

Nombre del Alumno: _____

Grupo/carrera: _____

Módulo: **Proyección Personal y Profesional**

Docente: María Isabel Diosdado Márquez

Semestre: 1.22.23

 EDUCACIÓN SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA	 conalep	COLEGIO DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA DEL ESTADO DE VERACRUZ	 conalep Veracruz
MISIÓN ESTATAL 2021-2024			
Código: 30-524-DR-01	Versión: 04	Fecha de aprobación: 16/08/2021	Página 1 de 1

Formar Profesionales Técnicos Bachiller altamente calificados, a través de un modelo integral: competentes para la vida y competitivos en lo profesional. Trabajamos para garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad; por medio de la capacitación laboral, los servicios tecnológicos y la evaluación para la certificación de competencias, a través de la vinculación permanente con los sectores productivos y de servicios, para contribuir en la transformación y el desarrollo económico del Estado de Veracruz y de México.

 EDUCACIÓN SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA	 conalep	COLEGIO DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA DEL ESTADO DE VERACRUZ	 conalep Veracruz
VISIÓN ESTATAL 2021-2024			
Código: 30-524-DR-02	Versión: 04	Fecha de aprobación: 16/08/2021	Página 1 de 1

Ser una institución líder con enfoque local, énfasis regional y perspectiva global, en la formación de Profesionales Técnicos Bachiller de excelencia y estándares nacionales e internacionales, que satisfaga a través del saber y la innovación, las necesidades de los sectores productivos y de servicios; favoreciendo la equidad, el bienestar social y el desarrollo sostenido del país. Nos proyectamos como la mejor opción educativa de nivel medio superior, centro de capacitación, evaluación para certificación de competencias y de servicios tecnológicos elevando la productividad del Estado de Veracruz y del país.

LAS FIRMAS AUTOGRÁFAS APARECEN UNICAMENTE EN EL ORIGINAL

Jesús Guillermo Arévalo Owseykoff
Director General
Aprobó

NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Master Web del Sistema CONALEP serán considerados como COPIA NO CONTROLADA, por lo que el usuario deberá asegurarse que el documento que consulta es vigente.

 EDUCACIÓN SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA	 COLEGIO DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA DEL ESTADO DE VERACRUZ	 conalep Veracruz
POLÍTICA DE LA CALIDAD 2021-2024		
Código: 30-524-DR-04	Versión: 05	Fecha de aprobación: 16/08/2021

Página 1 de 1

En CONALEP Veracruz asumimos el compromiso en la Formación de Profesionales Técnicos Bachiller de alto nivel competitivo, a través de un modelo educativo integral fundado en valores institucionales y programas que favorecen: la inclusión, la innovación, la equidad y el bienestar, la vinculación con el sector productivo y la atención a la comunidad, sumando a ello, servicios tecnológicos, de capacitación, evaluación de competencias con fines de certificación de manera permanente. Nuestra labor oportuna, pertinente, equitativa, eficaz y eficiente nos permite cumplir con las aspiraciones, necesidades y anhelos de nuestro alumnado y de la sociedad, buscando invariablemente la calidad, la mejora continua y el éxito sostenido de nuestra institución.

“Conalep, me llena de Orgullo”

LAS FIRMAS AUTOGRÁFAS APARECEN UNICAMENTE EN EL ORIGINAL

Jesús Guillermo Arévalo Owseykoff Director General Aprobó

NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Master Web del Sistema CONALEP serán considerados como COPIA NO CONTROLADA, por lo que el usuario deberá asegurarse que el documento que consulta es vigente.

