



# UAEM

**Secretaría de Docencia**

**Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior**

**PROGRAMA SEMESTRAL DEL SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA  
2022-A**

## SEGUNDO SEMESTRE

<b>ORIENTACIÓN PARA LA PERMANENCIA Y LA CONTINUIDAD</b>	Se integra al entorno escolar a través del desarrollo de habilidades y estrategias de estudio para favorecer su permanencia y la culminación de los estudios de bachillerato en el tiempo establecido.
---	--

<b>Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):</b>
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
6.2 Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.
6.3 Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.
6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.
7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.
9.3 Conoce sus derechos y obligaciones como mexicano y miembro de distintas comunidades e instituciones, y reconoce el valor de la participación como herramienta para ejercerlos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Actualización de expedientes de los estudiantes de segundo semestre	Mantener los expedientes de los estudiantes de segundo semestre con los datos actualizados	PE			
Análisis de resultados e indicadores de control escolar de alumnos de segundo semestre (calificaciones, promedios, asignaturas y evaluaciones reprobadas).	Identificar a los estudiantes que requieren apoyo académico, en trabajo colegiado con los Tutores Académicos	PE			
Difusión de la normativa	Mantener informados a los estudiantes del Plantel acerca de sus derechos y obligaciones	PE	3.3 9.3		
Difusión de la funciones de las figuras académicas del Plantel	Mantener informados a los estudiantes de las funciones de	PE	1.2		

	las figuras académicas del Plantel				
Asesorías para alumnos en riesgo (apoyo académico y asesorías disciplinarias).	Disminuir el índice de reprobación en el segundo semestre	AR ACBP	6.2 6.4 7.2 7.3		
Canalización y seguimiento de los estudiantes que requieren atención especializada.	Canalizar y dar seguimiento a los estudiantes que requieren atención especializada.	AR ACBP	1.1 1.2 6.3		
Reuniones virtuales con Padres de Familia	Brindar información a los padres de familia sobre la formación académica y aspectos generales de los estudiantes.	PF			
Atención individual a Padres de familia	Brindar información y/o asesoría a los Padres de familia que así lo soliciten.	PF			

<b>ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL Y DE LA CARRERA</b>	Realiza la elección de carrera en el marco de su proyecto de vida.
--	--

<b>Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):</b>
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Plan de vida y carrera Este tema se trabajará en la asignatura de Orientación Educativa	Apoyar al estudiante al diseño de plan de vida y carrera	PE	1.1 1.3 1.6		

<b>ORIENTACIÓN PARA LA CONVIVENCIA, LA DIVERSIDAD Y LA SUSTENTABILIDAD</b>	Desarrolla habilidades socioemocionales y actitudes favorables para la convivencia escolar y el respeto a la diversidad.
--	--

<b>Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):</b>
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.
8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
9.1 Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.
9.2 Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.
9.4 Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad.
10.2 Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.
10.3 Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Difusión de los derechos de las niñas, niños y adolescentes.	Brindar información a los estudiantes acerca de sus derechos y obligaciones.	PE	3.3 9.2 9.4 10.3		
Jornada por la Paz	Fomentar la convivencia escolar y familiar armónica.	PE	3.3 8.1 9.1 10.2		
Mediación de conflictos entre estudiantes	Solución pacífica de conflictos	PE	3.3 8.1 8.2 9.2 10.2		
Construye T: Autorregulación	Que los estudiantes identifiquen elementos que contribuirán a su bienestar, a sus relaciones con otros y al logro de sus metas	PE	3.3 9.1 9.4 10.3		

## CUARTO SEMESTRE

<b>ORIENTACIÓN PARA LA PERMANENCIA Y LA CONTINUIDAD</b>	Se integra al entorno escolar a través del desarrollo de habilidades y estrategias de estudio para favorecer su permanencia y la culminación de los estudios de bachillerato en el tiempo establecido.
---	--

<b>Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):</b>
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.
5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
6.2 Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.
6.3 Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.
6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.
7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.
7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Actualización de expedientes de los estudiantes de cuarto semestre	Mantener los expedientes de los estudiantes de cuarto semestre con los datos actualizados	PE			
Análisis de resultados e indicadores de control escolar de alumnos de cuarto semestre (calificaciones, promedios, asignaturas y evaluaciones reprobadas).	Identificar a los estudiantes que requieren apoyo académico, en trabajo colegiado con los Tutores Académicos	PE			
Asesoría para alumnos en riesgo.	Realizar seguimiento de los alumnos que requieren apoyo académico y/o personal	ACBP AR	6.2 6.4 7.2 7.3		
Canalización a asesorías disciplinares.	Canalizar a estudiantes con necesidades académicas específicas a las asesorías disciplinares correspondientes	AR ACBP	5.1 6.3		

