

# YO NO

# ABANDONO

# 6

⌘ Manual para orientar a los alumnos en el establecimiento de su plan de vida en planteles de educación media superior

MOVIMIENTO CONTRA EL ABANDONO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

# SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Subsecretaría de Educación Media Superior

## MANUAL PARA ORIENTAR A LOS ALUMNOS EN EL ESTABLECIMIENTO DE SU PLAN DE VIDA EN PLANTELES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR



# Contenido

<b>Mensaje importante para el director y los docentes .....</b>	<b>5</b>
<b>1. ¿Qué es el plan de vida? .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Importancia del establecimiento del plan de vida y carrera durante la educación media superior .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Actividades vivenciales que promueven la definición del plan de vida y carrera .....</b>	<b>17</b>

Este documento es una guía para realizar una reunión de trabajo participativa con **docentes y directivos del plantel** para que, apoyados por una persona que fungirá como facilitador de la sesión, lleven a cabo una serie de actividades grupales para cumplir con el objetivo específico de la sesión, el cual contribuirá al **objetivo general del proyecto Hacer un Manual para Orientar a los Alumnos en el Establecimiento de su Plan de Vida.**

**MENSAJE IMPORTANTE PARA EL  
DIRECTOR Y LOS DOCENTES**



## **Mensaje importante para el director y los docentes**

Un buen punto de partida para abordar el tema del Plan de Vida en los jóvenes en edad de cursar la educación media superior, es entender la importancia y la complejidad que esta edad representa para los adolescentes y para los adultos que compartimos su mundo, sus inquietudes y sus preocupaciones.

Y es importante entenderlo porque el mayor reto no lo constituye el planteamiento del Plan de Vida de cada uno de nuestros alumnos, sino la motivación intrínseca que este proyecto demanda para cada uno de los estudiantes, considerando que, además de la incertidumbre que el propio establecimiento de los planes futuros conlleva, los jóvenes enfrentan también cambios físicos y emocionales, están aprendiendo a tomar sus propias decisiones y a entender cómo relacionarse con su contexto, con sus semejantes, en su entorno familiar y con los adultos en general. Todo esto es un reto mayúsculo para los adolescentes.

Debemos tener siempre presente la gran cantidad de situaciones de riesgo que rodean a los jóvenes. Es necesario también considerar que muchas de las familias de nuestros alumnos enfrentan dificultades económicas y que para un joven, con la edad de cualquiera de nuestros estudiantes, esto seguramente complica el panorama de su presente y su futuro.

No se trata de construir un escenario negativo. Sino que se trata de contextualizar y entender la magnitud del reto que se presenta, así como también los indudables beneficios que tendrá el que los jóvenes clarifiquen sus planes, se establezcan metas y trabajen para conseguirlas.

Tenga siempre en mente que, como lo estableció UNICEF, “los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los jóvenes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor para ellos mismos y para todos”.





## **1. ¿QUÉ ES EL PLAN DE VIDA?**



## 1. ¿Qué es el Plan de Vida?

Además de todas las definiciones formales que hacen varios autores, una manera sencilla de definir o explicar qué es un Plan de Vida puede ser la siguiente: es el planteamiento claro, específico y sistemático de los objetivos que una persona quiere lograr en el corto, mediano y largo plazo en el ámbito personal. Incluye el establecimiento de un plan de acción con pasos y actividades concretas a realizar para cada una de las metas propuestas.

No se trata de un plan fijo e inamovible. Por el contrario, implica revisiones y adecuaciones periódicas, sobre todo de las acciones realizadas, para asegurar que se alcancen los objetivos propuestos.

En otras palabras, es un plan de acción con pasos a seguir y plazos concretos, que permite encauzar las acciones hacia las metas de cada persona. Su valía recae en que es un plan individual, propuesto de forma personal.

Tiene además los siguientes atributos:

- Debe ser racional, realista y ético.
- Parte del aquí y ahora para proyectar el futuro.
- Es constructivo.

### A) Plan de Vida y Carrera

Vale la pena hacer un paréntesis para aclarar la diferencia entre un Plan de Vida, un Plan de Carrera y un Plan de Vida y Carrera.

