visual \_\_\_\_\_ Auditivo \_\_\_\_\_ Kinestésico \_\_\_\_\_

El puntaje mayor te permite identificar qué canal perceptual es predominante, según el número de respuestas que elegiste en el cuestionario.

En base al resultado obtenido en la actividad anterior, identifica marcando con color el canal perceptual predominante y lee las características.

Área observada	Visual	Auditivo	Kinestésico
Estilo de aprendizaje	Aprende por la vista. Observa demostraciones.	Aprende de instrucciones verbales de otros y de si mismo	Aprende haciendo, se involucra directamente.
Lectura	Le gustan las descripciones, algunas veces detiene la lectura para mirar hacia el espacio e imaginarse una escena; concentración intensa.	Disfruta de los diálogos y las obras; evita descripciones largas, no está consciente de ilustraciones, mueve los labios o sub vocaliza.	Prefiere cuentos que empiecen con acción, se mueve constantemente cuando lee, no es un lector ávido.
Deletreo	Reconoce las palabras viéndolas, confía en la configuración de las palabras.	Usa un acercamiento fonético, tiene la habilidad de retener las palabras que escucha.	A menudo tiene mala ortografía, pronuncia para determinar si las palabras se sienten correctas.
Escritura	Tiende a ser bueno, principalmente cuando es joven, el tamaño de la letra y los espacios de su escritura son buenos; la apariencia es importante.	De niño tiene más dificultad para aprender, tiende a escribir muy claro, pronuncia las sílabas fuertes cuando escribe.	Inicia bien, se va deteriorando conforme se reducen los espacios, se apoya fuertemente en el lápiz o pluma.
Memoria	Recuerda rostros y olvida nombres, toma nota de todo.	Recuerda nombres y olvida rostros, recuerda por repetición auditiva.	Recuerda mejor lo hecho que lo visto y hablado.
Imaginación	Imaginación vivida, piensa en imágenes y visualiza los detalles.	Sub vocaliza, piensa en sonidos, los detalles son los menos importantes.	La imaginación no es importante, las imágenes son acompañadas por movimientos.
Distracción	Generalmente no está consciente de los	Fácilmente se distrae	No presta atención a lo visual ni a las

	sonidos, se distrae por estímulos visuales o movimientos.	con sonidos.	presentaciones auditivas por eso parece distraído,
Solución de problemas	Reflexiona, planea por adelantado, organiza sus pensamientos escribiéndolos, enlista problemas.	Habla de sus problemas, trata de solucionarlos verbalmente, subvocaliza, habla consigo mismo del problema.	Ataca impulsivamente y físicamente los problemas, a menudo selecciona acciones que envuelven gran actividad.
Respuesta a periodos de inactividad	Mira fijamente, garabatea, encuentra algo para mirar.	Tatarea, habla consigo mismo o con alguien.	Se menea, encuentra razones para poner las manos en alto.
Respuesta a situaciones nuevas	Mira alrededor, examina las estructuras.	Habla de los pros y los contras de la situación y qué hacer.	Intenta cosas, toca, siente y manipula.
Emociones	Algo reprimido, mira fijamente cuando está enojado, llora fácilmente, sonríe alegremente cuando está contento, su emoción se refleja en su expresión facial.	Grita con regocijo o enojo, estalla verbalmente pero pronto se calma, expresa emociones verbalmente y a través de cambios en el tono, volumen y timbre de voz.	Salta de júbilo, abraza y jalonea cuando está alegre, pateo y golpea cuando está enojado, sus emociones se reflejan en su cuerpo en general.

Realiza un comentario sobre el resultado obtenido: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Estilos de aprendizaje de Alonso Honey.



Cada persona posee cierto estilo de ser ante los demás determinada capacidad para resolver problemas, cierta aptitud para adaptarse a las circunstancias o a las condiciones, pero también posee una forma para aprender; algunos con un solo repaso están listos, en cambio otros necesitan leer en voz alta, otros más requieren de variadas experiencias, etc.

A estas formas que cada uno tiene para abordar el conocimiento se le conoce como estilo de aprendizaje. Cotidianamente se nos presenta multitud de

oportunidades para experimentar, reflexionar y sacar conclusiones sobre ellas y así convertirlas en verdaderas experiencias de aprendizaje. Los estilos de aprendizaje constituyen un conjunto de características que describen la manera en que cada persona aprende.



**Actividad 4.** *Cuestionario de estilos de aprendizaje de Alonso Honey.*  
Lee cuidadosamente cada una de las afirmaciones del siguiente cuestionario y marca con una **X** solo aquellas que te caractericen.

1.Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos		2.Estoy seguro(a) de lo que es bueno y lo que es malo, lo que está bien y lo que está mal	
3.Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias		4.Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso	
5.Creo que los formalismos coartan y limitan la actuación libre de las personas		6.Me interesa saber cuáles son los sistemas de valores de los demás y con qué criterios actúan.	
7. Pienso que el actuar intuitivamente puede ser siempre tan valido de los demás reflexivamente		8.Creo que lo más importante es que las cosas funcionen	
9. Procuo estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora		10.Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia	
11.Estoy a gusto siguiendo un orden, en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente		12.Cuando escucho una nueva idea enseguida comienzo a pensar cómo ponerla en práctica	
13.Prefiero las ideas originales y novedosas aunque no sean prácticas		14.Admito y me ajusto a las normas sólo si me sirven para lograr mis objetivos	
15.Normalmente encajo bien con personas reflexivas y me cuesta trabajo sintonizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles		16.Escucho con más frecuencia que hablo	
17.Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas		18.Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión	
19.Antes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas e inconvenientes		20.Me crezco con el reto de hacer algo nuevo y diferente	
21. Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo		22.Cuando hay una discusión no me gusta ir con rodeos	
23.Me disgusta implicarme afectivamente en mi ambiente de		24.Me gustan más las personas realistas y concretas que las	

trabajo. Prefiero mantener relaciones distantes		teóricas	
25.Me cuesta ser creativo, romper estructuras		26.Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas	
27.La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento		28.Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas	
29.Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas		30.Me atrae experimentar y practicar las últimas técnicas y novedades	
31.Soy cauteloso a la hora de sacar conclusiones		32.Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar, mejor	
33.Tiendo a ser perfeccionista		34.Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía	
35.Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente		36.En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes	
37.Me siento incómodo con las personas calladas y demasiado analíticas		38.Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico	
39.Me agobio si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.		40.En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas	
41.Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro		42.Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas.	
43.Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión		44.Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición	
45.Detecto frecuentemente la inconsistencia y los puntos débiles en las argumentaciones de los demás		46.Creo que es preciso saltarse las normas muchas veces que cumplirlas	
47.A menudo caigo en la cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas		48.En conjunto hablo más que escucho	
49.Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otra perspectiva		50.Estoy convencido que debe imponerse la lógica y el razonamiento	
51.Me gusta buscar nuevas experiencias		52.Me gusta experimentar y aplicar las cosas	
53.Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas		54.Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras	
55.Prefiero discusiones concretas y no perder el tiempo con charlas vacías		56.Me impaciento cuando me dan explicaciones irrelevantes e incoherentes	
57.Compruebo antes si las cosas funcionan realmente		58.Hago varios borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo	

59.Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones		60.Observo que, con frecuencia, soy uno de los más objetivos y desapasionados en las discusiones	
61.Cuando algo va mal, le quito importancia y trato de hacerlo mejor		62.Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas	
63.Me gusta apreciar diversas alternativas antes de tomar una decisión		64.Con frecuencia miro hacia delante para prever el futuro	
65.En los debates y las discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes de ser el líder o el que más participa		66.Me molestan las personas que no actúan con lógica	
67.Me resulta incómodo tener que planificar y prever las cosas		68.Creo que el fin justifica los medios en muchos casos	
69.Suelo reflexionar sobre los asuntos y los problemas		70.El trabajar a conciencia le llena de satisfacción y de orgullo	
71.Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y la teorías en las que se basan		72.Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de herir sentimientos ajenos	
73.No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo		74.Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas	
75.Me aburro enseguida con el trabajo metódico y minucioso		76.La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos	
77.Suelo dejarme llevar por mis intuiciones		78.Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden	
79.Con frecuencia me interesa averiguar lo que piensa la gente		80.Esquivo los temas subjetivos, ambiguos y poco claros	



Ubica las respuestas encerrando en cada estilo de aprendizaje el número de reactivo que marcaste y cuéntalas; la columna que más respuestas encerradas tenga será el tipo de aprendizaje predominante.

I ACTIVO	II REFLEXIVO	III TEÓRICO	IV PRAGMÁTICO
3	10	2	1
5	16	4	8
7	18	6	12
9	19	11	14
13	28	15	22
20	31	17	24
26	32	21	30
27	34	23	38
35	36	25	40
37	39	29	47
41	42	33	52
43	44	45	53
46	49	50	56
48	55	54	57
51	58	60	59
61	63	64	62
67	65	66	68
74	69	71	72
75	70	78	73
77	79	80	76

Mi estilo de aprendizaje es: \_\_\_\_\_

Cada una de las fases del proceso de aprendizaje está relacionada con un estilo que determinará la forma de asimilar la información, la toma de decisiones y la solución de problemas. A estos estilos se les ha denominado Activo, Reflexivo, Teórico y Pragmático.

**Estilo activo:** Los estudiantes o personas con este estilo de aprendizaje son afectos a las nuevas experiencias con una mentalidad abierta ya que les agrada implicarse sin prejuicios y con entusiasmo a ellas, les gusta vivir el presente (el aquí y ahora).



Cuando encuentran que la actividad inmersa comienza a carecer de atractivo novedoso, entonces se lanzan a la búsqueda de nuevas aventuras de aprendizaje, otros retos que los hagan competitivos, de alguna manera divertidos. Este tipo de personas gustan de trabajar participativamente en equipo generando ideas constantemente.

**Estilo reflexivo:** El estudiante que se caracteriza por un estilo reflexivo de aprendizaje tiende a ser observador y calculador frente a cada experiencia y a considerarla desde diferentes puntos de vista, sopesa diversas alternativas, tiene la tendencia de ser cauteloso y prudente en sus respuestas y conclusiones.



Antes de tomar una decisión considera varios aspectos, por lo cual tiende a ser más lento que los activos, es cuidadoso, precavido, suele manifestar un aire ligeramente distante a su alrededor y disfruta observando el comportamiento de los demás.

**Estilo teórico:** Los estudiantes con este estilo de aprendizaje se esfuerzan por ser extremadamente lógicos y objetivos en sus respuestas, tienden a ser metódicos, disciplinados, objetivos y críticos; por lo mismo, no les arda lo confuso, ambivalente, ambiguo y subjetivo. Frente a cada experiencia gustan de analizar y sintetizar.



**Estilo pragmático:** Los estudiantes con este estilo de aprendizaje presentan tendencia a la aplicación directa, práctica de las ideas, a la menor provocación gustan de aprovechar cualquier situación para experimentar y descubrir sus aspectos positivos y ponerlos en práctica de la manera más inmediata posible.



Actúan con seguridad y rápidamente ante aquello que les llama la atención, disfrutan al observar sus aplicaciones y se aburren o impacientan sobremanera con los estudiantes teóricos o reflexivos cuando de lo que se trata es de tomar una decisión. Son directos, no les gusta andar con rodeos, son decididos, claros y eficaces, su filosofía plantea “para que algo sea bueno primero tiene que funcionar”.

## Nuestro contexto

### Qué es la Educación Media Superior y qué portará a tu formación

**¿Para qué sirve?** La educación media superior (bachillerato general, bachillerato tecnológico, preparatoria o profesional técnico) es el nivel educativo que, además de ofrecerte elementos para complementar tu formación como persona, te prepara para los estudios superiores y, en la mayoría de los casos, te ofrece una especialización que te proporcionará mejores oportunidades laborales si no deseas ingresar a la educación superior.