REVISION DEL PORTAFOLIO
CONTENIDO
PROYECCION PERSONAL Y PROFESIONAL

NOMBRE DEL
 ALUMNO: _____ GRUPO/CARRERA: _____

CONTENIDO	SI	NO	OBSERVACIONES
HOJA DE PRESENTACIÓN			
MISION, VISIÓN, POLÍTICAS DE CALIDAD			
CONTENIDO:			
DOCUMENTOS DE ENCUADRE:			
EXAMEN DIAGNOSTICO			
REGLAS DEL JUEGO			
EXPECTATIVAS			
TABLA DE PONDERACION			
EVIDENCIAS EN PORTAFOLIO			
UNIDAD 1			
ACTIVIDAD 1			
ACTIVIDAD 2			
ACTIVIDAD 3			
ACT. EV. 1.1.1			
ACTIVIDAD 5			
ACT. EV. 1.2.1			
FORMATO AUTOEVALUACIÓN/COEVALUACIÓN			
UNIDAD 2			
ACTIVIDAD 6			
ACTIVIDAD 7			
ACTIVIDAD 8			
ACTIVIDAD 9			
ACTIVIDAD 10			
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN 2.1.1			
ACTIVIDAD 11			
ACTIVIDAD 12			
ACTIVIDAD 14			
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN 2.2.1			
ACTIVIDAD 15			
ACTIVIDAD 16			
ACTIVIDAD 21			
ACTIVIDAD 25			
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN 2.3.1			
UNIDAD 3			
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN 3.1.1			
ACTIVIDAD 28			
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN 3.2.1			
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES			
INSTRUMENTO DE HETEROEVALUACION			

Expectativas 104

Aprender sobre la materia

Llevarme bien con el docente y compañeros

Tener claro lo que quiero a futuro

Que la maestra sea comprensiva

Que la clase no sea tan pesada

Que la maestra explique bien

Reglas del juego

Evitar comer en clase

Guardar silencio en clase

Poner atención a la clase

No entrar sudados al salón de clase

Respeto a los compañeros y docente

No poner apodos a los compañeros

Ser puntuales

Cuidar el material escolar

Respetar las cosas de los demás

Mantener el aula limpia

No decir palabras obscenas dentro del salón

Cuidar el mobiliario

Uso correcto del cubre bocas

Portar correctamente el uniforme

Guardar los celulares durante la clase

Entregar portafolio de evidencias completo cuando el docente lo solicite

8. Tabla de ponderación

UNIDAD	Resultado de aprendizaje	ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	% Peso Específico	% Peso Logrado	% Peso Acumulado
1. Formación para la vida adulta	1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral.	1.1.1.	10		
	1.2 Participa en la toma de decisiones dentro de la comunidad de manera responsable.	1.2.1.	10		
% PESO PARA LA UNIDAD			20		
2. Las finanzas en mi plan de vida	2.1 Administra eficientemente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro.	2.1.1.	10		
	2.2 Administra el ahorro y la inversión como medio para cumplir metas financieras a distintos plazos.	2.2.1.	10		
	2.3 Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera.	2.3.1.	10		
% PESO PARA LA UNIDAD			30		
3. Integración de plan de vida y carrera	3.1. Identifica un perfil profesional en función del autoconocimiento y el contexto actual.	3.1.1.	15		
	3.2 Define sus expectativas de vida, considerando su entorno.	3.2.1	15		
	3.3. Crea un plan de vida y carrera	3.3.1	20		
% PESO PARA LA UNIDAD			50		
PESO TOTAL DEL MÓDULO			100		

EVIDENCIAS EN PORTAFOLIO DE ALUMNOS POR MODULO PERÍODO 1.22.23

Nombre del módulo: Proyección Personal y Profesional

Unidad	R.A.	A. E.	Evidencia generada	% Esp.	Heteroev.	Coev.	Autoev.	Corte
1	1.1.	1.1.1.	Rúbrica 1.1.1. Texto expositivo: sobre sus intereses y factores motivacionales que acoadyudan en el desarrollo de la personalidad Actividades No. 1 "Personalidad" No. 2 "Autorretrato", No. 3 "Mapa mental", HSE	10%	X			Primer corte SAE
1	1.2	1.2.1	1.2.1. Rúbrica: crónica del debate que incluya evidencias fotográficas Actividad No. 5 Proyecto para mejorar mi colonia. HSE	10%	X	X	X	Primer corte SAE
2	2.1	2.1.1	Rúbrica 2.1.1. Ejercicio de autoevaluación, presupuesto y planeación; que genere ahorro en los alumnos para el cumplimiento de objetivos. Actividades No. 6 "¿Qué es lo que necesito?", No. 7 "Mi pirámide", No. 8 "Tipos de ingresos y gastos", No. 9 "Gastos hormiga", No. 10 "Toma el control"	10%	X			Segundo Corte SAE
2	2.2	2.2.1	Rúbrica 2.2.1. Plan de ahorro a corto, mediano y largo plazo Actividades No. 11 El ahorro a lo largo de mi vida, No. 12 "Metas financieras", ¿Tú, cómo lo haces? HSE	10%	X			Segundo Corte SAE
2	2.3	2.3.1	Rúbrica 2.3.1 Cuadro comparativo: (ventajas - desventajas) productos financieros: crédito y ahorro de cada una, y conclusiones de la exposición del cuál es la mejor opción y argumentará el por qué. Actividades No. 16 "Entendiendo el sistema financiero", No. 21 "Crédito, ¿cómo funciona?", No. 25 "Que no roben tú identidad"	10%	X	X	X	Segundo Corte SAE
3	3.1	3.1.1.	Rúbrica 3.1.1. Texto argumentativo referente al autoanálisis de intereses y aptitudes profesionales, su vinculación con la carrera técnica de su elección. HSE	15%	X			Tercer corte SAE
3	3.2.	3.2.1.	Rúbrica 3.2.1. Elabora proyecto: donde identifique los objetivos que persigue en su futuro; con los siguientes elementos: Contexto, Diagnóstico, toma de decisiones y justificación de las decisiones. Actividades No. 28 "Línea de la vida" HSE	15%	X			Tercer corte SAE
3	3.3.	3.3.1.	Rúbrica 3.3.1 Presentación en Power Point donde se explique su Plan de Vida y Carrera HSE HETEROEVALUACIÓN	20%	X			Tercer corte SAE
				100%				