Canalización y seguimiento de los estudiantes que requieren atención especializada.	Canalizar y dar seguimiento a los estudiantes que requieren atención especializada.	AR ACBP	1.1 1.2 6.3		
Reuniones virtuales con Padres de Familia	Brindar información a los padres de familia sobre la formación académica y aspectos generales de los estudiantes.	PF			

**ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL Y DE LA CARRERA**

Realiza la elección de carrera en el marco de su proyecto de vida.

**Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):**

1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.

1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.

3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Uso del portal de Exporienta Virtual UAEMex.	Que el estudiante consulte y conozca a profundidad la oferta educativa de nuestra institución, en apoyo a su elección vocacional.	PE	1.3 1.4 1.5 7.1		
Asesoría vocacional individualizada	Proporcionar asesoría personalizada a los alumnos que lo requieren	PE	1.3 1.4 1.5 7.1		
Plan de Vida y Carrera: Establecimiento de metas y plan de acción	Ofrecer a los alumnos la posibilidad de aprovechar todos los recursos disponibles para enriquecer y consolidar sus decisiones	PE	1.3 3.2 7.1		
Aplicación e Interpretación del estudio vocacional para alumnos de preparatoria del Estado de México (EVAPEM 4)	Realizar la aplicación, interpretación y entrega de resultados del EVAPEM 4	PE	7.2		
Reunión con padres de familia virtual	Trabajar con padres de familia el tema de "Plan de vida y Carrera" a través de una conferencia	PF			
Orientómetro	Qué el estudiante valore cuantitativa y cualitativamente su proceso de elección vocacional, identificando los elementos que entran en juego en su decisión responsable	PE	1.3 1.4 1.6 7.1		

<b>ORIENTACIÓN PARA LA CONVIVENCIA, LA DIVERSIDAD Y LA SUSTENTABILIDAD</b>	Desarrolla habilidades socioemocionales y actitudes favorables para la convivencia escolar y el respeto a la diversidad.
--	--

<b>Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):</b>
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.
8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
9.2 Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad
9.4 Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad.
10.2 Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Jornada por la Paz	Fomentar la convivencia escolar y familiar armónica.	PE	3.3 8.1 10.2		
Mediación de conflictos entre estudiantes	Solución pacífica de conflictos.	PE	3.3 8.1 8.2 9.2 10.2		
Construye T: Colaboración	Qué el alumno valore e identifique las ventajas de la colaboración frente a la competición para lograr sus metas y objetivos personales y grupales.	PE	3.3 8.1 8.2		



## SEXTO SEMESTRE

<b>ORIENTACIÓN PARA LA PERMANENCIA Y LA CONTINUIDAD</b>	Se integra al entorno escolar a través del desarrollo de habilidades y estrategias de estudio para favorecer su permanencia y la culminación de los estudios de bachillerato en el tiempo establecido.
---	--

<b>Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):</b>
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.
5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.
6.2 Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.
6.3 Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.
6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.
7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Actualización de expedientes de los estudiantes de sexto semestre	Mantener los expedientes de los estudiantes de sexto semestre con los datos actualizados	PE			
Análisis de resultados e indicadores de control escolar de alumnos de sexto semestre (calificaciones, promedios, asignaturas y evaluaciones reprobadas).	Identificar a los estudiantes que requieren apoyo académico, en trabajo colegiado con los Tutores Académicos.	PE			
Asesoría para alumnos en riesgo.	Realizar seguimiento de alumnos que requieren apoyo académico y/o personal.	ACBP AR	6.2 6.4 7.2 7.3		
Canalización y seguimiento de los estudiantes que requieren atención especializada.	Canalizar y dar seguimiento a los estudiantes que requieren atención especializada.	AR ACBP	1.1 1.2 6.3		
Canalización a asesorías disciplinares.	Canalizar a estudiantes con necesidades académicas específicas	AR ACBP	5.1 6.3		

	a las asesorías disciplinares correspondientes				
Atención individual a Padres de familia	Brindar información y/o asesoría a los Padres de familia que así lo soliciten.	PF			
Reuniones virtuales grupales con Padres de Familia	Brindar información a los padres de familia sobre la formación académica y aspectos generales de los estudiantes.	PF			