**En adición al contenido de las materias que cursarás, la escuela te ofrece muchas otras enseñanzas** que notarás conforme avances: elevará tu capacidad para seleccionar, interpretar y analizar información; fortalecerá tu habilidad para razonar; te ofrecerá mayores elementos para formarte un juicio sobre las cosas; e incrementará tu vocabulario y tu capacidad para expresarte en forma oral y escrita.

A diferencia de la secundaria, en la educación media superior **se espera que tú y todos los jóvenes se conduzcan de una manera más independiente** y

requieran menor supervisión en cuanto a su asistencia, su trabajo académico y su comportamiento. La capacidad para equilibrar tu vida entre estudios, familia y amigos, así como de mantenerte alejado de las adicciones, te ayudará a crecer como persona y te preparará para una vida laboral exitosa.

### **Ventajas de concluir la educación media superior**

Concluir la educación media superior proporciona mejores oportunidades, pues te permite mantener las puertas abiertas a cualquier preparación profesional que desees.

Otras ventajas son:

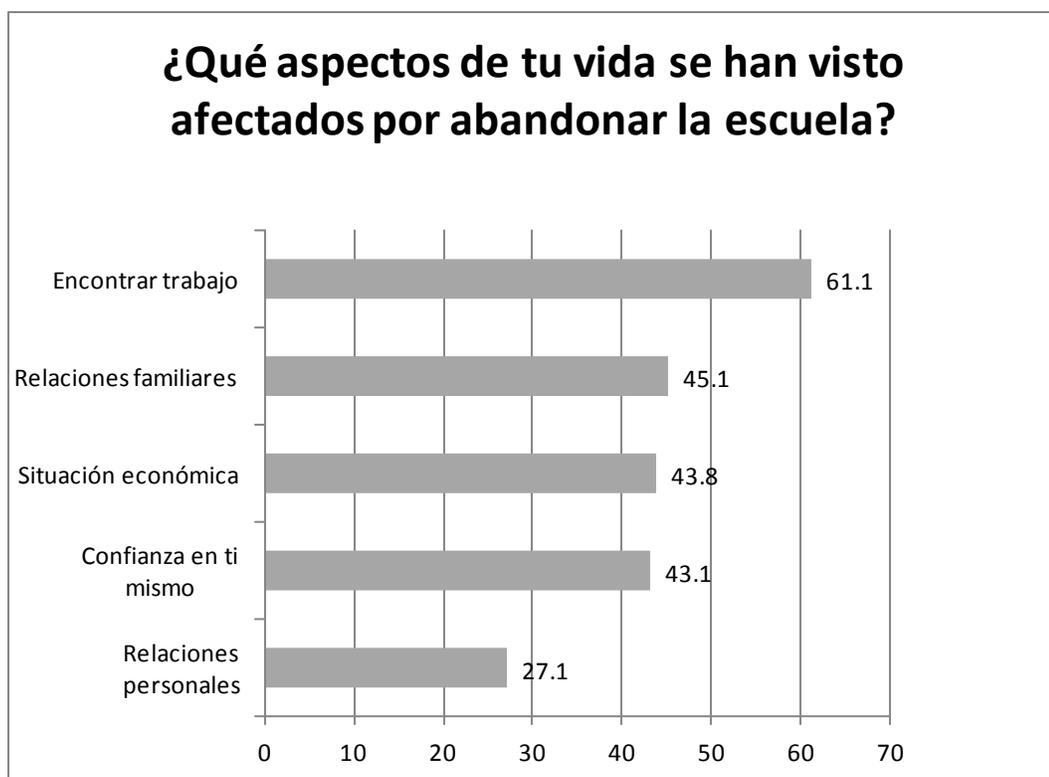
- Tendrás acceso a mejores trabajos con sueldo más alto que si hubieras estudiado sólo la secundaria.
- Estarás mejor preparado para la vida.
- Contarás con más herramientas para tomar decisiones en la vida.
- Podrás identificar tus talentos y las cosas que te apasionan.
- Fortalecerás tu habilidades para comunicarte y tu razonamiento numérico.

La educación aumenta la capacidad de las personas para “aprender a aprender” y para “saber hacer” a lo largo de la vida. Con ello se ayuda a las personas a ser más aptas para producir e innovar. Pero a esta conexión “tradicional” se suma otra dimensión: la del “saber ser”.

**La diferencia salarial entre quienes egresan de la educación media superior y quienes no la concluyen es muy importante.** Los egresados del bachillerato, sin licenciatura, en sus primeros años de empleo ganan 11 por ciento más que quienes no la tienen. Sin embargo, la diferencia crece cuando las personas son mayores de 30 años, pues entonces una persona con bachillerato gana en promedio 40 por ciento más que quien no la concluyó. ¡Imagínate! Simplemente multiplica el salario de una persona por 1.4 y verás que la diferencia es muy grande.

### ¿Qué ocurre si no concluyo?

No terminar la educación media superior tiene consecuencias negativas muy diversas. En una encuesta realizada a miles de jóvenes de todo el país que abandonaron la educación media superior antes de concluirla, el 70 por ciento se dijo arrepentido de no haberla terminado (aun cuando todos eran menores de 25 años): señalaron que esa decisión les trajo consecuencias negativas en su trabajo y su salario, además de afectar su vida familiar, sus relaciones personales y su autoestima.



### Los objetivos del Bachillerato General

- Ofrecer una cultura general básica, que comprenda aspectos de la ciencia, de las humanidades y de la técnica, a partir de la cual se adquieren los elementos fundamentales para la construcción de nuevos conocimientos.
- Proporcionar los conocimientos, métodos, las técnicas y los lenguajes necesarios para ingresar a estudios superiores y desempeñarse en éstos de manera eficiente.
- Desarrollar las habilidades y actitudes esenciales para la realización de una actividad socialmente útil.

## Plan de estudios de COBACH

El Plan de Estudios del bachillerato general se compone por: Componente Básico, Componente Propedéutico, Componente de Formación para el Trabajo y Actividades Paraescolares; encaminados no sólo a que continúes tus estudios de nivel superior, sino que también te proporcionan los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes necesarios que te permitan efectuar actividades concretas relacionadas con procesos de trabajo y con la elección del área profesional.

### Componente de Formación Básica:

- Brinda los conocimientos, las actitudes y los valores, que debes poseer como estudiante para que puedas participar activamente en tu propia formación y constructivamente en el cambio de la realidad.
- Atiende a las características e intereses de los adolescentes.
- Contribuye a la sana convivencia, a comprender tu medio y a saber comunicarte.
- Ofrece la posibilidad de ayudarte a formar tu personalidad adulta, y continuar tu educación e integrarte a la sociedad.
- Brindar una formación general, en lo que se ha considerado como mínimo esencial para todo bachiller en el ámbito nacional.
- Te proporciona una cultura científica, tecnológica y humanística, así como las herramientas metodológicas que lo integren, de forma armónica y participativa a la sociedad.
- Está formado por los siguientes campos de conocimiento: Matemático, Lenguaje y Comunicación, Ciencias Naturales e Histórico Social.

Componente de Formación Básica							
Semestres	Campo de Conocimiento						
	Matemático	Ciencias Naturales		Histórico Social		Lenguaje y Comunicación	
<b>Primer semestre</b>	Matemáticas I	Química I		Ética y Valores I	Introducción a las Ciencias Sociales	Taller de Lectura y Redacción I	Lengua Adicional al Español I Informática I
<b>Segundo semestre</b>	Matemáticas II	Química II		Ética y Valores II	Historia de México I	Taller de Lectura y Redacción II	Lengua Adicional al Español II Informática II
<b>Tercer semestre</b>	Matemáticas III	Biología I	Física I	Historia de México II		Literatura I	Lengua Adicional al Español III
<b>Cuarto semestre</b>	Matemáticas IV	Biología II	Física II	Estructura Socioeconómica de México		Literatura II	Lengua Adicional al Español IV
<b>Quinto semestre</b>		Geografía		Historia Universal Contemporánea			
<b>Sexto semestre</b>		Ecología y Medio ambiente		Filosofía	Metodología de la Investigación		

Componente de Formación Propedéutica:

- Refuerza la función de preparar al alumno a fin de responder a los requerimientos que las instituciones de educación superior demandan.
- Profundizar los conocimientos adquiridos en el núcleo de formación básica, para dar continuidad a la educación integral del educando.
- Brinda los elementos formativos necesarios que orienten al estudiante en su elección y decisión profesional.
- Ofrece una formación propedéutica general que permita al estudiante incorporarse de manera competente a los estudios superiores.
- Se conforma por seis asignaturas en quinto y sexto semestre.
- Se divide en los siguientes cuatro grupos disciplinares: Ciencias Económico-Administrativas, Ciencias Naturales, Ciencias Exactas e Ingenierías, Ciencias Sociales y Humanidades.

<b>Componente de Formación Propedéutica</b>		
<b>Paquete</b>	<b>Quinto semestre</b>	<b>Sexto semestre</b>
<b>1. Ciencias Económicas Administrativas</b>	Economía I	Economía II
	Estadística Aplicada a la Economía y Administración I	Estadística Aplicada a la Economía y Administración II
	Administración I	Administración II
	Matemáticas Financieras I	Matemáticas Financieras II
<b>2. Ciencias Naturales</b>	Temas Selectos de Química	Bioquímica
	Ciencias de la Salud I	Ciencias de la Salud II
	Temas Selectos de Biología I	Temas Selectos de Biología II
	Recursos Naturales y Desarrollo Sustentable	Anatomía y Fisiología Animal Comparada
<b>3. Ciencias Exactas e Ingenierías</b>	Cálculo Diferencial	Cálculo Integral
	Temas Selectos de Física I	Temas Selectos de Física II
	Temas Selectos de Matemáticas I	Temas Selectos de Matemáticas II
	Probabilidad y Estadística I	Probabilidad y Estadística II
<b>4. Ciencias Sociales y Humanidades</b>	Introducción al Derecho	Sociología
	Temas Selectos de Literatura	Psicología Social
	Ciencias de la Comunicación I	Ciencias de la Comunicación II
	Historia del Arte	Temas Selectos de Filosofía

Componente de Formación para el Trabajo:

- Te prepara para desarrollar procesos de trabajo en el campo laboral específico, por medio de procedimientos, técnicas e instrumentos.
- Genera actitudes de valoración y responsabilidad ante la actividad que desempeñes en el campo laboral.
- Te permite interactuar en forma útil con tu entorno social y los sectores productivos.
- Promueve una participación más activa y consistente respecto al desarrollo integral de tu comunidad.
- Desarrolla tu capacidad para el trabajo independiente, a partir de un sentido personal de iniciativa, innovación y creatividad.