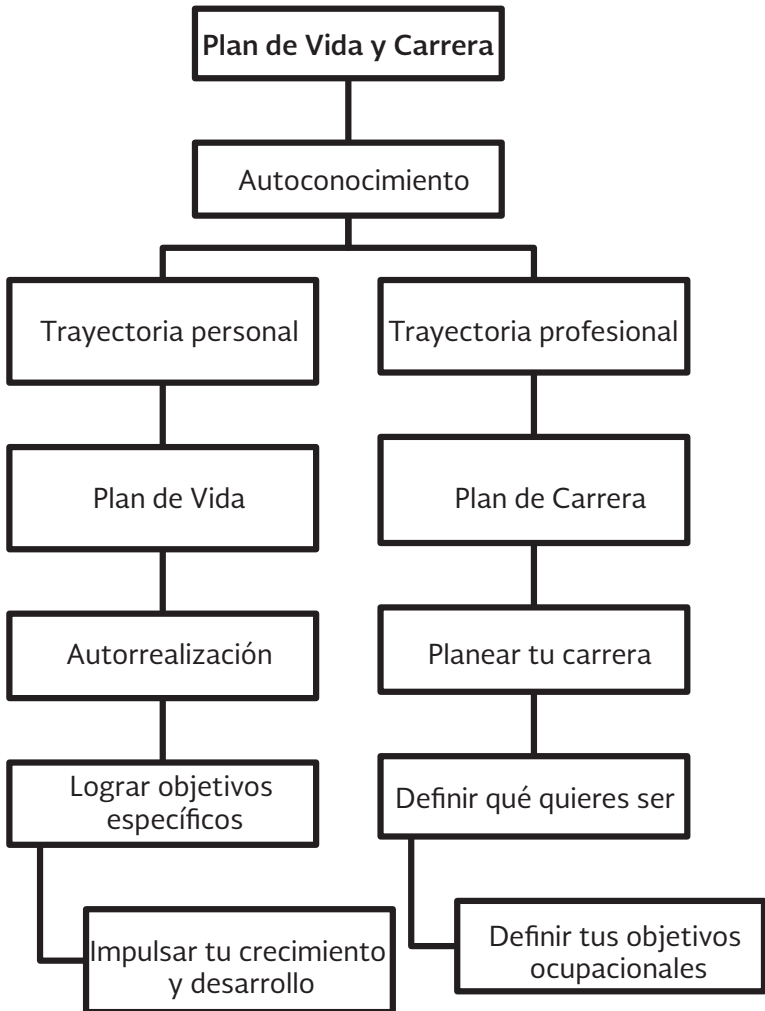
El Plan de Vida es el punto de partida de cualquier plan de acción, pues supone la clarificación de las metas personales de cada individuo. Ejemplo: en 10 años formar una familia, conocer todos los estados de la República Mexicana, etc.

El Plan de Carrera supone el planteamiento de metas laborales y profesionales. Ejemplo: en 10 años poner un negocio, ser un ingeniero destacado, proponer un invento para el ahorro de agua en la agricultura, etc.

Éste debe tener como antecedentes las metas de carácter personal, es decir, el Plan de Vida.

Cuando estos dos proyectos se conjuntan es que tenemos un Plan de Vida y Carrera, que es un planteamiento completo, retador y sobre todo integral, pues implica que cada alumno reflexione sobre sus metas personales y a partir de ellas se propone metas laborales y profesionales. Este debe ser uno de los objetivos más importantes de cualquier plantel de educación media superior: apoyar el desarrollo de jóvenes con planes y metas académicas personales y profesionales.

A continuación se explica de manera esquemática el abordaje del Plan de Vida y Carrera:



## **2. IMPORTANCIA DEL ESTABLECIMIENTO DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA DURANTE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**



## 2. Importancia del establecimiento del Plan de Vida y Carrera durante la educación media superior

Como se comentó anteriormente, la etapa de vida de los alumnos que cursan el bachillerato es crucial por el tipo de decisiones que empiezan a tomar y la independencia responsable que se debe apoyar y desarrollar en ellos. Es justo durante este periodo cuando es conveniente acompañarlos para que todas las decisiones que tomen estén orientadas hacia metas concretas y se encaminen a lograr sus planes y motivarlos para que su Plan de Vida incluya también un plan de desarrollo académico y profesional.

Los jóvenes cuestionan, necesitan sentirse útiles, rechazan aquello que les es impuesto, y por el contrario se apropian de todo lo que consideran es de su libre elección. Por ello, es muy importante orientarlos adecuadamente para que sus elecciones sean las que impacten positivamente su desarrollo personal y profesional, evitando riesgos latentes.

Es también importante trabajar el Plan de Vida y Carrera a lo largo de todo el bachillerato para ofrecer a los alumnos la posibilidad de aprovechar todos los recursos disponibles para enriquecer, cuestionar y/o consolidar sus decisiones. Si no se tiene claro el objetivo o las metas, será difícil identificar las oportunidades que se presenten.

“Un proyecto de vida y carrera es útil por muchas razones, pero quizás la más importante sea porque le da sentido a nuestra existencia y nos permite tener siempre anhelos, metas, deseos, motivos y razones para seguir viviendo y para trascender las dificultades que nos presenta el mundo cotidianamente.” (Cecilia Arredondo, Orientación Vocacional para Todos)

De acuerdo con María Piedad Puerta, se trata de una tarea que exige:

- Honestidad para autoconocerse.
- Observación atenta para conocer el mundo en el cual se vive.
- Incremento del sentido crítico para evaluar las posibilidades reales para lograr sus propósitos y la realización de sus sueños.
- Ejercicio en la toma de decisiones para establecer las metas que quiere lograr y ajustarlas o modificarlas cada vez que sea necesario.
- Desarrollo de la creatividad para diseñar las acciones que necesita para alcanzar las metas.
- Análisis y evaluación de las distintas alternativas, sus ventajas y desventajas, a corto, mediano y largo plazo.
- Conciencia de sus propios valores, creencias y necesidades.