<b>ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL Y DE LA CARRERA</b>	Realiza la elección de carrera en el marco de su proyecto de vida.
--	--

**Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):**

- 1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
- 1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.
- 7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Asesoría vocacional individualizada	Realizar el seguimiento personalizado de los casos de alumnos que requieren apoyo en orientación vocacional.	PE	1.3 1.6 7.1	Formato de registro de asesorías	Permanente

<b>ORIENTACIÓN PARA LA CONVIVENCIA, LA DIVERSIDAD Y LA SUSTENTABILIDAD</b>	Desarrolla habilidades socioemocionales y actitudes favorables para la convivencia escolar y el respeto a la diversidad.
--	--

**Competencias por desarrollar (atributos de las competencias genéricas):**

- 1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.
- 1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.
- 3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.
- 7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.
- 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.
- 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
- 9.1 Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.
- 9.2 Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad
- 10.2 Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	DIRIGIDO A:	ATRIBUTOS A DESARROLLAR	EVIDENCIAS DE LOGRO	FECHA PROGRAMADA
Jornada por la Paz	Fomentar la convivencia escolar y familiar armónica.	PE	3.3 8.1 9.1 10.2		

Mediación de conflictos entre estudiantes	Solución pacífica de conflictos	PE	3.3 8.1 8.2 9.2 10.2		
Fomentar el desarrollo de las habilidades socioemocionales: Autoestima, Asertividad, Manejo de la Tensión, Bienestar físico.	Desarrollar las habilidades socioemocionales	PE	1.5 1.6 7.1		
Construye T: Perseverancia	Qué el alumno conozca qué es la perseverancia y lo importante que es para el logro de sus metas.	PE	1.5 1.6 7.1		

DIRIGIDO A:	
POBLACIÓN ESTUDIANTIL GENERAL	PE
ALUMNOS RECICLADORES	AR
ALUMNOS CON BAJO PROMEDIO	ACBP
PADRES DE FAMILIA	PF

## RÚBRICA PARA DAR SEGUIMIENTO AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA	INSATISFACTORIO	BÁSICO	COMPETENTE	DESTACADO
1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.	No es capaz de describir sus fortalezas, valores y debilidades personales.	Describe de manera limitada sus fortalezas, valores y debilidades personales.	Explica la manera en la que emplea sus fortalezas para resolver los problemas que enfrenta.	Enuncia ejemplos en los que sus valores y fortalezas le han ayudado a resolver problemas cotidianos.
1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.	No es capaz de identificar las diferentes emociones.	Describe las diferentes emociones y su importancia en la vida personal y académica.	Describe las diferentes emociones, explica las consecuencias positivas y negativas que pueden provocar.	Analiza las diferentes emociones que ha experimentado, explicando sus causas y las consecuencias positivas y negativas que han provocado.
1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.	No reconoce la importancia de contar con un proyecto de vida.	Describe la importancia de contar con un proyecto de vida y los elementos necesarios para elaborarlo.	Establece metas de logro a corto, mediano y largo plazo, en los distintos ámbitos de su vida.	Establece un plan de vida basado en sus características personales y sus habilidades.
1.4 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.	No Identifica la importancia de aplicar un proceso adecuados para tomar decisiones	Describe la importancia de tomar decisiones de manera adecuada.	Explica al menos dos modelos de toma de decisiones y los valora con base en sus pros y contras.	Explica claramente los pasos que sigue en su proceso de toma de decisiones y los compara con modelos de toma de decisiones para poder valorar su propio proceso.
1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.	No reconoce la relación entre sus decisiones, su comportamiento y las consecuencias que traen consigo.	Establece relaciones causales entre decisiones, conductas y consecuencias positivas y negativas que traen consigo.	Reconoce que las decisiones que se toman están relacionadas con sus conductas y que pueden traer consecuencias difíciles de resolver. Valora la importancia de prevenir consecuencias negativas.	Expone ejemplos claros de conductas y decisiones que provocan consecuencias negativas y describe maneras adecuadas para enfrentarlas,
1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en	No identifica los recursos necesarios para el logro de las metas que persigue.	Identifica los recursos necesarios para el logro de las metas que persigue pero no	Describe los recursos necesarios para el logro de sus metas e identifica	Explica la importancia de administrar adecuadamente los recursos de los que

