

Taller:

*Planeando
a mi “YO”
del Futuro*



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Nadia
Justo ahora

¡Bienvenida y bienvenido a este taller!

Sabemos que tienes mil materias que aprobar, por ello, agradecemos el esfuerzo de que te encuentres en este espacio, el propósito es **apoyarte y acompañarte en la elaboración de tu plan de trayectoria escolar, para continuar en el Sistema Educativo Nacional, a través de la toma de decisiones vocacionales.**

Por lo tanto, en este taller encontrarás actividades sencillas que te permitan compartir tus gustos, conocimientos y puntos de vista con tus compañeras y compañeros, con la finalidad de que juntas y juntos construyan un espacio de acompañamiento en la toma de decisiones, que te ayude a planear el camino para convertirte en lo que realmente quieres ser en un futuro.



Ayudar a las y los jóvenes en la elección de carrera.



Dar a conocer instituciones educativas del tipo superior.



Dar a conocer la oferta educativa del tipo superior.



Brindar espacios educativos de acuerdo con la singularidad de las y los estudiantes.



Brindar espacios educativos con perspectiva de género y equidad.

Taller: *Planeando a mi “YO” del Futuro*



Karen Samansohm

Justo ahora

"Por favor, no juzgues a la gente. No sabes cuánto le costó levantarse de la cama, verse y sentirse tan presentable como sea posible, y enfrentar el día. Nunca conocerás realmente las luchas diarias de los otros."

Entonces en este taller participarás para la creación de un ambiente de **respeto** en el que todas y todos puedan reflexionar y compartir su miedo ante la incertidumbre de elegir "bien". En realidad, nadie tiene la vida perfecta, con elecciones claras y correctas, por ello, es importante estar acompañada y acompañado y tener un pequeño plan e información que te ayude a tomar la decisión que más te convenga a largo plazo.



Nadia ▶ Carreras Top Prooooo

Compartió una imagen nueva en el grupo
Justo ahora

♥ Recuerda que tu grado de compromiso ♥

para hacer las actividades



será tu grado de información

para tomar una



decisión



El presente material, contiene elementos muy concretos que te ayudarán a pensar y planear tus pasos hacia el próximo destino. Por ello, es conveniente que antes de ingresar a tu taller les eches un vistazo y así puedas aportar [durante la sesión con tu orientadora u orientador] más ideas a tus compañeras y compañeros.

Taller: *Planeando a mi "YO" del Futuro*



Presentación

Antes de iniciar, te invitamos a que crees tu perfil con los siguiente datos:



Nombre

Situación sentimental

Mis amigas y amigos me llaman...

Lugar en el que me gustaría vivir



5 cosas que me gusta hacer



¿A qué se dedican las personas con las que vives?



5 cosas que sé hacer bien



3 famosos a los que admiro



3 conocidos a los que admiro



Taller: *Planeando a mi “YO” del Futuro*

Sesión 1

Actividad 1. Visualización del futuro

Para esta sesión, primero navega en el siguiente recurso. Escanea el QR o da clic en la imagen.



<https://bit.ly/3P6Wr8G>

Una vez que hayas revisado el recurso anterior, escribe tu respuesta sobre:

- ✓ ¿Qué piensas de lo visto ahí? ¿Representa parte de tus pensamientos y sentimientos? ¿Cómo te sientes con respecto a tu contexto?



- ✓ De acuerdo, a los cambios que has experimentado en esta pandemia, ¿cómo te proyectas en un futuro?



Actividad 2. Indagando sobre quien soy

¿Te has puesto a pensar en que siempre te ponen a leer autores, es decir, a leer lo que otros escriben, pero no te invitan a leerte a ti mismo?

La escritura nos ayuda a tomar conciencia de nuestras propias representaciones y a convertirlas en conocimiento de lo que somos.





Mi chat conmigo

en línea



A continuación, haz una descripción de ti, contestando las siguientes preguntas:



¿Cuál es tu estado de salud actualmente?

¿Cuáles son las actividades y lo que más aprecias en la vida?



¿Cómo ves el futuro?