Nombre y firma del docente: Gabriela Aoyama Pérez

Nombre y firma del docente: María Isabel Diosdado Márquez

Nombre y firma del docente: Yasmin Aran Cruz

Nombre y firma del docente: Melba Hernández Santos

Revisó
Modesto Olvera Vega

Oficina de formación técnica

5. Prácticas / Actividades

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Formación para la vida adulta

Resultado de Aprendizaje:

1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral.

Actividad. Núm. 1.

Personalidad

1. Elabora en una ficha electrónica con la definición de personalidad donde identifiques las características que conforman el temperamento y el carácter, la cual debe contener:
 - Identificación (Ficha electrónica)
 - Título: (Nombre del libro de consulta)
 - Autor: (Nombre de autor del libro)
 - Páginas (Número de páginas del libro de donde se tomó la información)
 - Editorial
 - Fecha de publicación
 - Resumen
 - Fecha de elaboración de la ficha electrónica.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Formación para la vida adulta

Resultado de Aprendizaje:

1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral.

Actividad. Núm. 2.

Autorretrato

1. En una hoja en blanco dibújate de cuerpo completo, con el objetivo de ampliar el conocimiento de sí mismo, te puedes apoyar en un espejo.
2. Al reverso de la hoja describe rasgos de tu personalidad que identifiques como:
 - Tu físico
 - Temperamento
 - Carácter
 - Emociones
 - Valores
 - Aspiraciones
 - Defectos
 - Gustos
 - Habilidades
3. Despues de conocer tu personalidad, escribe en una oración cómo defines tu personalidad.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Formación para la vida adulta

Resultado de Aprendizaje:

1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral.

Actividad. Núm. 3.

Mapa mental

- 1.- Investigar en internet qué son los factores motivacionales.
- 2.-Revisar el video <https://www.youtube.com/watch?v=kPssWeoM1AY> "factores motivacionales"
- 3.-Representar de manera breve los factores motivacionales en un mapa mental.
 - El mapa mental deberá contener:
 - Nombre del alumno
 - Título del mapa
 - Idea central (Factores motivacionales)
 - Características o ramificaciones (temas de menor importancia; interés, gusto, habilidad, aptitud y motivadores)
 - Imágenes o símbolos que representen cada característica o ramificaciones

10. Matriz de valoración o Rúbrica

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	1.1 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral.		Actividad de evaluación:	1.1.1. Elabora un texto en el que establezca cuales son los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad.	

INDICADORES	%	C R I T E R I O S		
		Excelente	Suficiente	Insuficiente
Texto expositivo	60	Establece los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad, toma en cuenta el concepto de personalidad y sus dimensiones, identifica factores motivacionales, describe a la motivación como factor de logro.	Establece los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad, toma en cuenta el concepto de personalidad y sus dimensiones, identifica factores motivacionales	Omite o no desarrolla alguno(s) de los siguientes criterios: Establece los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad, toma en cuenta el concepto de personalidad y sus dimensiones, identificar factores motivacionales.
Estructura del texto	20	Identifica los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad, describe claramente los que ha logrado	Identifica los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad, describe de confusamente los que ha logrado identificar en su propia	Omite o no desarrolla alguno(s) de los siguientes criterios: Identifica los intereses y factores motivacionales que coadyuvan en el desarrollo de la personalidad,

		identificar en su propia vida.	vida.	describe los que ha logrado identificar en su propia
Redacción y ortografía	15	Redacta de manera clara, respetando las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica dentro del texto	Redacta de manera clara, no aplica correctamente todas las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica dentro del texto	Omite o no desarrolla alguno(s) de los siguientes criterios: Redacta respetando las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica dentro del texto
Construye-TActividad 1.1	5	Participa activamente y de manera colaborativa en la actividad 1.1 ¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad.	Participa pasivamente y de manera poco colaborativa en la actividad 1.1 ¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad.	No participa en la actividad 1.1 ¿Quién soy? Factores que conforman mi identidad.
	100			