cuenta las restricciones para el logro de sus metas.		distingue aquellos de los que dispone.	aquellos que de los que dispone.	dispone para logro de sus metas.
2.3 Participa en prácticas relacionadas con el arte.	No muestra interés en participar en actividades relacionadas con el arte.	Participa en actividades relacionadas con el arte pero muestra poco interés.	Participa en actividades relacionadas con el arte mostrando interés.	Experimenta con distintas manifestaciones artísticas para identificar sus preferencias.
3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.	No identifica las conductas de consumo que ponen en riesgo su salud.	Describe sus hábitos de consumo, pero no identifica con claridad cuales representan riesgos para su salud.	Describe sus hábitos de consumo e identifica algunas conductas de riesgo para su salud.	Explica las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo y toma decisiones a para su prevención.
3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.	No identifica la importancia de las relaciones interpersonales para el adecuado desarrollo de las personas.	Describe de manera limitada la importancia de las relaciones interpersonales para el desarrollo de las personas.	Discrimina entre las relaciones interpersonales que favorecen su sano desarrollo humano de las que no.	Explica la importancia de las relaciones interpersonales e impacto en la vida de las personas.
5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.	No sigue instrucciones.	Identifica los pasos a seguir en una instrucción pero no los aplica en el orden correcto.	Identifica los pasos a seguir en una instrucción y los aplica en el orden correcto con apoyo del docente.	Describe los pasos a seguir en una instrucción y los sigue de manera puntual.
6.2 Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.	No es capaz de evaluar la veracidad de los argumentos y opiniones que escucha.	Describe algunas características de las falacias y de los prejuicios	Da ejemplos de falacias y de los prejuicios.	Es capaz de identificar falacias y prejuicios en las opiniones que escucha y en sus propias opiniones.
6.3 Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.	No cambia sus puntos de vista ni reconoce sus prejuicios al conocer información y evidencias nuevas.	Cambia sus puntos de vista cuando se le demuestra que la información con que cuenta es errónea.	Busca información para verificar que sus opiniones y puntos de vista son correctos.	Evita formular opiniones sin contar con información suficiente y evidencias claras.

ATRIBUTOS DE LA COMPETENCIA	INSATISFACTORIO	BÁSICO	COMPETENTE	DESTACADO
6.4 Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.	No estructura ideas de manera clara y congruente.	Las ideas que estructura son poco claras y congruentes	Las ideas que estructura tienen un nivel aceptable en su claridad y congruencia	Estructura ideas de manera clara y congruente.
7.1 Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.	No cuenta metas académicas.	Enuncia algunas metas académicas.	Solo enuncia sus metas académicas, pero no identifica los pasos que tiene que seguir para alcanzarlas.	Establece metas académicas y planes de acción para alcanzarlas.
7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.	No identifica sus necesidades académicas	Identifica algunas de sus necesidades académicas	Reconoce las actividades que le resultan de poco interés y dificultad y solicita ayuda para mejorar.	Clasifica las actividades académicas en por sus interés y dificultad y establece estrategias para mejorar.
7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.	No relaciona los contenidos de las asignaturas del semestre con la vida cotidiana.	Relaciona los contenidos de las asignaturas pero no los vincula con la vida cotidiana.	Relaciona los contenidos de las asignaturas con la la vida cotidiana con apoyo del docente.	Establece relaciones entre los contenidos de las asignaturas y con las la vida cotidiana.
8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.	No se integra en equipos de trabajo.	Se integra en equipos y participa activamente siempre y cuando se le supervise.	Se integra en equipos de manera adecuada y participa activa cumpliendo con las tareas que se le asignan.	Participa activamente en equipos de trabajo, aportando ideas y sugerencias para alzar los objetivos de trabajo.
8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.	No aporta puntos de vista en los equipos de trabajo en los que participa.	Escucha los puntos de vista de los demás de manera respetuosa pero no aporta sus puntos de vista.	Aporta algunos puntos de vista en los equipos de trabajo..	Participa en equipos de trabajo, haciendo aportaciones y escuchando las aportaciones de los demás.
9.1 Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.	No conoce las características de los conflictos ni la manera de manejarlos.	Describe algunas de las características de los conflictos.	Explica las características de los conflictos y reconoce que la mejor forma de solucionarlo es a través del dialogo.	Emplea el dialogo como principal forma de resolver los conflictos.
9.2 Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad,	No muestra interés por llevar a cabo acciones de participación social basadas	Describe formas de participación social basadas	Planifica formas de participación social basadas	Lleva a cabo actividades de participación social basadas en el proceso democrático, la

bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.	en el proceso democrático, la equidad y el bienestar social.	en el proceso democrático, la equidad y el bienestar social.	en el proceso democrático, la equidad y el bienestar social.	equidad y el bienestar social en su entorno escolar.
9.3 Conoce sus derechos y obligaciones como mexicano y miembro de distintas comunidades e instituciones, y reconoce el valor de la participación como herramienta para ejercerlos.	Desconoce sus derechos y obligaciones como ciudadano.	Describe algunos de sus derechos y obligaciones como ciudadano.	Describe algunos de sus derechos y obligaciones básicos.	Explica sus derechos y obligaciones básicos como ciudadano y se conduce con base en ellos.
9.4 Contribuye a alcanzar un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el interés general de la sociedad.	No es capaz de identificar sus propios intereses.	Identifica sus intereses personales y los contrasta con los intereses de los demás.	Argumenta a cerca de la relación equilibrada entre sus propios intereses y los intereses de la sociedad.	Establece una relación jerárquica entre sus intereses personales y los de la sociedad.
10.2 Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.	No se interesa por conocer las costumbres y tradiciones de las organizaciones sociales de su entorno.	Participa en eventos y costumbres de distintas organizaciones sociales.	Investiga en fuentes bibliográficas y electrónicas acerca de las tradiciones de su entorno social.	Argumenta sobre la importancia del respeto a las diferentes formas de pensar de las personas.
10.3 Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.	No es capaz de identificar las manifestaciones de la diversidad cultural que se presentan en el entorno social.	Es capaz de identificar manifestaciones de la diversidad culturales que se presentan en el entorno social,	Describe las manifestaciones culturales que se presentan en el entorno social y menciona la importancia del respeto a la diversidad cultural.	Explica las manifestaciones culturales que se presentan en el entorno social y muestra respeto por la diversidad cultural.



---

## ANEXO

### SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DE AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, MANEJO DE LA TENSIÓN Y BIENESTAR FÍSICO PARA LOS ALUMNOS DE SEXTO SEMESTRE

---

#### AUTOESTIMA

Fomentar la autoestima es fundamental para que los alumnos puedan desarrollar una inteligencia emocional completa.

Recursos para fomentar la autoestima tanto en el aula como en casa:

**Ver, Analizar y reflexionar las siguientes películas y cortometraje:**



- **Cómo entrenar a tu dragón**, además de la autoestima, esta película animada ayuda a trabajar otros valores y conceptos importantes para el ser humano: perseverancia, responsabilidad o la capacidad de aprender de los errores también se reflejan. La cinta se desarrolla en un poblado vikingo y se centra en uno de sus habitantes, el joven Hipo.
- **La historia interminable**, el escritor alemán Michael Ende es el autor de esta novela fantástica que también ha sido llevada a la gran pantalla. Puede utilizarse para trabajar con los estudiantes el concepto de la autoestima a través de Bastián, su protagonista, un niño que a medida que avanza la historia sufre una importante transformación que le ayuda a creer en sí mismo.
- **Boundin**, la factoría Pixar acumula numerosos títulos de referencia, entre los que se encuentra este cortometraje para que desde la escuela y la familia se trabaje la autoestima. El protagonista de esta pieza es un pequeño cordero que pierde la confianza en sí mismo porque un día le esquilan y empezará a recibir las burlas de quienes le rodean. A partir de aquí, la historia nos enseña que las adversidades se pueden superar y que no importa lo que los demás digan. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhXS0g>

**Ejercicios:**

- **Autoestima: 3 ejercicios para fortalecerla**, este artículo reúne tres ejercicios para fortalecer y trabajar la autoestima con estudiantes de todas las edades. El primero de ellos consiste en hacer una lista de las fortalezas personales para descubrir todo aquello que se les da bien y conseguir que se enorgullecen de ello. El segundo propone hacerse 'autoregalos', con lo que se busca fomentar el cuidado personal y valorar aquellas pequeñas cosas que cada persona puede hacer por sí misma en su día a día. Y, por último, anima a hablar con el espejo con el fin de conectar con uno mismo para trabajar la aceptación personal. Disponible en: <https://psicologia-estrategica.com/autoestima-3-ejercicios-fortalecerla/>

## ASERTIVIDAD

La asertividad ayuda a las personas a gestionar los conflictos con los demás de la forma más óptima posible. Las personas asertivas, son conscientes de sus derechos y se ocupan de que los demás los respeten y, a su vez, conocen los derechos de los demás y se ocupan de respetarlos.