¿Cuáles son las materias que más te han interesado en toda tu trayectoria académica?



¿En qué circunstancias te sientes a disgusto en el área académica?

Trata de que tus respuestas se puedan leer de corrido como si fuera un solo texto.





¡Practicando!

Para tu sesión presencial, te invitamos a que compartas un collage de sueños, utiliza la Power Point, algún software de diseño, una aplicación de tu celular para edición de fotos, o bien, recortes y dibujos en donde proyectes todos tus sueños a futuro, no tiene que ser sólo de la escuela, sino de todas las áreas de tu vida.

Imprime y/o pega la imagen aquí:

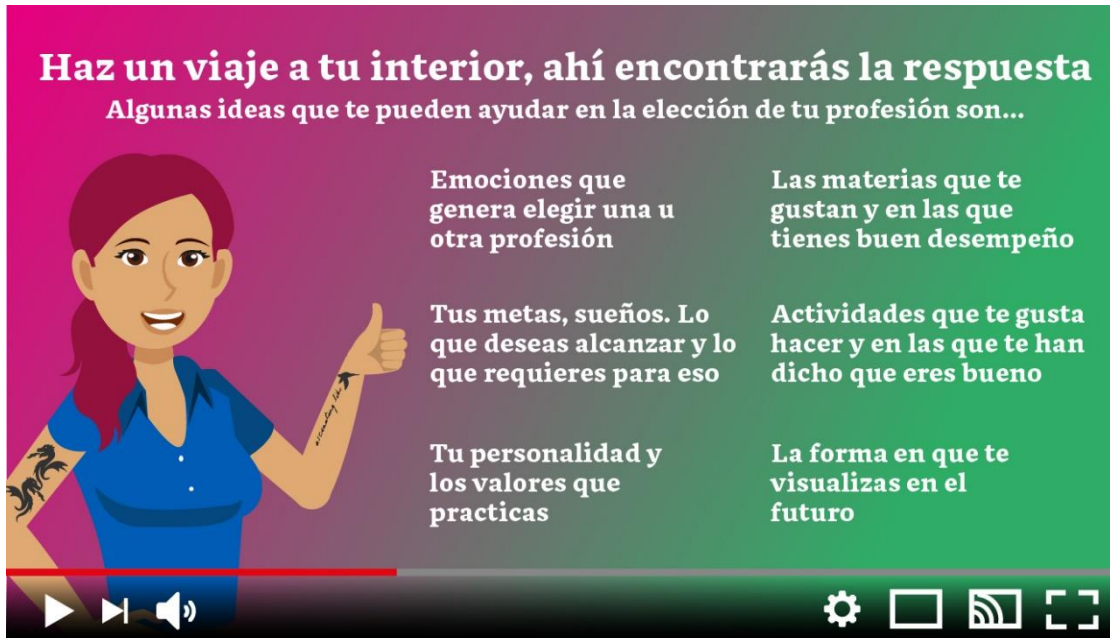




Sesión 2

Actividad 1. Autoconocimiento

Para esta sesión, es importante que expongas qué carreras has pensado que podrías estudiar, no se trata de llenar por llenar o considerar sólo las que son “seguras para conseguir empleo” o aquellas con las que las personas más importantes para ti se llenarían de orgullo, date la oportunidad de reflexionar seriamente cuál es aquella que vale la pena, dedicar 4 o 5 años de tu vida.



Poniéndose en modo serio, checa el video "Elegir carrera en 3 min o menos" y si te gusta, revisa la playlist "Carreras en 3 min o menos". Escanea el QR o da clic en la imagen.



<http://bit.ly/3t7IJrv>

Taller: *Planeando a mi “YO” del Futuro*



Mi chat conmigo

en línea



De acuerdo con tus gustos e intereses, así como del contexto en el que actualmente vives y de la proyección que tienes de tu yo del futuro...

Escribe 3 profesiones a las que te encantaría dedicarte:



Escribe 3 profesiones que odiarías:



Escribe 2 profesiones que alguien importante para ti te ha insistido a que estudies, pero tú no quieres estudiar:



Escribe 2 profesiones que no te encantan, pero podrías estudiar:



Si llenaste sin problema tus 3 carreras favoritas ¡Bien hecho! ¿Por qué las elegiste?