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Formación para la vida adulta

Resultado de Aprendizaje:

1.2 Desarrolla factores motivacionales que favorecen el desarrollo integral

Actividad. Núm. 5.

1.2.1 Proyecto para mejorar mi colonia

1. Definir el nombre de la campaña
2. Escoger una de las problemáticas en función de las problemáticas detectadas en tu contexto.
3. Establecer el objetivo de la campaña
4. Establecer el tiempo que durará la campaña
5. Promover actividades o acciones para mejorar o resolver dicha problemática.

Ejemplo:

- Promover el arte cultural
- Promover el deporte
- Crear un grupo en alguna red social de tu comunidad, para promover actividades que ayuden al desarrollo integral de tu comunidad
- Crear una campaña de cuidado ambiental
- Para realizarla será necesario
 - Identificar la problemática, su importancia y cómo afecta a mí, a mi familia.
 - Analizar cuáles son las causas que la originan y cuáles pueden ser sus posibles soluciones.

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	1.2. Participa en la toma de decisiones dentro de la comunidad de manera responsable			Actividad de evaluación:	1.2.1. Participa en un debate acerca de las posibles soluciones a las problemáticas que afectan a su entorno.
INDICADORES	%	C R I T E R I O S			
		Excelente	Suficiente	Insuficiente	
Encuadre del tema	20	Encuadra el tema de la crónica a entregar, ubica perfectamente los puntos analizados en clase, entrega a tiempo	Encuadra el tema de la crónica, ubica a medias los puntos analizados en clase, entrega a tiempo.	Omite o no desarrolla alguno(s) de los siguientes criterios: Encuadra el tema de la crónica, ubica los puntos analizados en clase, entrega a tiempo	
Planteamiento del debate	45	Plantea preguntas precisas de manera clara, de forma respetuosa y ordenada, declarando posturas a favor y en contra; identificando soluciones tanto propias como de la comunidad.	Plantea preguntas de forma respetuosa y ordenada, declarando posturas a favor y en contra; identificando soluciones tanto propias como de la comunidad.	Omite o no desarrolla alguno(s) de los siguientes criterios: Plantea preguntas de forma respetuosa y ordenada, declarando posturas a favor y en contra; identificando soluciones tanto propias como de la comunidad	
Cierre del debate	15	Se dirige con respeto para establecer y compartir sus conclusiones de ambas posturas, retroalimenta cada una de ellas. Emite un saludo al cierre del debate.	Se dirige con respeto para establecer y compartir sus conclusiones de ambas posturas. Emite un saludo al cierre del debate.	Omite o no desarrolla alguno(s) de los siguientes criterios: Se dirige con respeto para establecer y compartir sus conclusiones de ambas posturas. Emite un saludo al cierre del debate	

Construye-t Actividad 1.2 ¿Qué valoro? Reconocer que es lo que más me importa.	20	Participa activamente en la segunda actividad de la lección 1 autoconocimiento, del programa construye-t.	Participa pasivamente en la segunda actividad de la lección 1 autoconocimiento, del programa construye-t.	Omite participar en la segunda actividad de la lección 1 autoconocimiento, del programa construye-t.
				100

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.1 Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro

Actividad. Núm. 6.

¿Qué es lo que necesito?

1. En pareja analicen la siguiente hipótesis:

- *“Imaginen que se inicia en nuestro país una alarma generalizada porque un peligroso virus se propaga rápidamente por la ciudad y tienen que ir a refugiarse. Cada pareja podrá llevarse al refugio 20 cosas. Piénselo bien y anótenlas, ya que estas cosas van a ser imprescindibles para una futura vida en la que pueden faltar muchos elementos para el desarrollo humano”.*
- Expongan al grupo, las razones por las qué decidieron llevar al refugio esos artículos.
- Exponer al grupo lo siguiente: *“Debido a la gran cantidad de personas que se espera en el refugio, deberán prescindir de 8 cosas apuntadas en su lista anterior”.*
- Cuando cada pareja sólo tiene 12 artículos, dará el siguiente aviso *“Cada pareja sólo podrá entrar con 8 elementos de su lista ya que se ha reducido el refugio a causa de fallos en la seguridad del mismo”.*

2. Realicen las adecuaciones necesarias de acuerdo a las indicaciones del profesor.

3. En una mesa redonda debatir y explicar las razones para llevar los artículos al refugio, y comentar las siguientes preguntas:

- ¿Creen qué hicieron una buena elección de las cosas que al final llevarán al refugio?
- ¿Qué repercusiones tendría en su vida recortar las cosas que creían imprescindibles?