<b>Componente de Formación para el Trabajo</b>				
<b>Capacitación</b>	<b>Tercer Semestre</b>	<b>Cuarto Semestre</b>	<b>Quinto Semestre</b>	<b>Sexto Semestre</b>
<b>Informática</b>	Operar equipo de cómputo	Utilizar procesadores de texto	Elaborar presentaciones electrónicas	Elaborar animaciones con elementos multimedia
	Mantenimiento del equipo de cómputo	Utilizar hoja de cálculo y operaciones	Utilizar Software de diseño	Elaborar páginas web
<b>Servicios Turísticos</b>	Servicios de Hospedaje y labores de limpieza	Recibir, registrar y atender al huésped	Atender comensales y preparar bebidas	Elaborar paquetes turísticos
	Inglés Técnico Turístico	Recibir, registrar y atender al huésped de habla inglesa	Atender comensales de habla inglesa	Inglés técnico para servicios de viaje
<b>Dibujo Arquitectónico y Construcción</b>	Fundamentos del dibujo técnico	Dibujar elementos arquitectónicos	Técnicas gráficas en planos arquitectónicos	Dibujar planos por computadora
	Supervisar obras residenciales	Supervisar instalaciones residenciales	Elaborar presupuesto de obra	Elaborar proyecto arquitectónico básico
<b>Contabilidad</b>	Gestionar procesos empresariales	Registrar operaciones comerciales	Registrar operaciones de crédito y cobranza	Contabilizar los elementos del costo
	Realizar registro contable	Elaborar estados financieros	Elaborar nóminas	Elaborar liquidaciones de seguridad social
<b>Turismo Alternativo</b>	Guiar recorridos de turismo alternativo	Observación de flora y fauna	Coordinar actividades de campismo y excursionismo	Diseñar productos para turismo alternativo
	Inglés técnico en turismo alternativo	Brindar servicios de guía a turistas de habla inglesa	Inglés técnico en excursionismo	Elementos culturales en el turismo alternativo
<b>Auxiliar de enfermería</b>	Estructura y funciones del cuerpo humano	Proceso de atención materno infantil	Epidemiología y estrategias de prevención	Cuidado nutricional y desarrollo humano
	Fundamentos teóricos de la enfermería	Cuidados básicos de enfermería	Cuidados terapéuticos de enfermería	Estrategias de promoción a la salud
<b>Auxiliar de laboratorio Químico</b>	Operar la administración del laboratorio	Operar instrumentos y equipo de laboratorio	Identificar microorganismos a través del análisis microbiológico	Analizar cuantitativamente una muestra
	Clasificar insumos y equipo de laboratorio	Preparar soluciones en unidades químicas porcentuales	Analizar cualitativamente una muestra	Aplicar estándares y herramientas estadísticas

### Actividades Paraescolares:

Estas actividades consolidan la educación integral porque ofrecen al estudiante alternativas para manifestar sus habilidades y le permite lograr un mejor desempeño en distintos ámbitos de su vida.

### Orientación Educativa:

- Es un proceso que encauza las capacidades del individuo, posibilita su integración en el contexto social y la adquisición de aprendizajes significativos para construir un plan de vida.
- Es un espacio de reflexión y acción.
- Fomenta en los alumnos la consolidación de la personalidad y la adquisición de habilidades y conocimientos.

*Actividades Físicas, deportivas y recreativas:*

- Promueven el desarrollo de habilidades y destrezas motrices con fines de competencia, a partir de un proceso de entretenimiento continuo, sistemático y planeado.
- Su finalidad es el esparcimiento y la convivencia social.
- Permite el aprovechamiento del tiempo libre y la vinculación del individuo con su ambiente.
- Promueven el equilibrio entre mente y cuerpo, preservan la salud y previenen el riesgo psicosocial.

*Actividades Artísticas y culturales:*

- Promueven el desarrollo de la sensibilidad y de la capacidad creativa.
- Promueven el conocimiento del teatro, la danza, la música y la pintura.
- Sus dimensiones son:
  - Cognitiva: Promueven el conocimiento de materiales, técnicas y procedimientos para plasmar lo que se desea expresar.
  - Comunicativa: mejoran las habilidades para interactuar y comunicarse con sus semejantes.
  - Lúdico-expresiva: Contribuyen a que se exterioricen las emociones a partir del desarrollo de las potencialidades del alumno.
  - Estética: Brinda elementos teóricos para la apreciación del valor estético de las obras de arte y la creación a través de las mismas.

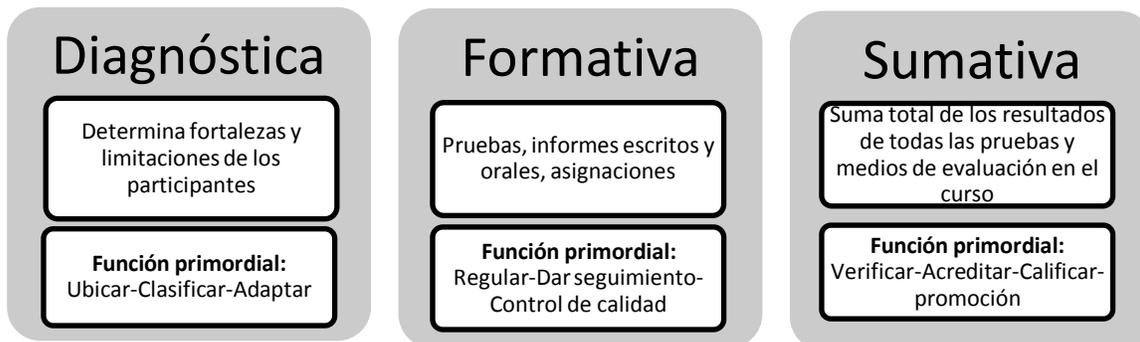
Semestre	Actividades paraescolares		
<b>Primer semestre</b>	Orientación Educativa I	Actividades Físicas, deportivas y recreativas I	Actividades Artísticas y culturales I
<b>Segundo semestre</b>	Orientación Educativa II	Actividades Físicas, deportivas y recreativas II	Actividades Artísticas y culturales II
<b>Tercer semestre</b>	Orientación Educativa III	Actividades Físicas, deportivas y recreativas III	Actividades Artísticas y culturales III
<b>Cuarto semestre</b>	Orientación Educativa IV	Actividades Físicas, deportivas y recreativas IV	Actividades Artísticas y culturales IV
<b>Quinto semestre</b>	Orientación Educativa V	Actividades Físicas, deportivas y recreativas V	Actividades Artísticas y culturales V
<b>Sexto semestre</b>	Orientación Educativa VI	Actividades Físicas, deportivas y recreativas VI	Actividades Artísticas y culturales VI

**Formas de evaluación**

La evaluación se concibe como un proceso continuo y sistemático mediante el cual se obtiene información cualitativa y cuantitativa, pertinente, oportuna, válida y confiable acerca de un fenómeno, situación, objeto o persona, que

una vez contrastada y analizada con determinados criterios, permite la emisión de juicios para la toma de decisiones.

La evaluación del aprendizaje se realiza mediante la instrumentación de tres momentos en el proceso enseñanza – aprendizaje:



#### **Actividad 5. Nuestro contexto**

Con base en el texto anterior. Dividan al grupo en diez equipos de trabajo, el orientador entregará a cada equipo una de las preguntas, descritas a continuación.

1. ¿Qué es la Educación Media Superior?
2. ¿Cuáles son las ventajas que tienes al concluir la Educación Media Superior?
3. ¿Qué ocurre si no concluyes la Educación Media Superior?
4. ¿Cuáles son los objetivos del Bachillerato General?
5. ¿Cuáles son los propósitos del Plan de estudios?
6. Describe al Componente de Formación Básica que conforma el Plan de estudios de COBACH.
7. Describe al Componente de Formación Propedéutica que conforma el Plan de estudios de COBACH.
8. Describe al Componente de Formación para el Trabajo que conforma el Plan de estudios de COBACH.
9. ¿Cuáles son las actividades paraescolares de COBACH y que persiguen?
10. Describe las formas de evaluación de COBACH.

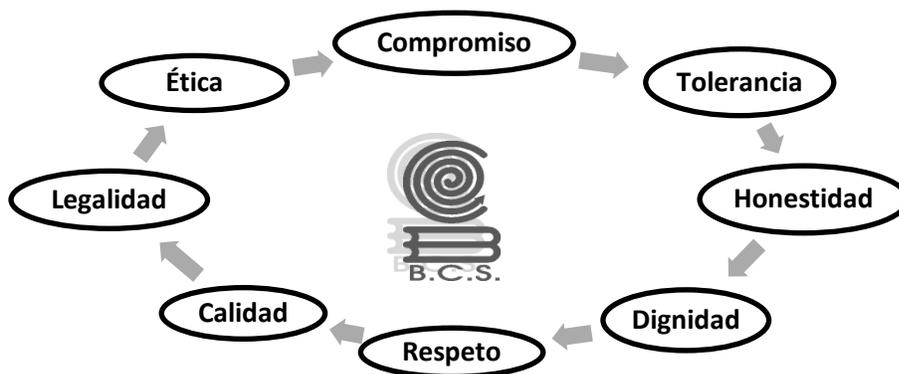
#### **Misión, visión, valores y lema de COBACH**

*Misión:* Ofrecer una formación educativa integral a través de la presentación de un servicio de calidad, permitiendo a nuestros alumnos egresados el acceso a niveles

superiores de estudio o su incorporación al sector laboral, logrando con ello la realización de sus proyectos de vida.

**Visión:** Consolidar el arraigo y gran prestigio de nuestra institución a través de un servicio educativo y de un enfoque basado en el desarrollo de competencias y actitudes positivas para concretar en nuestros alumnos un adecuado perfil de egreso, relacionándolo con un gran compromiso social pleno de principios y valores que redunden en el beneficio y satisfacción de ellos mismos y de la sociedad en general.

**Valores:** Son códigos de conducta que deben distinguir a los servidores públicos del colegio, prevaleciendo y dando identidad con el organismo.



LEMA: "Estudio nuestra fuerza; superación, la meta"



**Actividad 6. Conociendo mi escuela**

Sigue las indicaciones del orientador para realizar lo que a continuación se describe.

1. Distribuir al grupo en cinco equipos.
2. A cada equipo se le entregan tres preguntas a las cuales deberán dar respuesta.
3. En un lapso de 10 minutos recorran en equipos las instalaciones del plantel dando respuesta a las preguntas asignadas.
4. Regresen al punto de encuentro y organícense en equipos.
5. En plenaria compartirán las respuestas.

Se sugieren algunas preguntas para el trabajo en equipo.

1. ¿Cuál es la misión de la institución?
2. Anota la visión de la institución.
3. ¿Cómo se llama el Director del Plantel?
4. ¿Cómo se llama el Subdirector del Plantel?
5. ¿Cómo se llama la persona a cargo de la Jefatura de Materias?
6. ¿Qué personas están a cargo de Control Escolar?
7. ¿Cuál es el nombre del responsable de Administración?
8. ¿Cómo se llama la persona a cargo de la Prefectura?
9. ¿Cómo se llama la secretaria de la Dirección?
10. ¿Cómo se llaman las personas que atienden la cooperativa?
11. ¿Cuántos baños hay en total dentro de la institución?
12. ¿Cuántos y quiénes son las personas de intendencia?
13. Cuenta la cantidad de computadoras que hay en la sala de cómputo
14. ¿Cuántas personas son las que están a cargo de la biblioteca y cómo se llaman?
15. ¿Cómo se llaman los laboratorios con los que cuenta el Plantel?