En caso de que no pudieras decidirte porque te gustan muchas cosas, no tienes claras tus habilidades o simplemente no estás segura o seguro, responde una de las siguientes pruebas ¡o todas!

En las 3 primeras pruebas puedes hacerlas en línea y te solicitarán que llenes tus datos, vale la pena hacerlo, y son sitios seguros ¡adelante! El último, te recomendamos imprimirlo para que lo realices a mano. Escanea cada QR o da clic en cada imagen.



<https://bit.ly/3ApLo6l>



<https://bit.ly/3LMRYHv>



<https://bit.ly/3usX7Nn>



<https://bit.ly/3P5dS9x>

Plática con tu orientadora u orientador sobre tus resultados.

¡Comparte en tu sesión presencial qué carrera te salió!

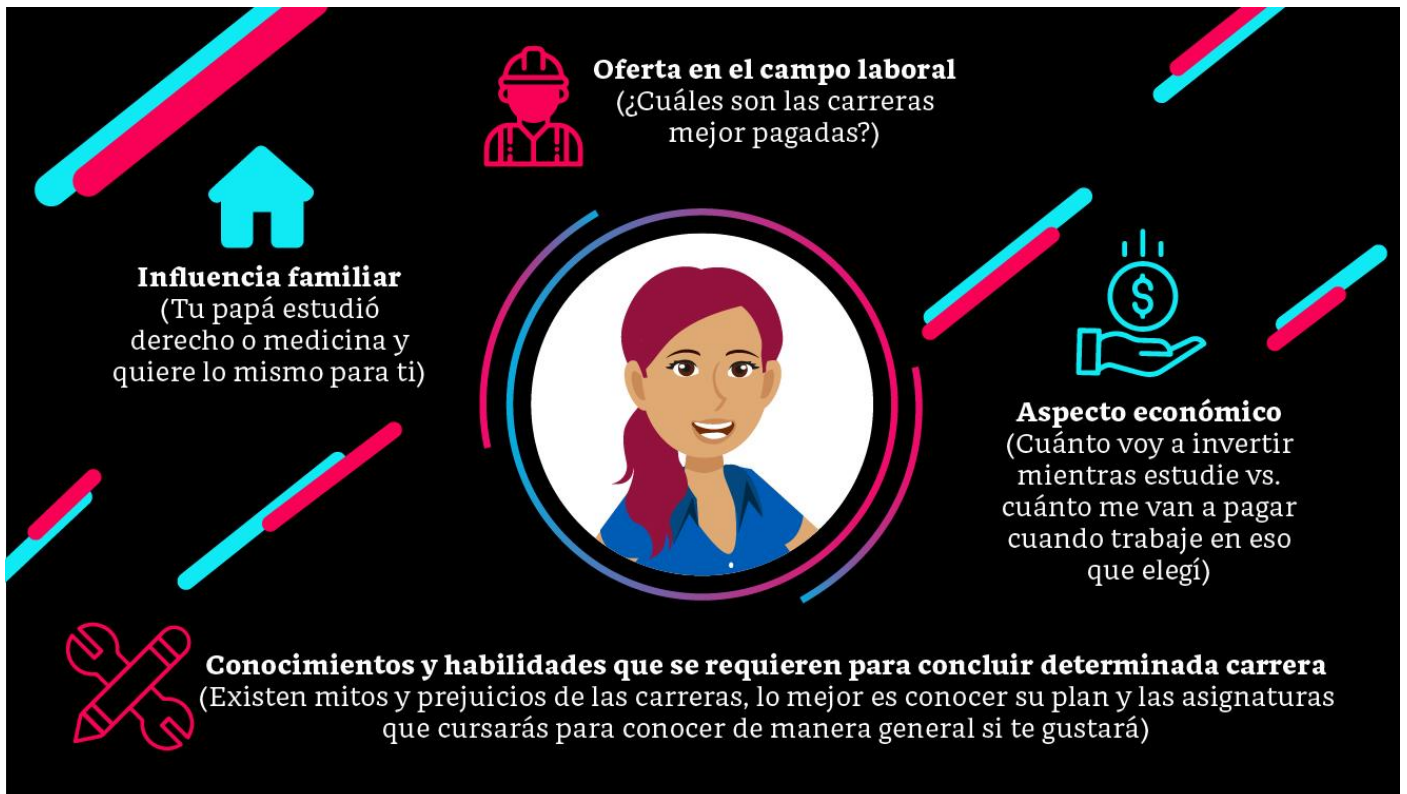
Elige 3 profesiones que consideres relacionadas con los resultados de tu test y que consideres más pertinentes de acuerdo al lugar donde vives, o a la factibilidad de movilidad que tengas e investiga acerca de ellas.

Sesión 3

Actividad 1. Exploración del mundo profesional y laboral

Seguramente después de la segunda sesión, pensaste ya más a detalle realmente qué es lo vas o quieres estudiar, ahora habrá que ver otros indicadores a considerar que te ayudarán en la elección de tu carrera y/o de algunas alternativas laborales...

Existen una infinidad de factores que provocan estrés e incertidumbre a la hora de elegir, por ello, es necesario identificarlos para que puedas saber cómo es que influyen en tu decisión, por ejemplo:



La **influencia familiar** y el **aspecto económico** son factores que involucran a tu familia y que sin duda deberás platicar con ellos. Si hay una tradición en tu familia o tus padres están ilusionados con alguna carrera que no quieres, transmíteles con calma tu elección y los planes que tienes, es muy probable que, si te ven decidid@ y con la meta clara, te apoyen. Si la profesión que quieres implica un gasto económico fuerte para tu familia, es mejor que te lo tomes en serio, pues todos harán un esfuerzo por ti. ¡Reflexiona bien y comprométete desde ahora!

Para saber sobre los **Conocimientos y habilidades** que se requieren para cursar cierta carrera, es necesario que revises los planes de estudio de ésta, hay carreras que piensas que son fáciles, por ejemplo, por no llevar matemáticas, pero ¿escribir 20 cuartillas es más fácil que hacer una ecuación?



¿Por qué no
acabaste
tu carrera?



Por supuesto que ayuda mucho platicar con gente que ejerce la profesión que te gusta, escuchar de viva voz cuáles son las materias difíciles y los obstáculos que deberás vencer al concluir... toda la información es útil para evitar abandonar la carrera en los primeros semestres... siempre es mejor saber en qué nos estamos metiendo....

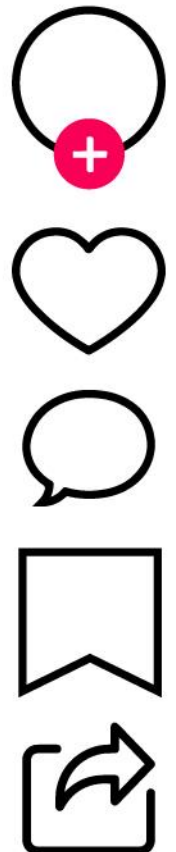
#Viral Generalmente pensamos que hay 3 o 4 alternativas para estudiar una Licenciatura, pero ¿sabías que en realidad existen un montón de lugares y carreras que te ofrecen no sólo posibilidades de seguir estudiando hacia la universidad sino además te ofrecen alternativas laborales para que estudies y trabajes al mismo tiempo? Te invitamos a revisar la siguiente información. Escanea el QR o da clic en la imagen.



<https://bit.ly/3c9j39K>



<https://bit.ly/3O2PbcC>



Taller: *Planeando a mi “YO” del Futuro*



¿Qué pasa si ya no quiero o no puedo estudiar?



Quiero, pero no puedo por mi situación económica, familiar u otra razón



Buscar un empleo de medio tiempo y pagar de ahí tus estudios



Solicitar una BECA



No quiero, no me gusta, ni se me da. Soy bueno en otras cosas



Puedes revisar la página "Jóvenes construyendo el futuro", puedes tomar cursos de alguna disciplina u oficio que te guste y que creas que puedes desempeñar. También puedes probar el emprendimiento

En tu situación particular, ¿cuál es la opción o alternativa que has pensado para el siguiente paso?



A continuación, escanea los códigos siguientes, los cuales te llevarán a un listado de las carreras que se ofrecen en tu entidad federativa y en Instituciones de Educación Superior Públicas, dentro del listado, navega e identifica las carreras de tu interés y revisa sus planes de estudio.

Ahí también puedes conocer el “**Perfil de ingreso**” son los conocimientos y habilidades que se solicitan al inicio de la carrera, ello te orienta un poco para saber qué te pueden pedir a lo largo del curso de la carrera u opción laboral. Escanea cada QR o da clic en cada imagen.



<https://bit.ly/3luqdBO>



<https://bit.ly/3OTtltk>



<https://bit.ly/3bYRmR9>



<https://bit.ly/3bScMPL>

¡Practicando!

De las carreras que llaman más tu atención, investiga algunas ofertas laborales, con el objetivo de que tengas presente el sueldo con y sin experiencia, las habilidades, los horarios entre otras cosas que te interese conocer y oriente en tu toma de decisiones. Recuerda que no por ser las mejores pagadas significa que encontraras empleo fácilmente, es muy importante que consideres tus intereses y cómo te ves en un futuro.

La información que recolectes es la que compartirás con tus compañeros y compañeras en la sesión presencial. Escanea cada QR o da clic en cada imagen.



<https://bit.ly/3yr8nLk>



<https://bit.ly/3c4oZBb>



Sesión 4

Actividad 1. Toma de decisiones

Para esta sesión, ya cuentas con algunos elementos para valorar tu siguiente paso, sea académico, laboral o ambos.

Sin embargo, queremos compartirte 2 componentes más que te aportarán información útil para tu elección final, nos referimos a *las carreras del futuro* y los *sectores o industrias para trabajar*.

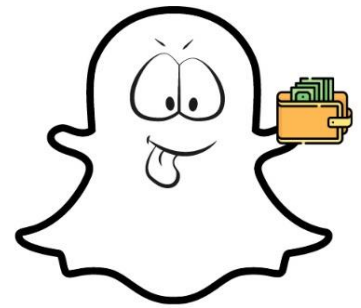
Primeramente, un elemento que quizá pocos toman en cuenta es el estudio de aquellas carreras que impactarán en los próximos años.

La riqueza de considerarlas es que:

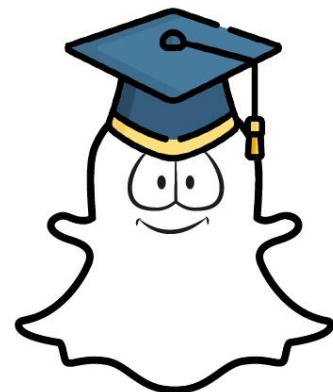


Son carreras que al tener poca demanda existen altas posibilidades de que cuando las elijas como primeras opciones, no tengas problemas en ingresar.

Pocos las estudian, por lo tanto, hay oportunidades de encontrar un empleo mejor retribuido.



Es momento de que conozcas las carreras del futuro, esta información te podría abrir un panorama a opciones que no habías contemplado y puede darte una variedad de elecciones que puedes tomar. Si te interesa conocer a fondo cada una de las carreras del futuro, navega en la siguiente infografía. Escanea el QR o da clic en la imagen.



<https://bit.ly/3yz5mbH>

Taller: ***Planeando a mi “YO” del Futuro***

Si te gustó alguna, puedes buscar más información, por ejemplo; donde la imparten y así decidir de acuerdo con tus posibilidades.

En la sesión anterior, investigaste un poco sobre los planes de estudio de tus carreras de elección, ahora te invitamos a que visualices en la parte casi final de los planes de la carrera o carreras de tu elección, una sección importante, que dependiendo de cada institución es nombrada como **“campo de trabajo”** **“campo ocupacional”** **“campo y mercado de trabajo”**, esa sección indica las posibilidades de trabajo en los diferentes industrias o sectores, a continuación, te presentamos algunos:




¿Qué otro sector que no esté mencionado te interesa o tienes en mente?



Mi chat conmigo

en línea



Responde las preguntas y reflexiona qué implica cada una de ellas, ¿a cuáles le darías “me encanta”? Dibuja un  en aquellas que te gustarían

¿En qué modalidad preferirías trabajar?



En oficina



Viajar constantemente



Home office

¿En qué sector te gustaría desenvolverte profesionalmente?



Público



Privado



Cualquiera de los dos

¿Estarías dispuesto a ir a vivir a otro estado para estudiar o trabajar?



Sí



Tal vez...



No

¿Qué forma de trabajo te agrada más?



Individual



Colaborativo



Atención al cliente

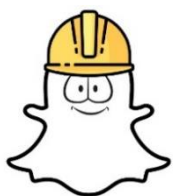
Piensa en 2 de las carreras que tienes como opciones viables, relaciónalas con lo anterior y responde la pregunta: ¿Cómo visualizó un día de actividades en ese trabajo?



¡Practicando!

Es hora de poner todas las piezas sobre la mesa y ver qué te conviene, para ello, haz tu árbol de toma de decisiones.

En este árbol pondrás las ventajas y desventajas de estudiar algo o las elecciones que deberás tomar, por ejemplo, si quieres una formación presencial o virtual, o bien, cómo te organizarías en caso de que debas trabajar y estudiar, de igual modo, costos o gastos económicos, pon tus opciones de beca, no olvides considerar las siguientes preguntas guía:



¿A qué sector o industria pertenece?
¿Cuál es la actividad más frecuente que desarrolla este profesionalista?
¿Qué importancia tiene el trabajo de este profesionalista en la sociedad?



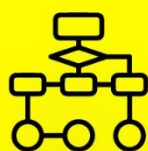
¿Existe oferta laboral de estos profesionalistas en mi localidad?
¿En dónde puede trabajar?



¿Cuáles son los conocimientos que más aplica?
¿Qué habilidades son las que más sirven para el desarrollo de esta profesión?

La idea de este árbol es que puedas **visualizar de manera integral** todas las opciones y caminos que puedes seguir al elegir una u otra opción.

Por favor, comparte tu árbol en la sesión presencial, las ramas de tu árbol pueden ayudar a alguna otra compañera o compañero a ver elementos que no haya considerado. Escanea el QR o da clic en la imagen.



**Árbol de toma
de decisiones**



<https://bit.ly/3RvIVhk>



Sesión 5

Actividad 1. Plan de trayectoria escolar

Has llegado al final de tu taller, si te diste la oportunidad de hacer las actividades **¡Felicitaciones!** Es bastante seguro que tengas mejor claridad sobre las opciones que puedes considerar como viables.

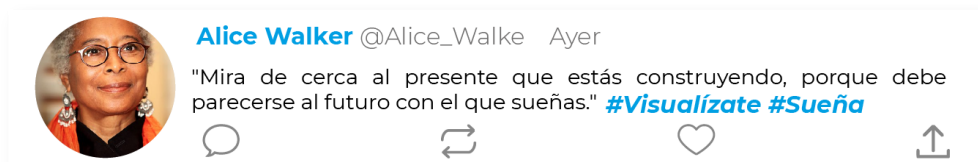
Hasta este momento ya sabes que existen más de 2 instituciones de nivel superior que ofrecen carreras interesantes, que incluso puedes estudiar carreras que ni habías escuchado y, que de igual modo, cuentas con la posibilidad de estudiar y trabajar. Como se afirmó en el inicio:

<< tu grado de compromiso es tu grado de información >>

Para cerrar este taller te invitamos a considerar los mensajes escritos en tu **WhatsApp Mi chat conmigo**, las carreras que piensas tienen altas posibilidades de estudiar y tu árbol de toma de decisiones. Con todo lo anterior, completa el esquema "Planeando mi proyecto de vida".

Una vez terminado tu esquema podrás comprender como tu plan de vida va en conjunto con tu trayectoria escolar.

¡Espera!



Pensar sobre tu futuro no beneficia a nadie más que a ti misma y mismo, por eso te invitamos que siempre pienses en lo que mejor le conviene a la personita más importante de tu vida ¡Tú! Escanea el QR o da clic en la imagen.



<https://bit.ly/3o1ldd8>



<https://bit.ly/3lwBukZ>





Proyecto de Vida

A partir del Genially anterior realiza tu proyecto de vida. Aquí te dejamos un esquema que puedes utilizar como base:

1

Visualízate a futuro

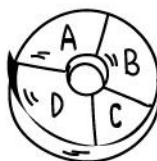
Describe qué estarías haciendo un día como hoy a 5 o 6 años.



2

Identifica las áreas que te constituyen

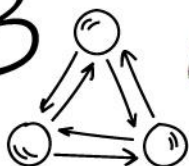
Escribe el propósito de las áreas más importantes de tu vida: salud/cuerpo, familia, salud emocional/psicológica, escuela/profesión, desarrollo intelectual, amigos/sociabilización, espiritualidad y recreación.



3

Busca el equilibrio

Escribe algunas metas de acuerdo con las áreas más importantes de tu vida.





4

Identifica tus fortalezas y debilidades



Escribe 4 fortalezas y 4 debilidades que identifiques.

5



Construye un propósito

Escribe un propósito que te permita visualizarte de manera integral.

6

Revisa si lo estás logrando





Escribe cómo podrías valorar si estás logrando tu propósito.



Autoevaluación

Apóyanos con un like o dislike para saber qué tanto te ayudó este material diseñado para apoyarte en tu elección de carrera.

		
Consideré mi autoconocimiento, el contexto en el que me desarrollo y oportunidades educativas en la toma de decisión para mi opción académica.		
Integré los conocimientos que desarrollé a lo largo del taller para tomar decisiones.		
Logré identificar una opción académica de Educación Superior acorde a mis intereses, necesidades y oportunidades que me ofrece el sistema educativo mexicano.		
Identifiqué cómo mis gustos, intereses y habilidades se pueden traducir en elementos que favorecen el desempeño de una carrera en particular.		
Consulté al menos 2 fuentes de información que me permitieron ampliar mis conocimientos sobre carreras que me interesan.		
Tengo una idea más clara y objetiva del ejercicio profesional de una de las opciones de carrera que me interesan.		
Reconozco los elementos más importantes de las carreras de mi interés, duración de estudio, perfiles, plan de estudios, campo de trabajo, entre otros, para identificar si es lo que yo deseo estudiar.		
Identifico algunos elementos que pueden tener impacto en mi toma de decisión sobre lo que quiero elegir, para así tomar una decisión más reflexionada.		
Me siento capaz de elegir la mejor opción para mí, sea académica, laboral o ambos.		

¡Muchas gracias!

Taller:

Planeando a mi “YO” del Futuro

Leticia Ramírez Amaya

Secretaría de Educación Pública

Nora Ruvalcaba Gámez

Subsecretario de Educación Media Superior

Silvia Aguilar Martínez

Coordinadora Sectorial de Fortalecimiento Académico

José Alberto Fuentes Rosales

Director de Programas de Formación y
Desarrollo Profesional de Personal Docente

María Concepción Ruiz Pérez

Subdirectora de Implementación de Programas
de Actualización y Capacitación Docente

Los contenidos de estos cuadernos de trabajo
fueron desarrollados por la

**Coordinación Sectorial de
Fortalecimiento Académico**

Diseño y adaptación de contenidos:

Esther Concepción Valencia Ramírez

Gladys Elizabeth Mata García

Thalia Itzel Montiel Fernández

Abraham Díaz Martínez

Diseño gráfico:

José Armando López Chávez

Algunas de las imágenes utilizadas en este cuaderno de trabajo
fueron obtenidas de Flaticon.com, Pixabay.com y Pexels.com,
con licencias de Uso Gratuito y Creative Commons Zero.

“Las y los beneficiarios de la Secretaría de Educación Pública pueden copiar, distribuir, exhibir y representar el presente material, siempre y cuando reconozcan y citen la obra.”



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Coordinación Sectorial de Fortalecimiento Académico