4. Realicen una lluvia de idea para obtener conclusiones.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

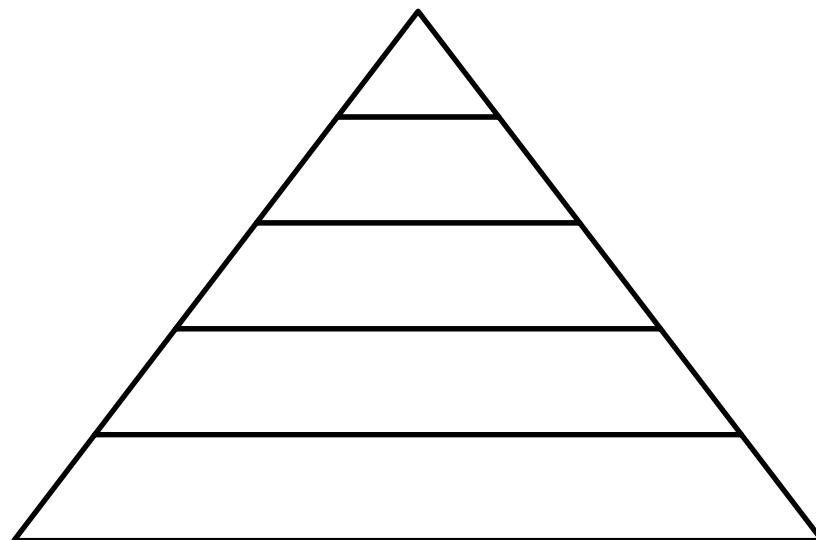
Resultado de Aprendizaje:

2.1 Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro

Actividad. Núm. 7.

Mi pirámide

1. Dibuja una pirámide de Maslow con sus cinco niveles
2. Escribe tres necesidades que tengas de cada uno de los niveles y las acciones que realizarás para satisfacerlas.



Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.1 Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro

Actividad. Núm. 8.

Tipos de ingresos y gastos

1. Realiza un cuadro comparativo y acomoda los conceptos de la siguiente lista en la columna que corresponda:

- Renta
- Entradas de cine
- Servicios (luz, agua, gas)
- Colegiatura
- Sueldo/Salario
- Alimentación
- Compostura de computadora
- Pensión
- Mesada
- Ropa
- Gastos escolares
- Transporte
- Restaurantes
- Comisiones por ventas
- Horas extra
- Premio de puntualidad
- Cervezas con los amigos
- Tiempo aire celular

Ingresos Fijos	Ingresos Variables	Gastos Fijos	Gastos Variables

2. Debatán los resultados en el salón y obtengan conclusiones.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.1 Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro

Actividad. Núm. 9.

¿Cuáles son mis gastos hormiga?

1. Piensa cuáles son tus gastos hormiga y cuánto gastas en cada uno de ellos.
2. Anota en un cuadro como el del ejemplo siguiente todos tus gastos hormiga y la cantidad que gastas en ellos de forma: diaria, semanal, quincenal, mensual y anual. (mínimo anota 5 gastos hormiga)

¿En qué gasto?	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	Anual
Refresco	\$10	\$50	\$100	\$200	\$2,400

3. Analiza cuánto puedes ahorrar de manera anual si los eliminas, expón a tus compañeros tus hallazgos y lo que harías con ese ahorro.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.1 Administra de manera eficiente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro

Actividad. Núm. 10.