**Equipo # 1.**

**Equipo # 2.**

**Equipo # 3.**

**Equipo # 4.**

**Equipo # 5.**



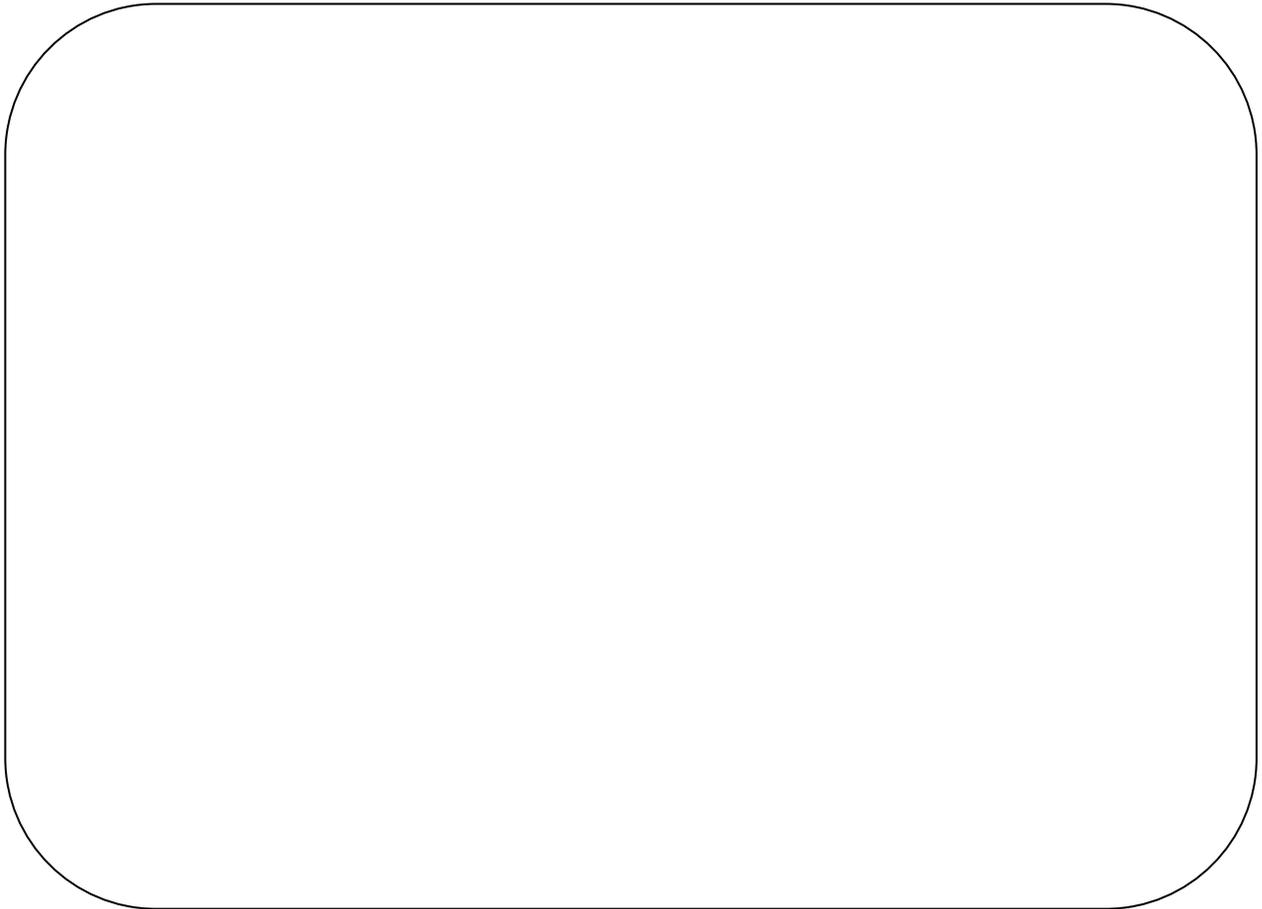
**Actividad 7. Organigrama**

Sigue las indicaciones del orientador para realizar lo que a continuación se describe.

1. Formar equipos de trabajo
2. Entrevistar al personal de la comunidad escolar, haciendo una recopilación de datos generales (nombre, cargo, función o actividades que desempeña, horarios en los que labora). El alumno debe tomar en cuenta a docentes, administrativos, directivos, personal de intendencia.
3. Los equipos comparten su experiencia de manera grupal y describen:

¿Cómo se sintieron al estar realizando las entrevistas?, ¿Con qué personas se les dificultó más dirigirse y con quién no?, ¿Quiénes fueron más accesibles en su trato?

4. Después de recopilar la información de las entrevistas, se realizará un organigrama de manera individual.



## Servicios de apoyo académico

Las actividades académicas son apoyadas por un conjunto de servicios que contribuyen a favorecer tus estudios, a la vez, te brindan el espacio para ampliar o reafirmar los conocimientos y habilidades, por lo que constituyen un escenario fundamental del proceso educativo. Entre los servicios de apoyo se encuentran: bibliotecas, laboratorios, talleres y salas de cómputo.

- Te ofrece el lugar de trabajo académico, donde puedes encontrar material impreso relacionado con los programas de estudio.
- Se caracteriza por contener un acervo de textos básicos y complementarios, que contribuye a ampliar tu cultura; por medio de la consulta e investigación documental.

### Biblioteca



- Apoyan las actividades experimentales como recurso indispensable para consolidar los conocimientos de las asignaturas del campo de conocimiento de las Ciencias Naturales, debido a que requieren de demostración y comprobación a través de la aplicación del método experimental.

### Los laboratorios



- Te permiten la práctica de algunas asignaturas y actividades que requieren la realización de trabajos manuales y artísticos; facilitan el ejercicio de tus aptitudes y destrezas y el desarrollo de tu creatividad.

### Los talleres



- Te apoya en la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, a través del manejo de los recursos tecnológicos, que permitan el procesamiento de información.

### Sala de cómputo



- En esta área, se llevan a cabo una serie de actividades como: conferencias, obras de teatro, transmisión de películas y videos, entre otras. Cada una de las actividades que se realizan están encauzadas al desarrollo de tus conocimientos, habilidades y valores.

### Sala audiovisual



- Al pagar la inscripción semestral el alumno tiene derecho a un seguro de vida que cubre los gastos generados por algún accidente, siempre que éste ocurriera dentro de las instalaciones del plantel o realizando alguna actividad académica fuera de la escuela.

### Seguro contra accidentes



## Reglamentos



### Actividad 8. ¿Reglamentos?

En el siguiente espacio escribe las reglas o leyes más comunes a las que te enfrentas día con día en tu ámbito escolar, familiar y/o social.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Reglamento General de disciplina para los alumnos.

#### ***Obligaciones y Derechos***

#### **Artículo 12.**

Los alumnos que estén inscritos oficialmente en el plantel deberán cumplir con las siguientes obligaciones:

- Para tener acceso al plantel el alumno deberá presentarse puntual y debidamente aseados y uniformados; en el caso de los varones con cabello corto, sin cola de caballo, ni aretes y con zapatos negros. Y en las mujeres falda a la rodilla, calcetas verdes, cabello recogido, zapatos escolares, y en ambos casos sin percins, extravagancias, gorras, lentes oscuros.
- Cumplir estrictamente con lo establecido en el REGLAMENTO GENERAL DE CONTROL ESCOLAR y asistir con regularidad y puntualidad a sus clases y a las actividades escolares que se determinen como obligatorias (mínimo un 80% de asistencia).
- Cumplir con las tareas y trabajos que les encomienden sus maestros.
- Observar, dentro y fuera del plantel, una actitud respetuosa, tanto en vestuario y modales como en su lenguaje y formas de relacionarse con los otros. Así mismo, mantener orden en las actividades estudiantiles, ya sea en los salones o en las demás instalaciones de la Institución.
- Acatar y cumplir los reglamentos del Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California Sur y las disposiciones de los directivos del mismo.
- Respetar los edificios, mobiliario, material escolar, equipos y libros; y coadyuvar a su conservación y limpieza, haciéndose responsables de los desperfectos que originen.
- Guardar consideración y respeto a los profesores, condiscípulos, directivos y empleados, dentro y fuera del plantel.
- Permanecer en la Institución durante todas las horas lectivas que les

correspondan.

- Desempeñar eficazmente las comisiones que les encomiendan sus maestros y las autoridades.
- Abstenerse de cometer actos contrarios a la moral o al respeto mutuo que debe imperar entre los miembros de la comunidad escolar.
- Asistir a todas las asambleas escolares y rendir honores a nuestros símbolos patrios, haciendo un saludo respetuoso y guardando la compostura debida durante el tiempo requerido.
- Proveerse de libros, útiles y materiales de estudio que le sean requeridos para el mejor aprendizaje de la materia o actividad de que se trate.
- Avisar directa y oportunamente a la Dirección del plantel cuando por enfermedad u otra causa tenga que faltar a la escuela, presentando el justificante respectivo, dentro de un plazo máximo de 3 días hábiles posteriores a la incapacidad indicada.
- Recibir y responder ocasionalmente cuestionarios, encuestas y/o visita domiciliaria de maestros, trabajadoras sociales, orientadoras u otra persona de la escuela, facilitándose información y colaboración para una mejor orientación del alumno.
- Los alumnos no deberán consumir: tabaco, bebidas alcohólicas, drogas y estupefacientes dentro de la institución, ni fuera de ella, cuando se porte el uniforme. Asimismo queda prohibido comer e ingerir bebidas al interior del salón de clases.

**Artículo 13.** El estudiante deberá conducirse siempre de manera respetuosa, hacia los directivos, docentes y administrativos del plantel.

**Artículo 14.** El alumno tiene el derecho a recibir del personal directivo, docente y administrativo, trato decoroso y, si lo solicitan, la orientación necesaria a sus problemas escolares.

**Artículo 15.** Los alumnos podrán organizarse democráticamente para fines culturales, deportivos y sociales. Emanados siempre de las promotorías establecidas por la Institución.

**Artículo 16.** Para que los alumnos puedan hacer uso distinto al cotidiano de las instalaciones del Colegio, deberán contar con la autorización previa y por escrito de la Dirección del plantel.

**Artículo 17.** Tendrán derecho a usar los talleres y laboratorios y disponer de los servicios bibliográficos internamente, siempre y cuando el alumno cumpla con las normas establecidas por el propio plantel.

**Artículo 18.** Los alumnos recibirán una sola vez y por cuenta del Colegio la credencial, boletas de calificaciones, constancias y certificados de estudios que les corresponden. En caso de extravío de boletas, credenciales y certificados, el alumno deberá solicitar la reposición del documento previo pago de la cuota correspondiente fijada por la Dirección General del Colegio de Bachilleres del Estado de B.C.S.

### ***De la asistencia escolar***

**Artículo 19.** Los alumnos deberán asistir diario y puntualmente a las clases y a todas las actividades escolares que con el carácter de obligatorio se realicen dentro o fuera del plantel.

**Artículo 20.** Al inicio de la jornada de labores, el alumno tendrá una tolerancia de 10 minutos para ingresar al plantel, considerándosele como retardo en la clase correspondiente. Después de este tiempo los alumnos deberán acceder al plantel hasta el siguiente módulo, posteriormente ningún alumno entrará al plantel, a menos que justifique plenamente su retraso. En las clases subsecuentes el alumno deberá estar puntualmente en el grupo al inicio de la clase, de lo contrario se anotará falta de asistencia, aun cuando se encuentre presente.

**Artículo 21.** Para los efectos de cómputo de inasistencia, por cada tres retardos se computará una falta.

**Artículo 22.** Serán justificables las siguientes faltas de asistencia o retardos:

- Si el propio alumno fue autorizado para el desempeño de alguna comisión escolar; si obtuvo permiso para retirarse de la escuela o dejó de asistir por causas de fuerza mayor comprobada, en estos casos, la Dirección del plantel lo comunicará por escrito a los profesores para su anotación en los registros oficiales.
- Las originadas por enfermedad. En estos casos los padres o tutores deberán dar aviso inmediato a la dirección del plantel en un plazo máximo de 3 días y cuando el alumno reanude su asistencia deberá presentar un justificante en el que se expresarán los días que faltó. Es facultad de la Dirección de la escuela exigir el certificado médico.

### ***De las responsabilidades.***

**Artículo 23.** Los alumnos serán responsables ante el Profesor, el Director del plantel y Autoridades de Dirección General de lo siguiente:

- Cuando falten al respeto a algún miembro de la comunidad del plantel, compañeros, profesores, personal administrativo de servicios y directivos:
- Cuando propicien o participen en daños físicos dentro del plantel o fuera del mismo, portando el uniforme de la Institución.
- Cuando falten al cumplimiento de las obligaciones señaladas en el artículo 12º, del presente reglamento.
- Cuando realicen actos que comprometan la salud de algún miembro de la comunidad escolar.
- Cuando entorpezcan las actividades docentes.
- Cuando sustraigan o falsifiquen documentos escolares.
- Cuando cometan actos de sustracción, deterioro o destrucción de bienes, equipos, objetos o libros pertenecientes al plantel o a los mismos alumnos.
- Cuando hayan prestado o recibido ayuda fraudulenta en los exámenes.
- Cuando se ejecuten actos consistentes en rayar, pintar, escribir en muros, puertas, ventanas, muebles y demás áreas de las instalaciones físicas; toda clase de manifestaciones.
- Cuando suplanten a otro alumno en cualquier actividad escolar.
- Por el consumo de tabaco, alcohol, drogas y estupefacientes, y por presentarse en estado inconveniente provocado por las causas antes citadas.
- Cuando porten o usen armas e instrumentos que puedan propiciar la agresión o violencia.
- Cuando se compruebe que el alumno participó en robo de las pertenencias de sus compañeros, maestros o bienes de la institución.
- Cuando sin autorización alguna todo el grupo se retire faltando colectivamente a sus clases.