Es a partir de esta definición, que se plantea un proyecto para que mediante talleres y actividades específicas, se apoye a que los estudiantes tracen su Plan de Vida y Carrera, establezcan sus metas a corto, mediano y largo plazo y se motiven a trabajar para alcanzarlas:

- Durante el primer año: Autonocimiento.
- Durante el segundo año: Establecimiento de metas y plan de acción.
- Durante el tercer año: Toma de decisiones.



**Adicional al acompañamiento que se brinde a los alumnos para el establecimiento y revisión de su Plan de Vida y Carrera, se sugiere que el plantel, de forma simultánea, desarrolle un plan de orientación sobre conductas de riesgo. Se trata de que al mismo tiempo que los alumnos establecen sus metas personales y profesionales, reciban la información pertinente para discriminar de entre sus decisiones, aquéllas que afectan negativamente sus planes personal y laborales-profesionales.**

Se pretende aportar un punto de partida que motive a que el director, con el apoyo de los docentes y personal administrativo, realicen un proyecto propio encaminado al desarrollo del Plan de Vida de sus alumnos.

### **3. ACTIVIDADES VIVENCIALES QUE PROMUEVEN LA DEFINICIÓN DEL PLAN DE VIDA Y CARRERA**



### **3. Actividades vivenciales que promueven la definición del Plan de Vida y Carrera**

#### **3.1 Durante el primer año: autoconocimiento.**

Uno de los retos más importantes cuando los alumnos ingresan a la educación media superior es incentivarlos a que vean esta nueva etapa no como un desafío, sino que se sientan capaces de graduarse con éxito del bachillerato y que perciban los elementos que apoyarán su desarrollo personal y académico.

#### **A) Primer semestre**

Se propone que durante las primeras semanas de clases del 1er semestre, se realice un taller vivencial. Acorde con los recursos del plantel, este taller puede ser un evento de bienvenida para los alumnos en el que se asegure de abordar dos objetivos principales:

- 1) Integrar a la generación y a los docentes para generar una red de apoyo mutuo.
- 2) Motivar que todos los alumnos realicen un autodiagnóstico reflexivo, que sirva como punto de partida para su bachillerato.

Es importante que a esta actividad asistan los maestros que impartirán clases a esta generación, para que la convivencia sirva también para que la comunidad educativa empaticé con los alumnos.

Para lograr la integración de la generación de alumnos y sus maestros, sugerimos realizar actividades como las siguientes:

- o Un rally en el que, a través de un recorrido a través de diferentes bases, los participantes organizados en equipos realicen diferentes actividades divertidas.
- o Concursos de destrezas o de conocimiento sobre cultura general.

Para generar un diagnóstico reflexivo e individual en cada uno de los alumnos, se sugiere destinar un tiempo aproximado de 90 minutos para que cada alumno realice una autobiografía con las siguientes características:

- o Otorgar la libertad para que cada alumno realice la actividad en el formato que desee (tamaño cartulina, en su libreta, con recortes, con dibujos de su autoría, etc.)
- o Motivar que los alumnos realicen un recorrido honesto, generoso, exigente, crítico y valorativo por lo que ha sido la propia vida, buscando identificar las características personales, cuáles de ellas pueden considerarse como fortalezas y cuáles como debilidades.

#### **Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 90 minutos**

1. Los alumnos elaboran de manera individual una autobiografía en la que respondan las siguientes preguntas:
  - A. ¿Qué personas han tenido mayor influencia en tu vida y de qué manera?
  - B. ¿Cuáles han sido tus intereses desde pequeño?

- C. ¿Qué acontecimientos de tu vida han influido en forma decisiva en lo que eres ahora?
  - D. ¿Cuáles consideras que han sido los principales éxitos y fracasos de tu vida?
  - E. ¿Cuáles han sido las decisiones más significativas que has tomado?
  - F. ¿Cuáles son los tres aspectos que más te gustan y los tres que más te disgustan en relación con tu aspecto físico, tus relaciones sociales, tu vida emocional e intelectual?
  - G. ¿Cuáles condiciones personales, familiares, escolares y sociales facilitan o impulsan tu desarrollo?
  - H. ¿Cuáles lo obstaculizan o inhiben?
2. Mediante sesiones grupales coordinadas por al menos un profesor, se abre la posibilidad para que los alumnos que así lo deseen compartan con el grupo algunas de sus respuestas. La intención es que todos los jóvenes sepan que comparten las mismas preocupaciones e intereses y que en general no están solos en su travesía por el bachillerato.

Nota: se pide a los alumnos que guarden su actividad ya que este documento será el punto de partida para la segunda parte de este taller (a realizar en el siguiente semestre).

### **B) Segundo semestre**

Durante los primeros días del segundo semestre, se sugiere realizar una segunda sesión de trabajo con todos los alumnos de la generación, con las siguientes características:

- La actividad consta de dos partes: la sesión presencial y dos actividades que los alumnos realizan por su cuenta de tarea.
- Organizados en grupos, similares a los grupos de clase, con el liderazgo de al menos un profesor por grupo.
- Será una sesión informal, se puede disponer del espacio de los salones de clases, incluso sin sillas y/o mesas para propiciar que los alumnos visualicen el espacio como relajado y se sientan en confianza.

### **Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 90 minutos**

Se pide a los alumnos que traigan con ellos la autobiografía que realizaron en el taller de primer semestre. El maestro responsable del grupo les entrega una copia de la boleta con sus calificaciones del primer semestre para que:

1. La lean durante 10 - 15 minutos.
2. Respondan las siguientes preguntas de forma escrita. Se trata de hacer un ejercicio de autoevaluación:

**Sobre tu desempeño en el semestre anterior:**

1. ¿Cuáles fueron las materias que más se te dificultaron? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles fueron las materias que se te dificultaron menos? ¿Por qué?
3. Si pudieras regresar el tiempo ¿Qué harías diferente/mejor para cambiar tus resultados?
4. ¿Qué factores propios (tuyos) consideras que influyeron en tus resultados?
5. ¿Qué factores ajenos a ti consideras que influyeron en tus resultados?

A un semestre de que iniciaste el bachillerato y en sólo 3 oraciones concretas, define cuál es tu situación personal actual (puedes incluir aspectos familiares, personales y académicos)

- 1.
- 2.
- 3.

Partiendo de tus resultados del semestre anterior y después de re-leer tu autobiografía, menciona tus 3 fortalezas y tus 3 debilidades más importantes

Fortalezas:	Debilidades:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Señala un plan de 3 acciones específicas que vas a realizar durante este semestre académico para:

Sacar provecho de tus fortalezas:	Superar tus debilidades
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Como tarea, se le pide a los alumnos que al día siguiente se entrevisten con 2 de sus maestros del semestre anterior y con sus papás para pedirles les respondan las siguientes preguntas:
  - A. ¿Cuáles dirías que son mis 3 fortalezas y mis 3 debilidades?
  - B. ¿Cuál es tu percepción sobre mi desempeño académico (para los maestros) y personal (para los papás) durante el semestre anterior?

- C. ¿Qué me recomendarías realizar para mejorar mi situación actual, maximizando mis fortalezas y atendiendo mis debilidades?
4. Como cierre de la actividad se le pide al alumno que usando la hoja con sus respuestas a las preguntas del taller y tomando en cuenta las respuestas de sus profesores y sus padres, realicen un escrito reflexivo de al menos 3 párrafos en los que aborden:
- ¿En qué aspectos coincidieron tus maestros, tus papás y tú?
  - ¿En qué aspectos difirieron tus maestros, tus papás y tú?
  - Considerando tu percepción y la de los adultos más cercanos a ti, explica de manera puntual cuáles son tus metas para este semestre y cómo planeas lograr cada una de ellas.

### 3.2 Durante el segundo año: establecimiento de metas y plan de acción

#### A) Tercer semestre

Se sugiere que esta actividad se realice durante las primeras semanas del tercer semestre académico. Dado que es una sesión extensa que se conforma de varias actividades, el plantel puede decidir si se realiza en una o en varias fechas.

Después de ayudar al alumno a tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades y cómo éstas, si se atienden pertinentemente y se orientan a través de acciones específicas, pueden contribuir positivamente al logro de sus metas. El paso siguiente es orientarlo para que a partir de su autoconocimiento, aprenda a establecer sus metas personales, académicas y profesionales-laborales, y definir acciones concretas para lograr cada una de ellas.

Es importante señalar que si bien muy probablemente éste es el primer ejercicio de esta naturaleza que los alumnos realizan, no se espera que en un taller específico se genere un Plan de Vida y Carrera completo. La intención del ejercicio es enseñar al alumno cómo hacerlo, qué aspectos debe tomar en cuenta y, lo más importante, hacerlo reflexionar sobre cómo sus acciones bien orientadas pueden incidir en el cumplimiento de sus metas.

#### **Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 80 minutos**

Se realizará un taller que consta de dos partes: una sesión general en la que participan todos los alumnos de la generación con sus maestros y orientadores:

##### **Primera parte: sesión general**

- Se sugiere iniciar con una actividad de integración o rompe-hielo, por ejemplo:

##### **A) Arreglo de asientos**

Pida a los participantes que distribuyan sus asientos:

- alfabéticamente, de acuerdo con su primer nombre, o
- secuencialmente, de acuerdo con su fecha de nacimiento.

##### **B) Palmada en la espalda**

Pida que todos dibujen el contorno de su mano en una hoja de papel y la peguen luego en su espalda. Haga que los miembros del grupo se mezclen y escriban cosas en las espaldas de sus compañeros que digan algo positivo.

### **C) Lema o frase**

Reparta una calcomanía o etiqueta a cada alumno (la etiqueta debe ser de tamaño suficiente para escribir una frase).

Pida que cada uno escriba en la etiqueta un lema o frase para su filosofía de vida.

El lema debe ser lo suficientemente corto para caber en la calcomanía.

Luego pida que algunos compartan su lema o frase al resto del grupo.

2. El director(a) o coordinador de la sesión explica qué es y en qué consiste cada uno de los siguientes conceptos:
  - A. Plan de Vida
  - B. Plan de Carrera
  - C. Plan de Vida y Carrera
  - D. Metas
  - E. Acciones específicas a realizar

Se sugiere citar ejemplos para cada uno de los conceptos.

### **Segunda parte: sesión grupal**

1. Se organiza a la generación de alumnos en grupos más pequeños. Pueden usarse los mismos grupos de clases o reorganizarlos en nuevos grupos, tratando de que tengan una cantidad de alumnos manejable para la dinámica de un taller.
2. El maestro responsable de cada grupo responde las dudas o inquietudes de los alumnos respecto de la primera parte de la sesión (sesión general).
3. Explica a los alumnos que de manera individual deben responder el siguiente ejercicio, haciendo énfasis en la importancia de realizarlo de manera honesta, responsable y seria. El ejercicio consta de tres partes:
  - 1) Plan de Vida
  - 2) Plan Laboral – Profesional (Plan de Carrera)
  - 3) Ruta de Acciones a Realizar.



## Formato de Plan de Vida

1. ¿Qué es para ti un Plan de Vida?
2. ¿Qué aspectos personales incluirías en tu Plan de Vida?
3. Usando el siguiente formato plantea tu Plan de Vida

Fortalezas /Debilidades	METAS	RECURSOS		ACCIONES
		NECESARIOS	DISPONIBLES	
Menciona 3 de tus fortalezas: 1. 2. 3.	<b>Corto plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
Menciona 3 de tus debilidades: 1. 2. 3.	<b>Mediano plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	<b>Largo plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta

### IMPORTANTE:

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea.  
Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Fecha y Lugar:

Nombre y Firma del Alumno:

## Formato de Plan Laboral – Profesional (Plan de Carrera)

Se usa el mismo formato anterior pero, ahora alineado a los planes de laborales y/o profesionales

1. ¿Qué es para ti un Plan de Carrera?
2. ¿Qué aspectos personales incluirías en tu Plan de Carera?
3. Considera los logros académicos que necesitas para alcanzar tus metas
4. Usando el siguiente formato plantea tu Plan de Carrera

Fortalezas /Debilidades	METAS	RECURSOS		ACCIONES
		NECESARIOS	DISPONIBLES	
Menciona 3 de tus fortalezas: 1. 2. 3.	<b>Corto plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	<b>Mediano plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta
	<b>Largo plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir esta meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TÚ realizarás para lograr esa meta

### IMPORTANTE:

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea. Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Fecha y Lugar:

Nombre y Firma del Alumno:

## Formato de Ruta de Acciones

1. ¿Tienes algunas consideraciones relevantes que debes incluir en la planeación de tus acciones a realizar? ¿Cuáles? No olvides los logros académicos necesarios.
2. Usando el siguiente formato traza tu ruta o planeación de acciones concretas a realizar.  
Nota: se realiza toda la ruta para cada una de las actividades propuestas.

Plan	Alcance (corto, mediano, largo plazo)	Acciones/Actividades	Tiempo (para cuándo deben estar realizadas)	Medición (cómo las vas a medir)
Plan de Vida (cómo me gustaría vivir)	Corto plazo: 3 años, Mediano plazo: 7 años, Largo plazo: 20 años	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	¿Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta?
Plan laboral-profesional (qué me gustaría estar haciendo)	Corto plazo: 3 años, Mediano plazo: 7 años, Largo plazo: 20 años	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	¿Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta?

IMPORTANTE: Las acciones deben ser claras y tener secuencia lógica.

Fecha y Lugar:

Nombre y Firma del Alumno:

Es muy importante que en el desarrollo de esta sesión de planeación el maestro responsable del grupo se asegure que los alumnos realizan de manera honesta el ejercicio y que las metas propuestas sean retos que impacten positivamente su vida.

Debemos tener cuidado con que a falta de una visión clara o motivación, los alumnos se propongan metas poco realistas y/o negativas.

Ejemplo de metas que no debe considerarse:

- Ser el hombre/mujer más rico(a) del mundo en los próximos 3 años.
- Convertirme en un delincuente.

## **B) Cuarto semestre**

Una meta sin un indicador es sólo un buen deseo. Por ello, es necesario establecer un proceso para evaluar cómo se avanza. Hacer este ejercicio de manera reiterada permite tener metas sólidas, actualizadas y acordes con los intereses personales de cada alumno. Un Plan de Vida y Carrera bien estructurado permite tomar una decisión ante las oportunidades que se presentan todos los días.

Se propone que, al iniciar el cuarto semestre, los profesores se vuelvan a reunir con la generación para hacer una revisión y adecuación, si fuera necesario, a los planes propuestos.

En esta sesión se busca lograr los siguientes objetivos:

1. Motivar a los alumnos a que recuerden y vuelvan a comprometerse con su Plan de Vida y Carrera.
2. Enseñar a los alumnos a hacer evaluaciones periódicas de su planeación.
3. Que los docentes identifiquen qué tipo de apoyos pueden requerir los estudiantes por parte de la escuela, a fin de trabajar en ellos.

### **Desarrollo de la actividad: Tiempo aproximado 120 minutos**

1. Con anterioridad se pide a los estudiantes que traigan consigo la planeación realizada en el taller del semestre anterior: Plan de Vida, Plan Laboral-Profesional y Ruta de Acciones a Realizar.
2. Se organiza a la generación en grupos pequeños, que pueden ser los mismos grupos de clase. Y se nombra a un maestro como responsable de conducir la sesión.
3. Se pide a los alumnos que lean cada uno de los documentos que hicieron el semestre anterior y que subrayen con algún color diferente todo aquello que les llame la atención.
4. Después de realizada la lectura, se les pide que de manera individual respondan las siguientes preguntas:

- A. Escribe un listado con todo lo que subrayaste en tu planeación (los 2 planes) y tu ruta de acciones:
- B. ¿Qué cambios consideras que debes realizar a tu Plan de Vida?
1. ¿Qué cambio? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
2. ¿Qué cambio? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- C. ¿Qué cambios consideras que debes realizar a tu Plan de Carrera?
1. ¿Qué cambio? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
2. ¿Qué cambio? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- D. Utilizando el formato proporcionado a continuación, reescribe tu planeación:

## Revisión de Mi Plan de Vida

1. ¿A 6 meses de haber realizado tu primera planeación de vida, qué es para ti un Plan de Vida?
2. ¿Qué nuevos aspectos personales debes incorporar a tu Plan de Vida?
3. Usando el siguiente formato reescribe tu Plan de Vida:

Modificaciones	METAS			RECURSOS		ACCIONES
	METAS INICIALES	MODIFICADAS	NECESARIOS	DISPONIBLES		
<p>Qué aspectos se agregan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p><b>Corto plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (Cómo te gustaría que fuera tu vida)</p>	<p><b>Corto plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)</p>	<p>¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?</p>	<p>De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?</p>	<p>Menciona 3 acciones concretas que TU realizarás para lograr esa meta</p>	
<p>Qué aspectos se eliminan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p><b>Mediano plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)</p>	<p><b>Mediano plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)</p>	<p>¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?</p>	<p>De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?</p>	<p>Menciona 3 acciones concretas que TU realizarás para lograr esa meta</p>	
<p>Qué aspectos se ajustan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<p><b>Largo plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)</p>	<p><b>Largo plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (cómo te gustaría que fuera tu vida)</p>	<p>¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de tu entorno, tu familia, materiales, etc.)?</p>	<p>De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?</p>	<p>Menciona 3 acciones concretas que TU realizarás para lograr esa meta</p>	

### IMPORTANTE:

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea. Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Se deben considerar los logros académicos necesarios para alcanzar las metas planteadas.

Fecha y Lugar de la 1ª Planeación

Fecha y Lugar de la Revisión a la Planeación

Nombre y Firma del Alumno:

## Revisión de Mi Plan Laboral – Profesional (Plan de Carrera)

Se usa el mismo formato pero alineado a los planes de laborales y/o profesionales

1. ¿A seis meses de haber realizado tu primera planeación, qué es para ti un Plan de Carrera?
2. ¿Qué nuevos aspectos personales incluirías en tu Plan de Carrera?
3. Usando el siguiente formato reescribe tu Plan de Carrera

Modificaciones	METAS MODIFICADAS		RECURSOS		ACCIONES
	METAS INICIALES	METAS MODIFICADAS	NECESARIOS	DISPONIBLES	
Qué aspectos se agregan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<b>Corto plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (qué te gustaría estar haciendo)	<b>Corto plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 3 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TU realizarás para lograr esa meta
Qué aspectos se eliminan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<b>Mediano plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (qué te gustaría estar haciendo)	<b>Mediano plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 7 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TU realizarás para lograr esa meta
Qué aspectos se ajustan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ol>	<b>Largo plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (qué te gustaría estar haciendo)	<b>Largo plazo</b> Cómo te visualizas en los próximos 20 años (qué te gustaría estar haciendo)	¿Qué habilidades y recursos necesitas para cumplir tu nueva meta (personales, de entorno, tu familia, materiales, etc.)?	De la lista de habilidades y recursos necesarios, ¿con cuáles ya cuentas?	Menciona 3 acciones concretas que TU realizarás para lograr esa meta

**IMPORTANTE:**

Una meta se piensa tomando en cuenta el contexto personal y lo que se desea.