Toma el control

1. Realiza el presupuesto de la familia García en formato de ejemplo, utilizando los datos que se muestran a continuación:

- Sueldo \$7,200
- Renta \$4,500
- Cena en restaurante \$600
- Luz \$300
- Recargas a celular \$200
- Transporte \$680
- Ahorro \$200
- Comisiones por ventas \$520
- Beca \$1,500
- Compostura de fuga \$300
- Despensa \$2,570
- Agua \$120
- Cine \$130
- Internet \$300
- Bono \$430
- Gas \$200
- Horas extra \$550

2. Compara el resultado de tu presupuesto con el de otro compañero y analicen lo siguiente:
 - ¿Cómo están las finanzas de la familia García? (Balance)
 - ¿En qué rubros gastan más?
 - ¿Qué acciones les recomendarías para mejorar sus finanzas?
 - ¿Cómo podrían aumentar sus ingresos?
3. Expongan sus resultados al resto del salón y realicen conclusiones.

Ejemplo de presupuesto:

Ingresos mensuales

Ingresos fijos	\$	Ingresos variables	\$
●		●	
●		●	

Total ingresos mensuales \$

Gastos mensuales

Gastos fijos	\$	Gastos variables	\$
● Ahorro	200	●	
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	

Total gastos mensuales \$

Total ingresos mensuales \$ _____ - **Total gastos mensuales** \$ _____ = **Balance** \$ _____

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:		2.1. Administra eficientemente sus recursos mediante el uso de un presupuesto y rediseña sus hábitos de consumo para generar un ahorro.		Actividad de evaluación:	2.1.1. Realiza un ejercicio de autoevaluación donde identifique sus deseos y necesidades, ingresos y gastos tanto fijos, como variables en ambos casos que le permitan integrar un presupuesto y mediante una adecuada planeación que genere ahorro en los alumnos para el cumplimiento de objetivos.

INDICADORES	%	C R I T E R I O S		
		Excelente	Suficiente	Insuficiente
Elementos y desarrollo de un Presupuesto	35	Conoce el concepto de presupuesto e identifica todos los elementos que lo integran (gastos fijos/variables, ingresos fijos/variables) y comprende cómo aplicarlo en su vida diaria, proponiendo acciones para disminuir gastos y/o aumentar ingresos.	Conoce el concepto de presupuesto e identifica todos los elementos que lo integran (gastos fijos/variables, ingresos fijos/variables) y comprende cómo aplicarlo en su vida diaria.	Conoce el concepto de presupuesto e identifica algunos de los elementos que lo integran (gastos fijos/variables, ingresos fijos/variables), sin embargo, desconoce cómo aplicarlo en su vida diaria.
Planeación financiera	45	Analiza sus ingresos y gastos empleándolos en la realización de un presupuesto personal para obtener un balance de sus finanzas y con base en él	Analiza sus ingresos y gastos empleándolos en la realización de un presupuesto personal, para obtener un balance de sus finanzas.	Analiza sus ingresos y gastos, pero no los emplea en la realización de un presupuesto personal.

		desarrolla una planeación para generar ahorros y cumplir una meta financiera.		
Estructura de la presentación en PowerPoint	20	Elabora una presentación en PowerPoint en la que describe detalladamente qué es un presupuesto y los elementos que lo integran, clasificando y ordenando la información de forma clara además, genera y presenta conclusiones.	Elabora una presentación en PowerPoint en la que describe brevemente qué es un presupuesto y los elementos que lo integran, clasificando la información.	Elabora una presentación en PowerPoint en la que describe qué es un presupuesto omitiendo uno o varios elementos que lo integran, además de no clasificar ni ordenar la información.
100				

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.2 Administra el ahorro y la inversión como medio para cumplir metas financieras a distintos plazos.

Actividad. Núm. 11.

El ahorro a lo largo de mi vida

1. En una hoja elabora un **mapa mental**, donde identifiques las características del ahorro, así como los tipos de ahorro que existen y qué puedes hacer para comenzar a ahorrar.
 - Identifica ¿Qué es ahorro?
 - ¿Qué formas de ahorro existen?
 - ¿Qué beneficios tengo al ahorrar?
 - ¿Puedo ahorrar en cualquier institución financiera?
 - ¿Qué puedo hacer si roban mis ahorros?
 - ¿Para qué me sirve ahorrar?
 - ¿Qué es un fondo de emergencia y para qué sirve?
2. En voz alta menciona los elementos más importantes que detectaste sobre el tema.
3. Comparte en grupo las ideas principales sobre el tema, anota al reverso del cuadro las conclusiones relevantes y no olviden ponerlo en práctica.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