Es muy positivo que un adolescente cuente con un repertorio de conductas asertivas para gestionar las diferencias que puede tener con otras personas, bien con amigos o compañeros de clase; o bien con figuras de referencia como pueden ser padres y profesores.



Un adolescente asertivo es capaz de:

- Saber manejar situaciones difíciles utilizando la palabra oportuna, de manera oportuna, en el momento oportuno.
- Está satisfecho con sus resultados o con lo que obtiene.
- Actúa de tal forma que, tanto si gana como si pierde, mantiene o conserva su propia integridad o respeto hacia sí misma/o.
- Relacionarse con los demás de una manera sana porque respeta a los demás respetándose primero a sí mismo.
- Saber colocar dónde está la responsabilidad de cada uno para así no cargarse con todo o cargar con todo a los demás.

En nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

### 1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”, ...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

### 2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos

- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”, ...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

### 3. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Reflexionando sobre mi asertividad, responde las siguientes preguntas:

- Describe una situación incómoda o difícil que hayas tenido con otra persona y que tu reacción haya sido de forma pasiva:
- Describe una situación incómoda o difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva:
- ¿Analiza, cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?
- Ahora describe una situación incómoda o difícil en la que hayas reaccionado de forma asertiva:
- ¿Cuál es la forma de reaccionar en la que te sentiste mejor; pasiva, agresiva o asertiva?
- ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?
- ¿Podrías decir que eres una persona asertiva después de esta reflexión?

Aprende a ser asertivo:

#### 1. Comienza con algo pequeño

Si la idea de ser asertivo te hace sentir especialmente mal o inseguro, comienza con situaciones de bajo riesgo. Por ejemplo, si pides una hamburguesa, y el camarero te trae un salmón a la plancha, hazle ver su error y envíalo de vuelta. Si sales de compras con tu pareja y estás tratando de decidir sobre un lugar para comer, manifiesta tu opinión a la hora de elegir a donde ir.

Una vez que te sientas cómodo en estas situaciones de bajo riesgo, comienza subiendo la dificultad poco a poco.

#### 2. Empieza diciendo no

En el camino para ser más asertivo, el NO es tu mejor compañero. Debes decir no más a menudo. Es posible ser firme y decidido con el NO sin dejar de ser considerado.

Al principio, decir que no puede hacer que te sientas ansioso, pero con el tiempo llegarás a sentirte bien y bastante liberado.

Es probable que algunas personas se sientan decepcionadas ante esta nueva situación. Pero recuerda que mientras expreses tus necesidades de una manera considerada, no eres en absoluto responsable de su reacción.

### **3. Sé simple y directo**

Cuando te estás afirmando a ti mismo, menos, es más. Haz tus peticiones de manera sencilla y directa. No hay necesidad de dar explicaciones elaboradas. Es suficiente con decir cortésmente lo que piensas, sientes o deseas.

### **4. Utiliza el “yo”**

Al hacer una petición o expresar desaprobación usa el “yo”. Hazlo siempre en primera persona. En lugar de decir: «Eres muy desconsiderado. No tienes ni idea de lo duro que ha sido el día de hoy. ¿Por qué me pides que haga todas estas tareas?», debes decir «Estoy agotado hoy. Veo que quieres que haga todas estas cosas, pero no voy a poder hacerlas hasta mañana».

### **5. No te disculpes por expresar una necesidad o deseo**

Al menos que estés pidiendo algo que sea manifiestamente irrazonable, no hay razón para sentirse culpable o avergonzado por expresar una necesidad o deseo.

Así que deja de pedir disculpas cuando pides algo. Sólo pídelo educadamente y espera a ver cómo la otra persona responde. Ser asertivo es comunicar.

### **6. Utiliza el lenguaje corporal y el tono de voz**

Debes parecer seguro al hacer una solicitud o indicar una preferencia. Ponerse de pie, inclinarse un poco, sonreír o mantener una expresión facial neutra, mirar a la persona a los ojos, son acciones que denotan seguridad. También debes asegurarte de hablar con claridad y en voz lo suficientemente alta.

### **7. No tienes que justificar o explicar tu opinión**

Cuando tomas una decisión o das una opinión con la que otros no están de acuerdo, un modo en el que van a tratar de ejercer control sobre ti será exigiendo que des una justificación de tu elección, opinión o comportamiento. Si no puedes encontrar una razón suficiente, suponen que debes estar de acuerdo con lo que quieren.

Las personas no asertivas, con su necesidad de agradar, se sienten obligadas a dar una explicación o una justificación para cada elección que hacen, incluso si la otra persona no se la pidió. Quieren asegurarse de que todo el mundo está de acuerdo con sus opciones, y de este modo lo que están haciendo es pedir permiso para vivir sus propias vidas.

### **8. Sé persistente**

A veces te enfrentas a situaciones en las que inicialmente no encuentras respuesta a tus solicitudes. No te limites a decirte a ti mismo: “Al menos lo intenté”. A menudo para ser tratado con justicia tienes que ser persistente.

Por ejemplo, si te cancelaron un vuelo, sigue preguntando acerca de otras opciones, como ser transferido a otra línea aérea, para poder llegar a tu destino a tiempo.

### **9. Mantén la calma**

Si alguien está en desacuerdo o desaprueba tu elección, opinión o solicitud, no debes enojarte o ponerte a la defensiva. Es mejor buscar una respuesta constructiva o decidir evitar a esta persona en futuras situaciones.

### **10. Elige tus batallas**

Un error común que cometemos en el camino para ser más asertivo es tratar de ser firme todo el tiempo. La asertividad es situacional y contextual. Puede haber casos en los que ser asertivo no te llevará a ninguna parte y tomar una postura más agresiva o pasiva es la mejor opción.

A veces, sin duda es necesario ocultar los sentimientos. Sin embargo, aprender a expresar tus opiniones, y lo más importante, a respetar la validez de esas opiniones y deseos, te convertirá en una persona con mayor confianza.

El resultado de una acción asertiva puede llevarte a conseguir exactamente lo que quieres, o quizás un compromiso, o tal vez un rechazo, pero independientemente del resultado, dará lugar a que te sientas más cerca de controlar tu propia vida.

## **MANEJO DE LA TENSION**

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado habitual de estrés; aprender a estresarnos en forma aguda, y a evitar que se convierta en crónico o permanente. Es importante, aprender a relacionarnos con las tensiones de manera puntual.



Manejar unas y otras es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.

Para saber más, sugerencias de videos que hablan sobre esta temática:

<https://www.youtube.com/watch?v=F5yi1cuo5rI>

<https://www.youtube.com/watch?v=yPffLXzKJnk>

### BIENESTAR FÍSICO

Trabajar con la Guía de Educación para la Salud como parte de la formación socioemocional de las comunidades escolares de Educación Media Superior del Programa Construye T. Habilidades socioemocionales que se desarrollan con el componente de Educación para la salud: Autoconocimiento, Autorregulación, Conciencia Social y Toma responsable de decisiones. Disponible en: <http://construyet.sep.gob.mx/docs/guia-educacion-para-la-salud.pdf>



### REFERENCIAS CONSULTADAS

SEP-PNUD. (2020). ConstruyeT. <http://construyet.sep.gob.mx/>

Picopedia.org. (2021). Asertividad: 10 tips para ser asertivo sin dejar de ser tú mismo. <https://picopedia.org/1990/10-tips-para-ser-asertivo-sin-dejar-de-ser-uno-mismo/>

Psicoarganzuela. (2021). Asertividad en la adolescencia. <https://psicoarganzuela.es/habilidades-sociales-asertividad-y-resolucion-de-conflictos-en-adolescentes/asertividad-en-la-adolescencia/>

Educación 3.0. (2021). 25 recursos para fomentar la autoestima tanto en el aula como en casa. <https://www.educacionrespuntocero.com/recursos/recursos-fomentar-la-autoestima/>

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”. [https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_1.pdf](https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_1.pdf)