Debe redactarse en forma clara para que sea útil en la toma de decisiones.

Se deben considerar los logros académicos necesarios para alcanzar las metas propuestas

Fecha y Lugar de la 1ª. Planeación

Fecha y Lugar de la Revisión a la Planeación

Nombre y Firma del Alumno:

## Revisión de Mi Ruta de Acciones

1. En esta revisión de tu plan de acciones a realizar y después de 6 meses de tu propuesta inicial, ¿tienes algunas consideraciones relevantes que consideras debes incluir? ¿Cuáles?
2. Usando el siguiente formato reescribe tu ruta o planeación de acciones concretas a realizar.

Nota: se realiza toda la ruta para cada una de las actividades propuestas.

<b>Planes Iniciales</b>	<b>Planes Modificados</b>	<b>Alcance (corto, mediano, largo plazo)</b>	<b>Acciones/Actividades</b>	<b>Nueva Fecha (para cuando deben estar realizadas)</b>	<b>Medición (cómo las vas a medir)</b>
Plan de Vida (cómo me gustaría vivir)	Plan de Vida (cómo me gustaría vivir)	Corto plazo: 3 años. Mediano plazo: 7 años. Largo plazo: 20 años.	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta
Plan laboral-profesional (qué me gustaría estar haciendo)	Plan laboral-profesional (qué me gustaría estar haciendo)	Corto plazo: 3 años. Mediano plazo: 7 años. Largo plazo: 20 años.	Incluir cada una de las actividades propuestas	Señalar una fecha concreta, lo más cercana posible a la realidad (ejemplo: junio de 2018)	Cómo sabrás que se ha alcanzado la meta

IMPORTANTE: Las acciones deben ser claras y tener secuencia lógica.

Fecha y Lugar de la 1.ª Planeación      Fecha y Lugar de la Revisión a la Planeación      Nombre y Firma del Alumno:



### 3.3 Durante el tercer año: toma de decisiones

El último año de la educación media superior de los alumnos plantea nuevos desafíos que deberán incorporarse a su Plan de Vida y Carrera, al mismo tiempo se busca orientar a los estudiantes para enfrentar la toma de decisiones trascendentales.

Adicional a todas las acciones que como plantel se realicen para apoyar a los alumnos en la toma de decisiones se proponen las siguientes acciones concretas:

#### A) Quinto semestre

Es importante considerar a éste un semestre clave para hacer llegar a los alumnos toda la información posible sobre sus posibilidades académicas, profesionales y laborales, a fin de concentrar su atención en sus opciones de futuro. Específicamente, se propone la realización de dos ferias informativas:

1. **Una feria sobre las opciones** que ofrecen las instituciones de educación superior cercanas al plantel.

**NOTA:** si no es posible realizar la feria, se puede indicar a los alumnos que consulten portales o páginas electrónicas sobre orientación vocacional, para la realización de la actividad.

2. **Una feria del empleo**, en la que se muestre a los estudiantes las opciones laborales a las que podría acceder al graduarse de la preparatoria.

Recomendaciones:

- A. Se sugiere que estos sean dos eventos separados y de ser posible la feria sobre las opciones académicas se realice antes de la feria del empleo, a fin de incentivar a la mayor cantidad posible de los estudiantes para que continúen estudiando.
- B. Elaborar una actividad para motivar a los alumnos para que aprovechen al máximo la información que se les presenta en estas ferias. A continuación se propone una actividad sugerida:

## Actividad: Mis opciones de estudios superiores

1. Solicita a los expositores la información que aquí se te solicita

Escribe aquí 3 opciones de carreras profesionales	Tiempo de duración de la carrera	¿Dónde puedes trabajar al egresar?	Señala 3 materias que sean parte del plan de estudios de la carrera
Opción 1:			
Opción 2:			
Opción 3:			

2. Después de tu visita a la feria, de tus opciones profesionales, para cada una de las 3 carreras que seleccionaste, escribe lo siguiente:
  - A. 3 razones por las que la estudiarías
  - B. 3 razones por las que NO la estudiarías

## Actividad: Mis opciones laborales

1. Solicita a los expositores la información que aquí se te solicita

Escribe aquí 3 opciones de empleo que tendrías al graduarte de la preparatoria	¿Por qué es acorde con tu Plan de Vida y Carrera?	Salario mensual	Requisitos para aplicar al empleo
Opción 1:			
Opción 2:			
Opción 3:			

2. Después de tu visita a la feria, de tus opciones laborales, para cada una de las 3 posibilidades que seleccionaste, escribe lo siguiente:
  - C. 3 razones para buscar ese empleo
  - D. 3 razones para NO buscarlo

## **B) Cierre de quinto semestre**

Por considerarse un semestre estratégico para las decisiones que los alumnos toman todos los días, se sugiere hacer un taller como cierre del ciclo académico en el que se aborden dos temas específicos:

1. Una nueva revisión del Plan de Vida y Plan de Carrera (usando la misma estrategia y formatos del cuarto semestre).
2. Impartir conferencias a los alumnos sobre conductas de riesgo.