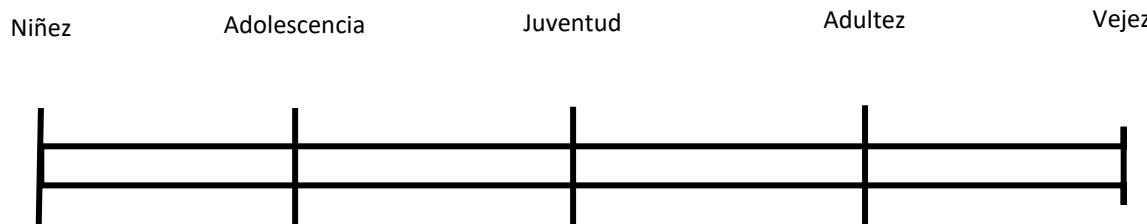
Resultado de Aprendizaje:

2.2 Administra el ahorro y la inversión como medio para cumplir metas financieras a distintos plazos.

Actividad. Núm. 12.

Metas financieras

1. Elabora una **Línea de vida** donde definas e ilustres una meta financiera en cada etapa de tu vida y el costo aproximado de una de ellas.
2. Puedes guiarte por el ejemplo siguiente:



3. Escribe debajo de cada etapa las emergencias o situaciones imprevistas que pueden sucederte durante la etapa..
Algunos ejemplos pueden ser: enfermedades, accidentes, incendios, robos, pérdida de trabajo, divorcio, muerte de un familiar, etc.
4. Comenta en equipos tu línea de vida y respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo creen que tener ahorros puede ayudarnos durante las diferentes etapas de la vida?
 - ¿Cómo puede beneficiarnos tener ahorros destinados a emergencias en cada etapa?

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.2 Administra el ahorro y la inversión como medio para cumplir metas financieras a distintos plazos.

Actividad. Núm. 14.

Plan de ahorro

1. En equipos de tres personas hacer una infografía donde se muestren los pasos para elaborar un plan de ahorro y los elementos a considerar al hacerlo. Pueden tomar como referencia el video <https://www.youtube.com/watch?v=umuBD85hjI0>
2. Posteriormente analizar y responder los siguientes casos:

Caso 1

Lucía quiere cambiar su laptop

¿En cuánto tiempo logaría ahorrar lo que le falta?

Puede ahorrar \$700 pesos al mes

¿Cuánto costaría a meses?

Si vende su compu vieja le darán \$6,200

¿Qué opción es mejor y por qué?

Precio de contado: \$12,600
Precio diferido a 18 meses: \$850

Caso 2

Paco quiere salir de vacaciones

¿Cuánto dinero le falta para sus vacaciones?

Puede ahorrar \$600 al mes

¿En cuánto tiempo logrará su meta?

Tiene ahorrado el 30%

¿De qué manera puede ahorrar ese dinero?

Necesita \$8,000 para todas las vacaciones

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	2.2. Administra el ahorro y la inversión con el medio para cumplir metas financieras a distintos plazos.		Actividad de evaluación:	2.2.1. Desarrolla un plan de ahorro a corto, mediano y largo plazo, que le permita tener una mejor solvencia económica.	
INDICADORES	%	C R I T E R I O S			
		Excelente	Suficiente	Insuficiente	
Ahorro e Inversión	20	Conoce los conceptos ahorro, inversión, ahorro formal, ahorro informal y fondo de emergencias e identifica claramente las diferencias que hay entre ellos, las analiza y presenta conclusiones.	Conoce los conceptos ahorro, inversión, ahorro formal, ahorro informal y fondo de emergencias e identifica claramente las diferencias que hay entre ellos	Conoce los conceptos ahorro, inversión, ahorro formal, ahorro informal y fondo de emergencias sin embargo no distingue las diferencias que hay entre ellos.	
Metas financieras	30	Identifica todas las características que tienen las metas financieras (medible, realista, relevante, concreta), establece metas acordes a cada etapa de su vida y propone acciones a futuro que le ayudarán a cumplirlas.	Identifica todas las características que tienen las metas financieras (medible, realista, relevante, concreta) y establece metas acordes a cada etapa de su vida.	Identifica algunas de las características que tienen las metas financieras (medible, realista, relevante, concreta), sin embargo, no hay claridad al definir sus metas para cada etapa de su vida.	
Plan de ahorro	40	Realiza un plan de ahorro donde establece claramente sus metas financieras a	Realiza un plan de ahorro donde establece sus metas financieras a diferentes plazos (corto, mediano	Realiza un plan de ahorro donde establece con dificultad sus metas financieras a	