### **De las sanciones**

**Artículo 24.** Las sanciones a que están sujetos los alumnos, según la gravedad de la falta, se citan a continuación y serán aplicables por las autoridades del plantel, registrándose en el expediente del alumno:

- Amonestación verbal.
- Amonestación por escrito.
- Amonestación en presencia del padre o tutor, si fuera el caso, con anotación en el expediente del alumno.
- Separación de la clase hasta por una semana con anotación en el expediente del alumno.
- Reposición de los bienes destruidos.
- Suspensión definitiva.

**Artículo 25.** Cuando se trate de un delito dentro del plantel, el Director turnará el expediente a Dirección General, la cual emitirá el dictamen

correspondiente o resolverá lo que proceda. Mientras tanto se aplicará suspensión temporal.

**Artículo 26.** Cuando el alumno sea considerado culpable de un delito, serán las autoridades del fuero común quienes conozcan del mismo, conforme a lo prescrito en las leyes de la materia.

**Artículo 27.** El alumno que haya sido sancionado con expulsión definitiva no podrá ser admitido de nuevo en ninguno de los planteles del sistema. El Director hará saber a los demás directores el nombre del alumno que haya sido expulsado en definitiva.

**Artículo 28.** El alumno o el solicitante de inscripción que cometa un acto comprobado de violencia, el cual implique abuso en la persona de o de sus propiedades, irrevocablemente perderá la inscripción, si se trata de un alumno, y no la obtendrá si es un solicitante.

**Artículo 29.** Los órganos facultados para dar a conocer y decidir de las infracciones cometidas por los miembros de la comunidad escolar son:

- La Dirección General
- La Dirección Académica
- La Dirección del Plantel

## Reglamento de Control Escolar

### ***De la reinscripción del alumno en el mismo plantel.***

**Artículo 31.** La reinscripción deberá tramitarla el alumno y/o el padre de familia o tutor, debiendo sujetarse a los períodos fijados por el Colegio y a los requisitos siguientes:

- Suscribir la hoja de reinscripción;
- Hacer los pagos correspondientes de colegiatura;
- No tener adeudos por conceptos de colegiatura;
- No tener préstamos vencidos de material bibliográfico, de equipo, instrumentales y material didáctico;
- Haber restituido o pagado el o los bienes relativos a mobiliario, equipo e instrumentales de laboratorio en caso de haber causado su pérdida, destrucción o deterioro;
- Puede reinscribirse hasta con dos asignaturas reprobadas y únicamente de

los dos semestres inmediatos anteriores al que desea reinscribirse;

- Cumplir con el mecanismo establecido en el Capítulo de Regularización para las materias que adeuda; y
- El alumno de sexto semestre deberá entregar seis fotografías recientes para el Certificado de Terminación de Estudios con las características siguientes: tamaño credencial, ovaladas de frente, en blanco y negro; con retoque; fondo blanco y negro en papel mate; no instantáneas; con camisa blanca o traje. HOMBRES: sin barba, en su caso con bigote recortado, cabello corto. MUJERES: sin aretes, orejas y frente despejada.

**Artículo 33.** Podrá reinscribirse como alumno repetidor por una sola ocasión, aquel que haya solicitado su baja temporal antes de ser reportadas sus calificaciones del tercer periodo a Control Escolar del Plantel, o aquel que haya concluido el semestre y antes de la regularización, reprobó seis o más asignaturas; previo análisis del expediente escolar por parte del Director del Plantel, además cumpla con los requisitos siguientes:

- No tener más de un año de baja del Plantel;
- Existir disponibilidad de espacio en las instalaciones; y
- Puede tener hasta dos asignaturas reprobadas.

### **Baja de alumnos**

**Artículo 41.** De conformidad al presente Reglamento, la baja de un alumno podrá ser temporal o definitiva.

#### *Baja temporal.*

- a) Voluntaria. Se concederá a solicitud expresa del alumno, del padre de familia o tutor, cuando se presente por escrito ante la Dirección del Plantel.
- b) Por inasistencia. Cuando por motivos personales ha dejado de asistir a la escuela sin comunicarlo a la Dirección del Plantel.
- c) Por reprobación. Cuando al concluir el proceso de regularización del semestre, el alumno adeuda entre tres o cinco asignaturas del semestre actual y hasta dos asignaturas del semestre inmediato anterior, con derecho a regularizarse en los siguientes procesos.

#### *Baja Definitiva.*

- a) Voluntaria. Es la suspensión definitiva de derechos y obligaciones del alumno que, por motivos personales, la solicita a la Dirección del Plantel.
- b) Por Reprobación. Cuando se presente alguno de los casos siguientes:
  1. Si el alumno reprueba la misma asignatura por tercera vez consecutiva en periodos de regularización.

2. Si el alumno reincide reprobando seis o más asignaturas antes del proceso de regularización.

c) Por Expulsión.

Cuando el alumno incida en actos de disciplina considerados como graves con base en el dictamen que emita la Dirección del Plantel.

**Artículo 42.** Se autorizará al alumno baja temporal por una sola ocasión, y por un periodo máximo de dos semestres. Si al reingresar, el plan de estudios es diferente, deberá sujetarse al trámite de equivalencia de estudios.

### **De la acreditación**

**Artículo 45.** La escala oficial, para efectos de calificación, será de 0.0 (cero punto cero) a 10 (diez).

**Artículo 46.** El alumno acreditará una asignatura de acuerdo al plan de estudios vigente, cuando obtenga una Calificación final del semestre o Calificación de regularización, igual o mayor a 6.0 (seis punto cero) según lo estipulado en la escala oficial de calificaciones.

**Artículo 47.** La calificación se asentará en reportes, actas, kárdex y demás formatos oficiales de control escolar, con un número entero y una fracción decimal sin redondear:

SI SE OBTIENE	SE ANOTARA
9.56	9.5
9.95	9.9
8.46	8.4
8.54	8.5
6.56	6.5
5.96	5.9

**Artículo 48.** Para efectos de la Calificación final del semestre:

I. Del componente básico o propedéutico.

a) El docente reportará al área de Control Escolar del Plantel la Calificación parcial en tres periodos.

b) El sistema de Control Escolar obtendrá la Calificación final del semestre promediando las tres calificaciones parciales.

II. Del componente de Formación para el Trabajo.

a) El docente reportará al área de Control Escolar del Plantel la Calificación parcial en tres periodos.

b) El sistema de Control Escolar obtendrá la Calificación final del semestre sumando las calificaciones por competencia.

**Artículo 49.** Las asignaturas de orientación educativa y de paraescolares, tendrán carácter de obligatorio y será requisito acreditarlas.

**Artículo 50.** El alumno que al concluir el semestre actual y antes de la regularización, no acredite seis o más asignaturas, por única ocasión tendrá derecho a recurrar el semestre o realizar el proceso de regularización en tal circunstancia.

**Artículo 51.** El docente deberá comunicar a sus alumnos, jefe de grupo y asesores, del resultado de sus evaluaciones, así como el porcentaje de asistencia, antes de firmar el reporte o acta de calificaciones de las asignaturas que haya impartido.

**Artículo 54.** El docente deberá llevar un registro de asistencia de sus alumnos por evaluación parcial, así como de las asesorías. Cuando el profesor detecte a un alumno con tres inasistencias consecutivas, deberá notificarlo de inmediato a la Dirección del Plantel para que se investigue la causa.

**Artículo 55.** La Dirección del Plantel validará el justificante de inasistencia del alumno, quien deberá notificar a sus docentes en un tiempo no mayor de cinco días hábiles. Las faltas justificadas no serán computables para efectos del 80% de asistencia que debe cumplir.

**Artículo 56.** El porcentaje mínimo de asistencia es de 80% sobre sesiones nominales en cada período de evaluación parcial.

**Artículo 57.** Cuando el alumno no cumpla con el porcentaje mínimo de asistencia en una evaluación parcial, el docente podrá registrar una calificación que a su juicio corresponda al nivel alcanzado por el estudiante. Dicho valor numérico no deberá ser mayor a 5.9 (cinco punto nueve).

**Artículo 68.** Cuando el alumno solicite un examen de regularización y no lo presente, se registrará la calificación de 0.0 (cero punto cero) en el kárdex.



### **Actividad 9.** Análisis de los reglamentos.

El orientador organizará al grupo en equipos y distribuirá los artículos descritos, entre sus integrantes. Posteriormente cada equipo realizará una presentación breve de la información.

## **Bloque 2. Estrategias de estudio y de evaluación**

### **Hábitos y técnicas de estudio**

#### **¿Qué es un hábito?**

Los hábitos son conductas o comportamientos que son repetidos por las personas continuamente; sin embargo, no son innatos, es decir, no se nace con ellos, sino que se van formando y son resultado de un aprendizaje que se origina

de la interacción con el entorno. Los hábitos son indispensables, pues sirven para reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades y desarrollar formas de organización.

Los hábitos pueden reflejar actitudes y acciones positivas y negativas. Los hábitos adaptativos o formativos posibilitan el crecimiento personal y ayudan a alcanzar las metas y objetivos planteados por cada individuo; por el contrario, los hábitos deconstructivos limitan el desarrollo y fortalecimiento de las personas, mientras que las prácticas o hábitos deconstructivos, si bien limitan el crecimiento personal, resultan ser muy “atractivos”, pues su ejercicio cotidiano implica, aparentemente, un menor esfuerzo y reporta una satisfacción inmediata; no obstante, a largo plazo pueden generar consecuencias desfavorables o problemáticas y son, en la mayoría de las veces, difíciles de modificar. Los hábitos negativos, además, inhiben la cultura de respeto por los demás.

Considerar que los malos hábitos son imposibles de eliminar es un error, debido a que se pueden construir buenos hábitos al quitar el miedo y la indecisión, trazar metas diarias, realizar primero las actividades menos placenteras, despertar temprano, ser puntuales y dar prioridad a las actividades a través de organizarlas de acuerdo con la importancia de cada una.

El siguiente instrumento lo puede aplicar a los estudiantes para ver si cuentan con hábitos positivos o negativos. Coloca una P en la opción que selecciones.



**Actividad 10.** ¿Qué es un hábito?

En el siguiente ejercicio identifica los hábitos con los que cuentas, coloca una ✓ en la opción que selecciones.

HÁBITO	SI	NO	HÁBITO	SI	NO
Tiendes tu cama			Cuidas los animales		
Ayudas al aseo en tu casa			No tiras basura en la calle		

Mantienes la postura adecuada durante las actividades			Te levantas temprano por las mañanas		
Lavas tu ropa			Planchas tu ropa		
Comes comida chatarra			Te dan envidia los logros de otros		
Te lavas las manos después de ir al baño			Guardas resentimiento a las personas		
Prestas atención a las explicaciones			Haces las cosas de última hora		
Acabas el trabajo que te asignan			Llegas tarde siempre		
Te lavas las manos antes de comer			Te enojas antes de buscar solución a las cosas		

Ahora que analizamos qué es un hábito y cómo nuestra actitud y acciones repercuten en la formación de hábitos positivos o negativos, nos adentraremos a ver la forma de adquirir buenos hábitos de estudio.

### ¿Qué son los hábitos de estudio?



#### **Actividad 11.** ¿Qué son los hábitos de estudio?

Durante la clase el orientador a través de las siguientes preguntas guía, detonará una lluvia de ideas para identificar los conocimientos previos que los estudiantes tienen de los hábitos de estudio:

¿Qué son los hábitos de estudio?

¿Cómo cambio mis hábitos de estudio?

¿Qué tengo que hacer?

¿Realmente quiero cambiar mis hábitos de estudio?

¿Qué beneficios voy a obtener de ese cambio?

¿Cambiar o desarrollar buenos hábitos de estudio me ayudarán a conseguir mis objetivos?

¿Has tenido problemas para comprender algunas materias?

¿Con que materias te identificas y en cual consideras que necesitas apoyo?

¿Te preparas para ser evaluado, pero no obtienes los resultados que esperabas?

¿Sabes de qué manera prepararte para que se te aplique una evaluación?

Los hábitos de estudio son estrategias, técnicas, recursos, actitudes y actividades que facilitan la adquisición de conocimientos, es decir, permiten desarrollar o mejorar el rendimiento académico, por lo que es necesario que los estudiantes asuman que deben ser constantes en su realización, pero también el papel del docente es relevante en el acompañamiento de los mismos hasta que adquieran hábitos de estudios positivos.

Cada persona tiene una forma muy especial de estudiar, se puede decir que tiene un método, hábitos de estudio que le permiten tener la facilidad de entender la asignatura o materia a estudiar, en ocasiones les resulta adecuada esa forma de estudiar, pero de pronto por más que repasen o dediquen tiempo no obtienen buenas calificaciones, por lo que es tiempo de analizar lo que está pasando.

**Los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de tu vida.** Hoy los puedes aplicar como estudiante pero el día de mañana también te servirá como trabajador, profesionista, empresario o padre de familia. Si deseas tener éxito, lo podrás lograr llenándote de buenos hábitos que te encaminen hacia ese objetivo.

**Buenos hábitos de estudio:** Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos en la materia, pero mejor vamos a concentrarnos en 5 hábitos que serán el comienzo de tu nueva vida como estudiante y que harán la diferencia entre el alumno que eras antes y el que serás a partir de ahora.

1. **Organiza tu tiempo**, elaborando un plan de actividades diarias. **Presta atención** al maestro durante la clase y **toma nota** de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).
2. **Estudia todos los días**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.

3. **Utiliza alguna técnica para estudiar.**
4. Ten siempre una **actitud positiva** ante la vida, incluso ante los problemas (con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota).

Recuerda que **no bastará con que los conozcas, ya que deberás ponerlos en práctica** todos los días hasta lograr arraigarlos. Los hábitos se adquieren a través de la repetición constante de los actos.

### Cómo detectar tus hábitos de estudio

La mejor forma de detectar tus hábitos de estudio es realizar un diagnóstico que permita analizar las posibles técnicas que utilizas para superar las debilidades y potenciar las fortalezas, todo ello con la intención de que mejores tu rendimiento académico.

Ejercicio de evaluación

El siguiente instrumento permite observar tus fortalezas y debilidades en tus estudios, por lo que responde con objetividad, debido a que los resultados obtenidos serán un indicador para reflexionar y mejorar aspectos que representan dificultad para alcanzar el éxito académico.

¿Sabes estudiar? Te sorprende ésta pregunta, contesta este cuestionario para que sepas el camino que has andado, lo que tienes que afianzar y corregir de tus hábitos de estudio.



**Actividad 12.** Test para conocer los hábitos de estudio.  
Lee cuidadosamente las preguntas y marca con un círculo el "SI" o el "NO" que mejor indique lo que haces.

Cómo organizo el estudio		
Sigo un horario de estudio cada día	Si	No
Suelo estar "al día" en el estudio de las diferentes materias	Si	No

Me queda algún tiempo para repasar todos los días	Si	No
Acostumbro estudiar sólo cuando se aproxima un examen	Si	No
Generalmente retraso la entrega de los trabajos que han señalado	Si	No
Termino la tarea cuando me lo propongo	Si	No
Tras comenzar una sesión de estudio ¿advierto con frecuencia que no dispongo del material necesario	Si	No
Estudio habitualmente en un mismo lugar	Si	No
Usualmente estudio mientras funciona la T.V., la radio, etc.	Si	No
Tengo en mi mesa de trabajo algo que pueda distraer mi atención	Si	No
<b>Qué técnicas utilizo en el estudio</b>		
Leo con rapidez lo que estudio (200 palabras por minuto mínimo)	Si	No
Suelo leer pronunciando las palabras	Si	No
Acostumbro leer rápidamente el tema para tener una idea de conjunto antes de leerlo con detalle	Si	No
Me resulta difícil encontrar las ideas principales en los temas que estudio	Si	No
Consulto el diccionario cuando ignoro el significado de una palabra	Si	No
Intento aprender todo el tema de memoria	Si	No
Por lo general me salto las ilustraciones, gráficas, fotografías, dibujos, etc.) de los libros de estudio	Si	No
Habitualmente comienzo la lectura de un libro de estudio sin ojear antes el índice del mismo	Si	No
Estudio subrayando lo que me parece más importante	Si	No

Se me dificulta resumir en pocas palabras lo que he leído	Si	No
Hago con frecuencia esquemas de los temas de estudio	Si	No
Consulto a otros libros para aclarar o completar los temas del libro de texto	Si	No
Acostumbro relacionar lo que aprendo con lo que ya sabía	Si	No
Suelo aplicar en el estudio de una materia lo que he aprendido en otra	Si	No
Usualmente tomo notas o apuntes en clase	Si	No
Al tomar apuntes, ¿intento escribir todo lo que dice el profesor?	Si	No
Tengo dificultades para entender los apuntes que he tomado en clase	Si	No
Reviso los apuntes con el fin de ordenarlos, completarlos, etc.	Si	No
Con frecuencia hago preguntas en clase	Si	No
Leo detenidamente cada una de las preguntas de un examen escrito antes de contestarlas	Si	No
Hago una distribución del tiempo disponible entre las diferentes preguntas del examen, antes de empezar a contestarlas	Si	No
Olvido con frecuencia revisar el ejercicio antes de entregarlo al profesor	Si	No
Tengo dificultad para expresar oralmente mis ideas	Si	No
<b>¿Qué interés tengo hacia el estudio?</b>		
Se me dificulta empezar a estudiar cada día	Si	No
Me desanimo frecuentemente ante las dificultades	Si	No
Dedico más tiempo a las materias que me resultan más fáciles	Si	No
Suelo esperar que se señale la fecha de un examen para	Si	No

empezar a estudiar		
Estudio sólo cuando mi estado de ánimo es bueno	Si	No
Me aburro continuamente a lo largo del estudio	Si	No
Me resulta muy difícil evitar las distracciones durante el tiempo de estudio	Si	No

**Respuestas:**

Para conocer los elementos que utilizas para estudiar compara y califica tus respuestas con las que encontrarás a continuación. Estos son tus resultados.

1.- SI	11.- SI	21.- SI	31.- SI
2.- SI	12.- NO	22.- SI	32.- NO
3.- SI	13.- SI	23.- SI	33.- NO
4.- NO	14.- NO	24.- SI	34.- NO
5.- NO	15.- SI	25.- SI	35.- NO
6.- SI	16.- NO	26.- NO	36.- NO
7.- NO	17.- NO	27.- NO	37.- NO
8.- SI	18.- NO	28.- SI	38.- NO
9.- NO	19.- SI	29.- SI	39.- NO
10.- NO	20.- NO	30.- SI	40.- NO

**Diez hábitos de estudio de estudiantes exitosos**

Los estudiantes exitosos tienen buenos hábitos de estudio. Ellos aplican estos hábitos a todas sus clases y lecciones.

Los Estudiantes Exitosos:

**1. Tratan de no estudiar demasiado cada vez.**

Si tratas de estudiar demasiado cada vez, te cansarás y tu estudio no será muy efectivo. Distribuye el trabajo que tienes que hacer en periodos cortos. Si tomas descansos breves, podrás restaurar tu energía mental.



## 2. Planifican horarios específicos para el estudio.



El tiempo de estudio es cualquier tiempo en el que hagas algo relacionado con el trabajo escolar. Puede ser completar lecturas asignadas, trabajar en una asignación o proyecto, o estudiar para un examen. Programa horarios específicos a lo largo de la semana para tu tiempo de estudio.

## 3. Tratan de estudiar a las mismas horas cada día.

Si estudias a las mismas horas cada día, establecerás una rutina que se transforma en una parte habitual de tu vida, como comer o dormir. Cuando llegue la hora programada de estudio del día, estarás mentalmente preparado para empezar a estudiar.



## 4. Se fijan metas específicas para sus horarios de estudio.

### MIS METAS



Las metas te ayudan a mantenerte enfocado y controlar tu progreso. Simplemente sentarse a estudiar tiene poco valor. Deberás tener muy claro lo que deseas lograr durante tus horarios de estudio.

## 5. Empiezan a estudiar en los horarios programados.

Puede que retrases tu hora de inicio de estudio porque no te gusta una asignación o piensas que es muy difícil. El retraso en iniciar el estudio se llama “dejar las cosas para más tarde.” Si dejas las cosas para más tarde por cualquier razón, encontrarás que es difícil terminar las cosas cuando necesites hacerlo. Puedes tener que apurarte para compensar por el tiempo que perdiste al inicio, lo cual puede traer como resultado trabajo negligente y errores.



## 6. Trabajan de primero en la asignación que encuentran más difícil.



Tu asignación más difícil va a requerir de tu mayor esfuerzo. Inicia con la asignación más difícil puesto que es cuando tienes mucha más energía mental.

## 7. Repasan sus notas antes de comenzar una asignación.

El repasar tus notas te puede ayudar a asegurarte de que estás llevando a cabo correctamente la asignación. Además, tus notas pueden incluir información que te puede ayudar a completar la asignación.



## 8. Les dicen a sus amigos que no los llamen durante sus horas de estudio.



Pueden ocurrir dos problemas de estudio si tus amigos llaman durante tus horas de estudio. Primero, interrumpen tu trabajo. Y no es tan fácil retomar el hilo de lo que se estaba haciendo. Segundo, tus amigos pueden hablar de cosas que te pueden distraer de lo que necesitas hacer. Una idea sencilla – apaga tu celular durante tus horas de estudio.

## 9. Llaman a otro estudiante cuando tienen dificultad con una asignación.

Este es un caso donde “dos cabezas piensan mejor que una.”



## 10. Repasan su trabajo escolar el fin de semana.



Sí, los fines de semana deberían ser un tiempo para divertirse. Pero también hay tiempo para repasar algo. Esto te ayudará a estar listo a iniciar el lunes por la mañana, cuando empiece otra semana escolar.

### Ambientes para fortalecer los hábitos de estudio

Para desarrollar hábitos de estudio positivos es necesario considerar una serie de factores que inciden en su adquisición y fortalecimiento. La escuela y la casa son espacios propicios para el ejercicio y reforzamiento de las prácticas de estudio.



En la casa, por ejemplo, los estudiantes deben procurar que los lugares sean cómodos, con buena ventilación e iluminación, pero en los que no existan distractores. Es importante, también, disponer de todos los materiales necesarios para realizar las tareas y estudiar, tales como libros, lápices, bolígrafos, calculadora y diccionario, evitando el acumulamiento innecesario.

Una vez ubicado el ambiente más propicio para trabajar, sea en el hogar, en la escuela o la biblioteca, por mencionar algunos, es necesario organizar el tiempo de estudio siguiendo una serie de pasos que permiten obtener un mejor aprovechamiento.

Paso 1. Elaborar un calendario personal a largo, mediano y corto plazos: es decir, llevar una agenda que abarque todo el curso escolar considerando, en la medida de lo posible, los trabajos, exámenes, prácticas, etc.

Planeación a largo plazo						
Actividad	Mes:	Mes:	Mes:	Mes:	Mes:	Mes:
Temas a estudiar						
Temas a repasar						
Exámenes						
Recuperaciones						
Trabajos a entregar						

<b>Planeación a mediano plazo</b>					
Evaluación: ( )					
Asignaturas	Día del examen	Recuperación	Temas a estudiar	Temas a repasar	Trabajos a entregar

<b>Planeación a corto plazo</b>				
	Tiempo para estudiar	Tiempo para repasar	Tiempo para elaborar trabajos	Total de horas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

A continuación se presenta el modelo de un planificador que te puede servir de base para que organices tus actividades cotidianas.

Lista de pendientes para: _____ (fecha)		
Actividad	Prioridad 1= Máxima 2= Media 3= Poca	Palomear la actividad realizada

## Técnicas de estudio

La forma más efectiva y simple de comenzar a estudiar es poner atención en



las clases. Ese es el momento apropiado para entender los temas y preguntar acerca de aquello que no te haya quedado claro. La atención que pongas en clase será tu mejor inversión porque la información te llega de manera visual (el pizarrón y los libros), auditiva (la explicación del maestro y los comentarios

de tus compañeros) e interactiva (tus participaciones en clase). Si lo anterior lo acompañas con algunos apuntes que tomes en clase para recordar las cosas más importantes que haya dicho el maestro, habrás recorrido ya gran parte del camino hacia la buena comprensión del tema.

Las clases se deben complementar con el estudio porque es la oportunidad que tienes para reafirmar lo que aprendiste e identificar tus dudas al respecto. Aprender a estudiar también te será útil cuando termines la escuela, pues el estudio es una práctica constante de cualquier profesionista, empresario o empleado que pretenda hacer bien su trabajo, superarse continuamente y aspirar a mejores posiciones.

¿Cómo se estudia? ¿Cuánto tiempo es necesario? ¿Cómo puedo saber si lo que hago es correcto? ¿Qué podemos hacer para que el tiempo que dedicamos al estudio traiga mejores resultados?

### a. Cómo estudiar

#### ● Lectura



La forma más común de estudiar es leyendo tus libros de texto o bien los apuntes que hayas tomado en clase (tomar buenos apuntes es objeto de una recomendación aparte).

Para que esa lectura sea más útil es posible reforzarla de varias maneras:

Hacerla en voz alta. La lectura en silencio hace que la información sea exclusivamente visual. Cuando lees en voz alta la información también te llega de manera auditiva y a muchas personas eso les ayuda a incrementar la comprensión de los textos.

Subrayar o resaltar lo más importante. Ello te permite distinguir las ideas centrales del texto. Asegúrate de resaltar únicamente aquello que creas indispensable (si subrayas la mayoría del texto el ejercicio pierde utilidad) y lee varias veces lo subrayado para asegurarte de que lo has entendido.

Hacer anotaciones al margen del libro o cuaderno. Algunas personas agregan notas manuales para hacer comentarios específicos. De esa manera te aseguras de registrar las ideas que tuviste durante la lectura.

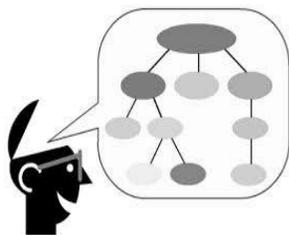
#### ● *Resumen*



Resumir un texto significa identificar las ideas principales y organizarlas en un escrito.

Puedes o no agregar tus comentarios al respecto, pero siempre deja clara la diferencia entre aquello que expresa el texto (puedes escribir “el autor señala que...”) y lo que constituye tu opinión personal (“al respecto, yo considero que...”). Este trabajo será más útil cuando intercambies en forma verbal o escrita resúmenes con algún compañero, de manera que puedan comparar qué les pareció más importante a cada uno, e identifiquen aquello que hayan omitido.

#### ● *Ordenadores gráficos*



Los ordenadores gráficos nos ayudan a analizar información con apoyo visual para poder entenderla mejor. Hay una gran cantidad de ordenadores y aquí te ofrecemos elementos de trabajo que nos parecen especialmente útiles:

Mapa conceptual. Se trata de una serie de palabras u oraciones que se colocan dentro de cuadros u óvalos para poder ser relacionadas entre sí por medio de líneas y flechas.

La idea es que al final puedas tener claridad respecto a la idea general del tema, lo cual conseguirás si tienes claro el nivel de importancia de cada concepto (jerarquía) y el tipo de relación que guarda con los demás conceptos. Para diseñar un mapa conceptual te sugerimos hacerlo con elementos que puedas mover: un procesador de texto de la computadora, o bien con pedazos de papel. Proponemos los siguientes pasos:

1. Seleccionar los conceptos más importantes del tema
2. Agrupar los conceptos según el tema
3. Ordenar los conceptos al interior de cada grupo según su nivel de importancia: hay que separar los conceptos más generales de aquellos muy específicos
4. Conectar los conceptos según la relación que tengan con los demás elementos de su grupo y del mapa en general v. Comprobar que la organización y las conexiones son correctas, o bien realizar las modificaciones necesarias.

Cuadro sinóptico. Ofrece una forma simple de organizar conceptos e ideas para identificar con claridad la relación entre ellos. Los conceptos se agrupan de lo general a lo específico.

Cronograma. Sirve para identificar las partes de un proceso y especificar en qué momento debe ocurrir cada una de esas partes y a cargo de quién está. Es fundamental para planear un trabajo complejo cuya realización sea de varios días, semanas, meses o años.

● *Búsquedas de información complementaria.*



Ya sea para resolver dudas, complementar nuestro conocimiento o realizar un trabajo de investigación, debemos buscar información. En nuestros tiempos es sumamente fácil encontrarla si tenemos acceso al Internet o bien a una biblioteca. Si tienes acceso a la red, el problema al que te

enfrentarás con mayor frecuencia es el de seleccionar la información mejor relacionada y más confiable de entre toda la que encuentres. Te sugerimos algunos criterios:

Elegir la fuente. Para elegir la mejor información, te recomendamos que primeramente te fijes en la fuente, esto es, en la institución o persona que maneja la página en Internet.

Normalmente las fuentes más confiables son las de instituciones públicas (INEGI, SEP, Banco de México, gobiernos estatales, gobiernos de otros países), instituciones educativas (universidades, colegios), organismos internacionales (ONU, UNICEF, OCDE, etc.) y páginas especializadas (Wikipedia, Real Academia Española de la Lengua, Khan Academy, etc.). Las páginas personales y los blogs pueden contener buena información, pero si no es posible verificar la información en otra fuente, hay que tener cuidado al utilizarla.

Corroborar la fuente. Cuando alguna información te parece relevante, es recomendable confirmar que efectivamente procede de donde dice proceder. Ello se logra normalmente en una visita a la página de Internet de la fuente respectiva.

Identificar el año. El segundo criterio de selección de información es el año al que se refiere. Desde luego siempre será mejor utilizar la fuente más reciente.

Acotar la búsqueda. Ante la naturaleza de los buscadores en Internet modernos, es importante sugerirte que no visites más de tres páginas en Internet a la vez, pues de lo contrario corres el peligro de perderte ante tanta información.

## **b. Cuándo y dónde estudiar**

### ● *Cuándo estudiar.*



Todos tenemos ciertas preferencias para realizar determinadas cosas. En el caso del estudio, si podemos elegir el momento, lo recomendable es hacerlo cuando logremos estar más concentrados. Hay personas que alcanzan su momento de mayor concentración muy

temprano y otras hacia la tarde o noche. Identificar ese momento es sumamente importante, pues harás que el tiempo que le dediques al estudio sea más eficaz. Para saberlo, trata de leer algún libro de tu agrado a distintas horas: luego de intentar varias veces con distintos horarios fíjate en qué momento del día pudiste avanzar más y muy probablemente habrás encontrado el momento más adecuado para tus estudios.

● *Dónde estudiar.*



Cada persona tiene un lugar preferido para estudiar, que es aquel donde puedes concentrarte mejor en lo que haces y puedas evitar las interrupciones. En muchos casos no tenemos opciones para escoger, pues en casa solo hay una mesa para hacerlo o bien debemos ir a nuestro cuarto. De cualquier manera te recomendamos considerar los siguientes aspectos:

Temperatura. Una temperatura templada o un poco de frío suelen ser los mejores climas para estudiar, pues el calor puede adormecer.

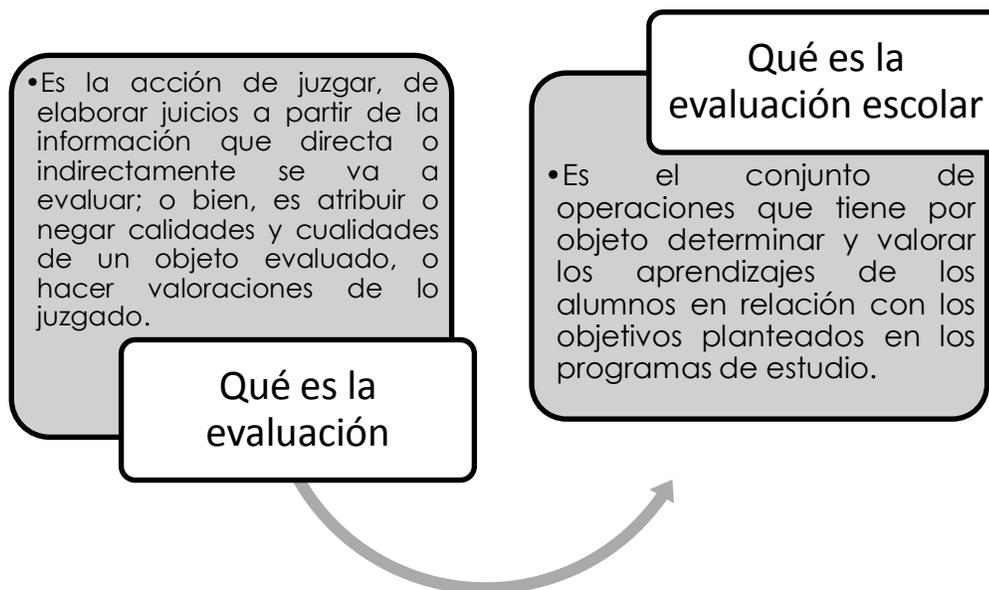
Silencio. Es bueno evitar el ruido, aunque algunas personas prefieren poner música de fondo. Te sugerimos que la música la escuches con volumen bajo o moderado y que te sea agradable, pero no demasiado como para que te distraigas por seguir la música.

Iluminación. La luz natural es la mejor, aunque en todo caso siempre hay que asegurar una iluminación suficiente como para que la lectura no requiera un esfuerzo para tus ojos.

Ventilación. El lugar seleccionado debe tener la posibilidad de que el aire circule. Cuando no ocurre así, la temperatura sube y la cantidad de oxígeno disminuye, por lo que comienzas a sentir sueño.

Mobiliario y postura. Busca un lugar que te permita estar cómodo, pero que te mantenga despierto. Un sillón mullido, un sofá o una cama pueden ser muy cómodos, pero poco recomendables para estos efectos.

## Estrategias de evaluación



Para evaluar el rendimiento académico, el instrumento más usado es el examen, pero hay otros factores no menos importantes que los maestros toman en cuenta como indicadores de una calificación final, por ejemplo: participación en clase, exposiciones de temas, trabajos de investigación, prácticas de laboratorios y talleres, entre otros.



Presentar exámenes de aprovechamiento permite, en cualquier nivel educativo, comprobar que los alumnos cumplieron con los objetivos educativos señalados y nos da también la seguridad de que se puede avanzar hacia otro grado. Un ejemplo: ¿Cómo podría la sociedad estar segura de que un odontólogo, un cirujano o un técnico en verdad son capaces de ejercer satisfactoriamente su profesión? ¿Expondrías tu salud con alguien que no cuente con un papel que lo acredite como tal?

Ellos, como tú, necesitan ser evaluados, para lo cual, como dijimos anteriormente, el examen es el medio más usado. Por lo que se te recomienda cambies tu visión sobre ellos, y no lo veas como si fueran "instrumentos de tortura" o muestra de "mala voluntad" de los maestros, sino como un paso más

en el proceso de enseñanza-aprendizaje, un paso que le permite a la escuela y a ti saber si el aprendizaje se ha dado.

Cualquier examen se puede considerar fácil y hasta productor de satisfacciones si has tenido una preparación adecuada, tu temor proviene de que muy probablemente no le otorgas el tiempo suficiente para prepararte.

Para que entiendas la importancia de los exámenes, es necesario que consideres algunos de sus objetivos y la utilidad que puede resultar de ellos, por ejemplo:

- Sirven de motivación para el estudio.
- Dan información acerca de los logros obtenidos o del progreso.
- Sirven para aprender.
- Exigen organización y capacidad de síntesis.
- Comprueban la eficiencia del método de estudio



**Actividad 13.** ¡Mañana tengo examen! (¿Ansiedad de los exámenes?)  
 Responde a las siguientes cuestiones que te ayudarán a determinar si tu ansiedad hacia los exámenes es alta o baja.



	Casi nunca	Alguna vez	Con frecuencia	Casi siempre
Cada vez que tengo que afrontar un examen, experimento una sensación de agitación y turbación.				
Pensar en la nota que me van a poner me distrae en el desarrollo del trabajo				
Redactar un trabajo escrito me pone en tensión				
El pensar que puedo equivocarme me preocupa mientras respondo una pregunta				
Cuando tengo que resolver un asunto importante, me siento presa del pánico				
Cuando he de responder a las preguntas, el corazón me late con más fuerza				

Mientras hago el trabajo, pienso en las posibles consecuencias que puede tener un fallo				
Al hacer un examen, me preguntó ¿cuándo dejaré de responder a pruebas de este tipo?				

Análisis y soluciones.

Las ocho cuestiones de este test describen los pensamientos y sensaciones que podemos tener cuando respondemos a una prueba. Para calcular la puntuación asígnate:

- 1 punto "Casi siempre"
- 2 puntos "Algunas veces"
- 3 puntos "Con frecuencia"
- 4 puntos "Casi siempre"

El resultado del test viene dado simplemente por la suma de estos valores: Desde 8 puntos (muy baja) hasta 32 puntos (muy alta).

### Bloque 3. Valores y Comunicación

#### Valores

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.



Se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad.

Los valores valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos.

Esto se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo los vive.

Pero los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.



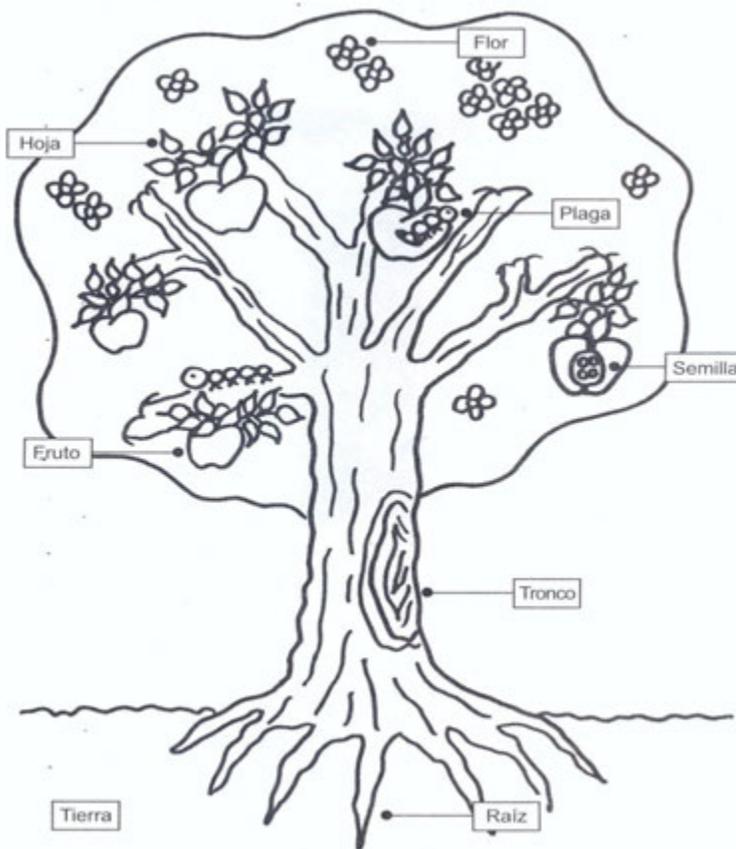
Quizás por esta razón tenemos la tendencia a relacionarlos según reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra con base en lo que es importante para nosotros como valor. Decidimos creer en eso y estimarlo de manera especial.

Al llegar a una organización con valores ya definidos, de manera implícita asumimos aceptarlos y ponerlos en práctica. Es lo que los demás miembros de la organización esperan de nosotros.

En una organización los valores son el marco del comportamiento que deben tener sus integrantes, y dependen de la naturaleza de la organización (su razón de ser); del propósito para el cual fue creada (sus objetivos); y de su proyección en el futuro (su visión). Para ello, deberían inspirar las actitudes y acciones necesarias para lograr sus objetivos.



**Actividad 14.** Analiza lo siguiente antes de contestar las reflexiones que se te piden. Completa el cuadro y relacionalo con tu vida en cuanto a: familia, amigos, escuela, vecinos y valores.



	Árbol	Tu vida
Raiz	Es lo que mantiene al árbol firme en un lugar	¿En dónde están las raíces de tu vida?
tronco	Lo sostiene y le da fortaleza	¿Qué valores hacen fuerte a tu persona?
Hojas	Lo que da vida y verdor	¿Qué valores necesitas para motivarte?  ¿Cómo mejoras día con día?

Flores	Son las que dan origen a los frutos	¿Qué actitudes y valores dan fruto a tu vida?
Fruto y semilla	Son los productos que dejan huella inmemorable	¿Qué valores destacarías en tu vida?  ¿Qué actividades de servicio a otros tienes?
Tierra	Es la que brinda las sustancias necesarias para su crecimiento puede ser árida y fértil	¿Cómo es el hogar en que vives?
Plagas	Dañan su consistencia y pueden causar la muerte	¿Qué antivalores detectas en tu vida?  ¿Cómo puede acabar con ellos?

Esta dinámica te ayuda a reflexionar sobre las cosas que te hacen fuerte, las actividades que adoptas frente a la vida y las huellas que te dejan en el mundo en que vives.

- Tu vida vale mucho más que un árbol, está llena de cosas bellas.
- Vive con alegría, contagia a los demás del sentido del humor y enseña a otros a ver el lado bueno de las cosas.
- Respeta y trata a las demás personas como te gustaría ser tratado. Nunca cuelgues etiquetas negativas ni trates de cambiar su forma de ser.
- Brinda amor a tus semejantes, esto te servirá para afrontar las dificultades con verdadera madurez
- Cumple lo que prometes, sé íntegro y sincero para que los demás confíen en ti.

- Ten valor para enfrentar las dificultades y contratiempos.
- Ten fe en ti mismo, confía en tus capacidades y cree firmemente en lo que quieres lograr.

## Comunicación

Los adolescentes no se destacan por sus destrezas comunicativas, especialmente con sus padres y otros adultos que los quieren, comienzan a ver en ellos una especie de autoridad que lleva al joven a sentirse desafiado y trata de incumplir la reglas o normas en su hogar, ya que es una etapa crítica, donde se deja de ser niño, pero aún no se es adulto, crea confusión y rebeldía en los adolescentes, los cuales buscan a personas de su misma edad para hablar y expresar lo que siente y los cambios que les están pasando.

Los padres constituyen modelos muy importantes y significativos para el adolescente. Moldean su comportamiento a través de las primeras prácticas de autoridad y disciplina. En el desarrollo de las habilidades comunicacionales tienen un impacto importante los patrones de recompensa y castigo, el sistema de creencias y valores, normas establecidas y el manejo de la autoridad.

Durante la convivencia en el seno familiar, el adolescente aprende ciertas reglas de comunicación que le permite actuar adecuada o inadecuadamente en su medio familiar y social, según sean los modelos parentales.



Una de las etapas críticas en la comunicación familiar se relaciona con la llegada de los hijos a la adolescencia. El equilibrio se ve alterado por varias razones. Una de ellas es la necesidad del adolescente de independencia y autonomía en relación a su familia en este periodo los jóvenes desean distanciarse de la protección y autoridad de sus padres, aunque todavía necesiten y dependan de ellos.

Esta ambivalencia produce conflictos familiares de distinto nivel. Otra causa de conflictos es descubrir que la imagen de autoridad de sus padres no corresponde a la realidad. Ahora se da cuenta claramente que los adultos cometen errores y que su comportamiento es a veces inconsistente a su discurso. Necesitan a sus padres para identificarse y al mismo tiempo, los critican por sus errores.



También el despertar sexual del adolescente es un motivo de incomunicación y poca fluidez en las relaciones familiares. Pues a los padres, les resulta difícil hablar de sexualidad con sus hijos. Es posible que a ellos, en su infancia y la adolescencia, nadie les haya aclarado sus dudas e inquietudes en forma apropiada. El crecimiento de los hijos es un factor importante para cambiar las reglas de la familia.

Es necesario que el adolescente tenga una actitud de aceptación y respeto pues esta favorece la buena comunicación familiar; y que existen principios de autoridad en la relación con sus padres, lo que no les debe impedir la búsqueda de orientación, información, expresar dudas y opiniones a través de una comunicación franca y afectuosa con ellos.

La comunicación de la familia radica en el diálogo abierto, flexible y sin condiciones. En algunas ocasiones los jóvenes como tú se sienten incomprendidos por la mayoría de los miembros de la familia, muchas veces este sentimiento no tiene un fundamento real. Una comunicación nutrida con tus padres te beneficia, ya que cuentas con un mayor apoyo.



### Actividad 15. Comunicación.

Responde a las siguientes cuestiones

1. ¿Te has puesto a pensar cómo te comunicas con tu familia? Describe cómo lo haces:
2. ¿Por qué razón se corta o empobrece la comunicación con algún miembro de la familia?
3. ¿Por qué crees que hay dificultades al tratar ciertos temas con tus padres?

Ahora, por prioridad, inicia por el número 1, ordena los temas que son más fáciles de abordar en tu familia.

- 1.- Más fácil.
- 2.- No tan fácil.
- 3.- Se complica.
- 4.- Se pone difícil.
- 5.- Más difícil.
- 6.- De plano ni se habla.

- Amor y desamor
- Dinero y permisos
- Sexualidad
- Emociones y sentimientos
- Amigos y moda
- Escuela y calificaciones

Recuerda que para mejorar la comunicación en familia

1. Busca el momento adecuado para hablar
2. Nunca te enojas al platicar con tus padres
3. Busca propuestas ante la crítica
4. Sé amable y respetuoso
5. Aprende a escuchar
6. Evita la burla y hacer sentir mal a los demás

## **Bibliografía:**

- Manual para el orientador. Bachillerato General, DGB/DCA/2010-12.
- Mapa curricular generación 2012-2015. Colegio de Bachilleres del Estado de B.C.S.
- Programa de Orientación Educativa, DGB/DCA/2010-12.
- Valdéz Salmerón, Verónica. Orientación Educativa I. Ed. Pearson
- Orientación Educativa Nivel Medio Superior/UANL/Publicaciones Cultural
- Reglamento de Servicios Escolares.
- Reglamento General de disciplina para los alumnos.
- Manuales del programa: Yo no abandono de la Subsecretaría de Educación Pública, "Recibir a los nuevos estudiantes" y "Hábitos de estudio", Agosto 2014.



## **DIRECTORIO**

**Ing. Roberto Pantoja Castro**  
Director General

**Ing. José Arturo Hernández Hernández**  
Director Académico

Elaborado por:

**Las Academias de Orientación Educativa  
integradas por personal académico y docente de  
Dirección General y de los Planteles de  
COBACH**