Se sugiere hacer una sesión completa de un día de trabajo en el que se invite también a los padres de familia, con la intención de que reciban la misma información para que en sus casas también puedan brindar la orientación pertinente a los alumnos.

La incorporación de los padres de familia puede hacerse para una parte del día de actividades, buscando dejar un espacio exclusivamente para los alumnos, a fin de que puedan comunicarse, plantear sus dudas, inquietudes y preocupaciones sin temor a ser juzgados, con especial énfasis en las pláticas sobre conductas de riesgo.

Se propone que los padres de familia sean convocados para una conferencia o charla de cierre en la que también se aborde la información sobre las conductas de riesgo en los jóvenes, pero desde la perspectiva de los adultos como orientadores de los jóvenes.

## **C) Sexto semestre**

Este semestre es la última oportunidad que como comunidad educativa de educación media superior se tiene para orientar y motivar a los alumnos a la toma de decisiones responsables y para incentivarlos a que se comprometan con su Plan de Vida y Carrera.

Para ello, se propone realizar uno o más eventos desde el inicio del sexto semestre que permitan a los alumnos y sus maestros lograr los siguientes objetivos:

1. Recibir **información sobre los distractores y conductas de riesgo** que los jóvenes tienen hoy en día y que pueden ser obstáculos para el cumplimiento de las metas propuestas.
2. Retomar el **Plan de Vida y Carrera**.

### **Información sobre los distractores y conductas de riesgo**

Considerando que ésta es la última oportunidad que como formadores de adolescentes tenemos para orientarlos y brindarles la información que les permita mantenerse protegidos ante todos los riesgos y distractores que hoy en día enfrentan, se sugiere que el plantel contacte a las instituciones y organismos cercanos que puedan sumarse a esta causa para realizar una mañana de actividades orientadoras.

Es conveniente que los jóvenes sepan que estos temas son preocupación de los adultos y que nos ocupa que se sientan apoyados.

### **Retomar el Plan de Vida y Carrera**

Se sugiere reunir nuevamente a los alumnos para retomar con ellos sus planes propuestos en la última revisión y ayudarlos para que realicen una autoevaluación de lo logrado hasta el día de hoy.

Se pueden utilizar los formatos de revisión propuestos anteriormente, sin perder de vista que lo más importante es acompañar a los alumnos en uno de los momentos más difíciles que enfrentarán, como es decidir la carrera que quieren estudiar o buscar un empleo.

**Los docentes deben estar atentos a esta preocupación de los jóvenes. Es un momento en que deben contar con apoyo para la toma de la decisión.**

Para una sesión de trabajo que retome el Plan de Vida, se proponen las siguientes actividades:

1. Que cada alumno elabore una carta dirigida a ellos mismos para leerla dentro de 20 años. Éste es un ejercicio de visualización que lleva a que los jóvenes vean más allá de los retos coyunturales.

Posteriormente se sugiere realizar un ejercicio de reflexión. Se puede utilizar el siguiente texto:

Todos necesitamos de un sueño, una meta o algo que nos mueva al esfuerzo que le ofrezca sentido a nuestra vida y nos anime a esforzarnos para ser mejores personas. Puede movernos el deseo de tener la profesión que deseamos, estar al lado de la persona que amamos, formar una familia, tener un mejor nivel de vida, corresponder al esfuerzo de nuestros padres o darles ejemplo a nuestros hijos, por citar algunos ejemplos. Lo cierto es que, como escribió Víctor Frankl, sólo nos esforzamos si tenemos una meta que lograr. Los sueños pueden cambiar, pero no debe cambiar el esfuerzo para realizarlos.

2. Realizar un ejercicio de autodiagnóstico, a continuación se sugiere un formato:

<b>Talentos</b> <b>¿Para qué soy bueno?</b>	<b>Pasiones</b> <b>¿Qué me encanta hacer?</b>
<b>Necesidades</b> <b>¿Qué necesita el mundo para emplearme para hacerlo?</b>	<b>Conciencia</b> <b>¿Qué siento que debería hacer?</b>



Se terminó de imprimir y encuadernar en agosto de 2014  
en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA),  
Calzada San Lorenzo 244; C.P. 09830, México, D. F.  
El tiraje fue de 18,000 ejemplares.







**SEP**  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

[www.sems.gob.mx](http://www.sems.gob.mx)