		<p>diferentes plazos (corto, mediano y largo) utilizando como herramienta un presupuesto personal, asimismo plantea ideas para generar recursos para el cumplimiento de sus metas.</p>	<p>y largo) utilizando como herramienta un presupuesto personal.</p>	<p>diferentes plazos (corto, mediano y largo) y no utiliza un presupuesto personal para elaborarlo.</p>
Video	10	<p>Elabora un video en el que explica de forma detallada su plan de ahorro, los elementos que lo componen e incorpora sus metas de ahorro a corto, mediano y largo plazo; además, añade estrategias que le permitirán cumplir con cada meta y añade conclusiones.</p>	<p>Elabora un video en el que explica de forma breve su plan de ahorro, los elementos que lo componen e incorpora sus metas de ahorro a corto, mediano y largo plazo.</p>	<p>Elabora un video en el que explica de forma confusa su plan de ahorro, los elementos que lo componen pero omite incorporar alguna de las metas de ahorro a corto, mediano o largo plazo.</p>
				100

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.3 Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera

Actividad. Núm. 15.

El Sistema Financiero Mexicano

1. Revisa el video del "Sistema Financiero Mexicano" considerando las funciones que realiza cada institución y autoridad financiera.
2. Elabora en una hoja de tu cuaderno el **organigrama** del sistema financiero mexicano sólo con los nombres de las autoridades e instituciones financieras.
3. Responde a las preguntas que realice el profesor sobre las funciones de cada institución y autoridad financiera.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.3 Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera

Actividad. Núm. 16.

Entendiendo el sistema financiero

1. Responde el siguiente cuadro relacionando la actividad con la institución que corresponde.

Autoridad o institución	Respuesta	Descripción
Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP)		A) Autoriza y regula a las instituciones financieras que ofrecen créditos, cuentas de ahorro, instrumentos de inversión, cambio de divisas, etc.
Banco de México (BANXICO)		B) Instituciones financieras que realizan operaciones de depósito y crédito a través de diferentes productos y servicios (como cuentas de cheques y ahorro, tarjetas de crédito, crédito automotriz, hipotecario y personal, etc.)
Comisión Nacional del Sistema de Administración para el Retiro (CONSAR)		C) Institución que protege los ahorros que tienen las personas en los bancos.

Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV)		D) Instituciones financieras que se encargan de colocar entre la población en general y las empresas instrumentos de inversión, acciones e intermediarios bursátiles.
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF)		E) Máxima autoridad que coordina todos los esfuerzos de regulación y supervisión de las autoridades e instituciones financieras.
Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF)		F) Vigila y regula a las instituciones que administran el ahorro para el retiro de los trabajadores.
Instituto para la Protección al Ahorro Bancario (IPAB)		G) Instituciones que recopilan y manejan el historial crediticio de personas por ejemplo: el buró de crédito y círculo de crédito.
Aseguradoras		H) Instituciones financieras autorizadas para realizar con el público compra, venta o cambio de divisas.
Administradoras de Fondos para el Retiro (AFORES)		I) Agrupa a instituciones financieras que otorgan ahorro y crédito a personas de comunidades rurales como por ejemplo las cajas de ahorro y las Sociedades Financieras Populares.
Banca Múltiple		J) Promueve el sano desarrollo del sistema financiero y garantiza que funcione de manera adecuada. Además provee a la sociedad de moneda nacional y controla la inflación.
Casa de Bolsa		K) Institución financiera que cubre los gastos ocasionados por imprevistos, como daños a la salud o pertenencias, a cambio del pago de una cantidad de dinero.

Casas de Cambio		L) Asesora, protege y defiende a los usuarios de servicios y productos financieros. También difunde la educación financiera entre la población.
Sociedades de Información Crediticia		M) Instituciones financieras que realizan operaciones de ahorro y préstamo mejor conocidas como: cajas de ahorro.
Sector de ahorro y Crédito Popular		N) Autoriza y regula a las instituciones financieras que ofrecen productos especializados en proteger tus bienes, tu persona y tu salud, así como aquellas que garantizan el pago.
Sociedades Cooperativas de Ahorro y Préstamo		O) Instituciones financieras que administran el ahorro de los trabajadores durante muchos años, para el momento en que dejen de trabajar.

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.3 Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera

Actividad. Núm. 21.

Crédito ¿cómo funciona?

1. Redacta un **ensayo** en el que expliques:
 - ¿Qué es un crédito?
 - ¿Cómo funciona?
 - Características de los créditos.
 - ¿Qué tipo de créditos existen?
 - ¿Qué instituciones los ofrecen?
 - Importancia de los créditos.
 - Formas para evitar el sobreendeudamiento.
 - