



Colegio de Educación
Profesional Técnica del Estado
de México

Antología Proyección Personal y Profesional



CONALEP GUSTAVO BAZ 006

Brenda Cabrera Gonzalez

PROP-05





ÍNDICE	PÁG
Presentación	2
Filosofía institucional	3
UNIDAD 1. FORMACIÓN PARA LA VIDA ADULTA	5
1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral	
1.2 Participa en la toma de decisiones dentro de la comunidad de manera responsable	
UNIDAD 2. ESTRUCTURACIÓN DE RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES EFECTIVAS Y SALUDABLES	10
2.1 Identifica las características y los factores que determinan una relación saludable de acuerdo con la inteligencia emocional	
2.2 Establece relaciones saludables a fin de lograr una mejor calidad de vida	
2.3 Elige la actitud ante situaciones que no se pueden cambiar mediante la discriminación de alternativas	
UNIDAD 3. INTEGRACIÓN DE PLAN DE VIDA Y CARRERA	16
3.1 Identifica un perfil profesional en función del autoconocimiento y el contexto actual	
3.2 Define sus expectativas de vida considerando su entorno	
3.3 Elabora un plan de vida y carrera	
BIBLIOGRAFÍA	27

PRESENTACIÓN

Esta antología está diseñada pensando en los estudiantes de nivel medio superior que cursan el primer semestre, como material de apoyo para cumplir con los objetivos del módulo de Proyección personal y profesional (PROP-05) en el sistema de Colegio de Educación Profesional Técnica del Estado de México.

Así mismo se proporcionan herramientas que buscan facilitar y enriquecer tu experiencia de aprendizaje.

A lo largo del cuadernillo encontrarás algunos símbolos que deberás identificar,

	Símbolo	Descripción
1		Realización de una actividad.
2		Glosario
3		Actividades complementarias para el aprendizaje
4		Análisis y reflexión

Objetivo del módulo

Decidir con autonomía en el desarrollo y evaluación del proyecto de plan de vida y carrera, a través de la autovaloración de sus habilidades, actitudes, experiencias y motivaciones que le lleven a elecciones y acciones fundamentadas y responsables consigo mismo y con su entorno

FILOSOFÍA INSTITUCIONAL

Misión

“Somos una institución de nivel medio superior con un modelo educativo de vanguardia, orientado a la formación de Profesionales Técnicos Bachilleres competitivos para contribuir al desarrollo integral de la sociedad”

Visión

“Somos una institución de vanguardia en la formación integral, innovadora y sostenible; en la capacitación y certificación, reconocida por su liderazgo y competitividad”

Política de calidad

"En el CONALEP Estado de México estamos comprometidos con la formación de profesionales técnicos-bachilleres de alto nivel competitivo, educados en valores cívicos, institucionales y de desarrollo humano sustentable, con el fin de satisfacer los requisitos de nuestros clientes y mejorar continuamente la eficacia del Sistema de Gestión de la Calidad".

Valores

Respeto a la persona

Consideramos a cada una de las personas como individuos dignos de atención, con intereses más allá de lo estrictamente profesional o laboral.

Compromiso con la sociedad

Reconocemos a la sociedad como la beneficiaria de nuestro trabajo, considerando la importancia de su participación en la determinación de nuestro rumbo. Para ello debemos atender las necesidades específicas de cada región, aprovechando las ventajas y compensando las desventajas en cada una de ellas.

Responsabilidad

Cada uno de nosotros debe responsabilizarse del resultado de su trabajo y tomar sus propias decisiones dentro del ámbito de su competencia.

Comunicación

Fomentamos la fluidez de comunicación institucional, lo que implica claridad en la transmisión de ideas y de información, así como una actitud responsable por parte del receptor.

Cooperación

El todo es más que la suma de las partes, por lo que impulsamos el trabajo en equipo, respetando las diferencias, complementando esfuerzos y construyendo aportaciones de los demás.

Mentalidad positiva

Tenemos la disposición para enfrentar retos con una visión de éxito, considerando que siempre habrá una solución para cada problema y evitando la inmovilidad ante la magnitud de la tarea a emprender.

Calidad

Hacemos las cosas bien desde la primera vez, teniendo en mente a la persona o área que hará uso de nuestros productos o servicios, considerando lo que necesita y cuándo lo necesita.

UNIDAD 1. FORMACIÓN PARA LA VIDA ADULTA

1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral

COMPETENCIA GENÉRICA:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

“No necesitamos magia para cambiar el mundo, llevamos todo el poder necesario en nuestro interior”- J. K. Rowling



Realiza un autorretrato donde identifiques los rasgos de tu personalidad como carácter, temperamento, sentimientos y emociones.

B. Identificación de factores motivacionales



Identifica al menos 3 indicadores de tu personalidad en los factores básicos de la motivación

Intereses	Gustos	Habilidades	Aptitudes
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+

C. Descripción de la motivación como factor de logro

Motivación intrínseca:



Motivación extrínseca:



Identifica en el siguiente cuadro tus factores motivacionales dependiendo su origen

Meta: _____

INTERNO (Intrínseca)	EXTERNO (Extrínseca)




Reflexiona, ¿Por qué consideras que estos factores son fundamentales para el logro de tu meta?

1.2 Participa en la toma de decisiones dentro de la comunidad de manera responsable

COMPETENCIA GENÉRICA:

- 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

A. Problemática de la comunidad

Problema:	
Problemática:	
Tesis:	
Solución:	



Organiza grupos de 5 personas e Investiga alguna problemática que atañe a tu comunidad estudiantil. Con apoyo de tu docente realiza un muestreo de 6-10 personas mediante una encuesta.

Problemática:	
Afectaciones o consecuencias:	
Comunidad vulnerable:	
Tesis:	

B. Identificación de soluciones



Con base a la problemática antes planteada, piensen en una solución efectiva y descríbela a continuación.

C. Identificación de las instituciones responsables de acuerdo con las problemáticas establecidas



Realiza una investigación sobre las instituciones cercanas a tu comunidad, identifica sus características, escríbelas en tu cuaderno y compártelas con tus compañeros

- Nombre de la institución
- Dirección
- Contacto (teléfono, correo)
- Problemática que atiende
- Programas que ofrece
- Comunidad a la que va dirigida

UNIDAD 2. ESTRUCTURACIÓN DE RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES EFECTIVAS Y SALUDABLES

2.1 identifica las características y los factores que determinan una relación saludable de acuerdo con la inteligencia emocional

COMPETENCIA GENÉRICA:

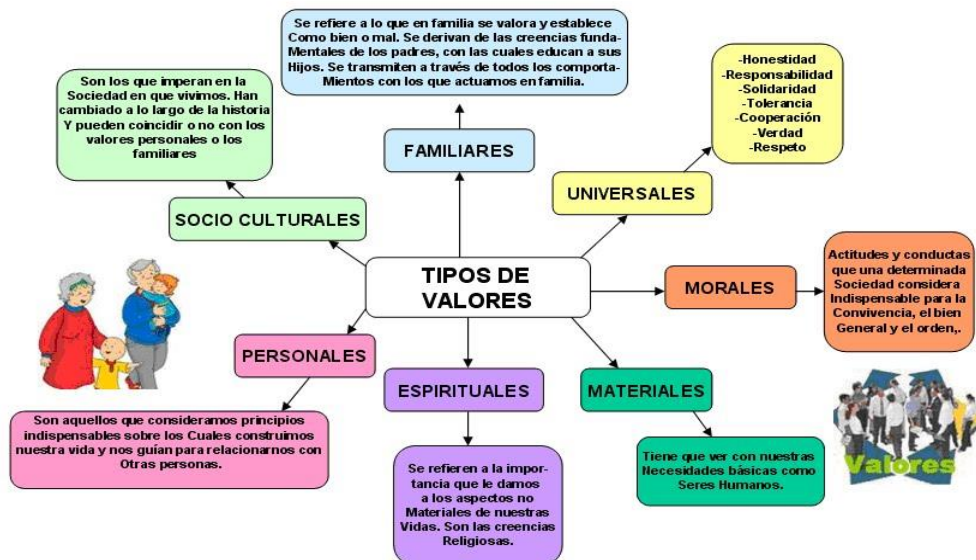
1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

“En tiempos de engaño universal, decir la verdad se convierte en un acto revolucionario”- George Orwell

A. Valores

Valor: 

Antivalor:





Realiza un esquema donde identifiques los valores que consideras de mayor importancia en tu vida, coloca tu propio significado de cada uno y compártelo con tus compañeros.



Reflexiona, ¿por qué estos valores son importantes para ti, y por qué hay valores que no consideras importantes?

B. Resiliencia



Complementa el siguiente cuadro.

PILAR	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
Autoestima consistente		
Introspección		
Independencia		
Capacidad de relacionarse		
Iniciativa		
Humor		
Creatividad		
Moralidad		
Capacidad de pensamiento crítico		


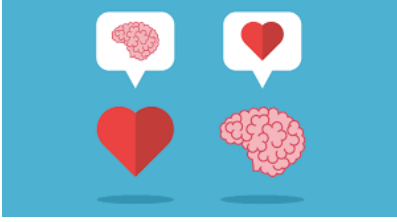


Reflexiona. Considerando cada uno de los pilares anteriormente descritos, ¿consideras que eres resiliente?, ¿qué pilar consideras es el más importante en tu vida?, ¿qué pilar necesitas fortalecer?

C. Empatía y autenticidad



Completa el siguiente cuadro con los temas de autenticidad y empatía, elige la columna que corresponde al tema de acuerdo a la imagen presentada.

Tema:	Tema:
	
Características	Características

D. inteligencia emocional



Realiza un esquema en el que reflejes la información retomada del video **Inteligencia Emocional • Cómo Controlar las Emociones**

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl&t=2s>



Completa el siguiente cuadro describiendo las diferencias entre cada inteligencia

Inteligencia interpersonal	Inteligencia intrapersonal

2.2 Establece relaciones saludables a fin de lograr una mejor calidad de vida

COMPETENCIA GENÉRICA:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

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

A. Factores que intervienen en las relaciones sociales

Comunicación:

Respeto:

Compromiso:

Tiempo de calidad:



B. Reconociendo a un amigo



Acorde a las características (factores) antes mencionadas piensa en qué relación de amistad encuentras las siguientes y descríbelas

2.3 Elige la actitud ante situaciones que no se pueden cambiar mediante la discriminación de alternativas.

COMPETENCIA GENÉRICA:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.


A. Situaciones difíciles, agradables y cotidianas



Marca con una "X" el siguiente cuadro comparativo eligiendo el tipo de situación que corresponde.

Situación	Agradable	Difícil	Cotidiana
1. Perder un archivo de evaluación			
2. Ganar una promoción			
3. Lavarse los dientes			
4. Beber agua cuando hace calor			
5. Olvidar un material de laboratorio			

6. Comer mi comida favorita

7. Visita  ¿Tuviste dudas en clasificar alguna situación? ¿Por qué consideras que las clasificaste de esa forma y no de otra? ¿Consideras que algunas situaciones pueden estar clasificado en más de una?

UNIDAD 3. INTEGRACIÓN DE PLAN DE VIDA Y CARRERA

3.1 Identifica un perfil profesional en función del autoconocimiento y el contexto actual

COMPETENCIA GENÉRICA:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

“El verdadero heroísmo está en transformar los deseos en realidades y las ideas en hechos” – Alfonso Rodríguez

A. Análisis sobre intereses y aptitudes

Experiencia:



Habilidad transferible:

Interés:

Aptitud:



En el siguiente recuadro realiza un autorretrato donde identifiques las experiencias formales y no formales que han permitido tu formación para ser quien eres.



¿Cuál de todas estas experiencias te ha sido más significativa? ¿Crees que si te faltara alguna de estas experiencias o que fueran diferentes algo en ti cambiaría? Sí, no, ¿por qué?



Completa el siguiente cuadro con ejemplos de tus propias habilidades y realiza un dibujo representativo.

Habilidad transferible	Ejemplo propio	Dibujo
Matemáticas		
Idiomas		
Técnicas		
Administrativas		
Financieras		

Artísticas		
Uso de las TIC		
Capacidades científicas		

B. Identificación de la importancia de la formación técnica



Entra al siguiente link, lee la información y realiza un tríptico sobre el sistema CONALEP <http://www.sems.gob.mx/es/sems/conalep>



Realiza una línea del tiempo de los aspectos más importantes del sistema CONALEP

C. Apropiación de la filosofía CONALEP

Misión:	
Visión:	
Objetivos:	



Lee la filosofía CONALEP y completa el cuadro describiendo lo que entiendes en cada apartado

	Descripción
Misión	
Visión	
Objetivos	
Políticas	



En hojas de color realiza un memorama de los valores CONALEP, en la primera tarjeta escribirás el nombre del valor y en la segunda escribirás la descripción. En total deberás contar con 14 tarjetas.

D. Descripción de opciones de formación



En conjunto con tu docente lean el perfil de egreso de tu carrera y en parejas realicen una infografía sobre las características del mismo

3.2 Define sus expectativas de vida, considerando su entorno

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

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

A. Definiciones de referencia

Vocación:



Aptitud:

Necesidad:

Meta:



Entra al siguiente link y resuelve el Test de orientación vocacional, guarda tus resultados e investiga las primeras 3 carreras de la lista de resultados. <http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/test-vocacional/>


NOTA: Es importante que realices la investigación de las carreras en donde incluyas;

- Perfil de egreso de la carrera, campo laboral
- Escuelas que imparten
- Plan de estudios y modalidad



¿Alguna vez pensaste en esa carrera? ¿Habías identificado todas las características que el test te demostró en ti?

B. Exploración de la importancia de la toma de deisiones personales y profesionales

Programado:	
No programado:	
Experiencia:	



¿Qué decisiones han cambiado drásticamente algún aspecto de mi vida?
¿Consideras que si alguna experiencia hubiera sido diferente cambiaría algo importante en tu vida?

3.3 Elabora un plan de vida y carrera

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

A. Definición de filosofía personal



Desarrolla en los siguientes recuadros tu propia filosofía personal con base a tus objetivos y metas de vida profesional.

OBJETIVOS:
+
+
+
+
+

MISIÓN	VISIÓN

B. Valoración de su proyecto personal y profesional



Identifica la meta más grande en tu vida, identifica las tareas difíciles y fáciles para cumplir tu meta y colorea de color verde si ya lo hiciste, de amarillo si está en proceso y de rojo si no lo has hecho

Meta: _____

Lo más difícil de realizar	Lo más fácil de realizar

--	--

C. Elaboración de su proyecto de plan de vida y carrera



En una hoja blanca o de color realiza el siguiente cuadro con al menos 3 metas por rubro, subraya o remarca la meta más importante para ti en cada rubro.

META	CORTO PLAZO	MEDIANO PLAZO	LARGO PLAZO
ÁREA PERSONAL	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
ÁREA ACADÉMICA	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3
ÁREA PROFESIONAL	1	1	1
	2	2	2
	3	3	3



Una vez identificadas esas metas realiza un cronograma de actividades donde debes colocar las fechas en las que vas a realizar cada meta y el tiempo a cumplirlo. Podrás realizar tu cronograma en cartulina, cartoncillo, etc.

EJEMPLO.

META	DIC 19	ENE- FEB 20	MAR-ABR 20	ABR- MAY 20	JUN-JUL 20	AGO- SEP 20
1.-Concluir certificación						
2.-Pintar mi recamara						
3.-Llenar la alcancia						

Referencias

CONALEP. (2008). *Guía pedagógica PROP-05*. México: Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica.

CONALEP. (2018). *Programa de estudios PROP-05*. México: Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica.

mente, P. y. (02 de julio de 2019). *psicología y mente* . Obtenido de Psicología y mente : <https://psicologiaymente.com/>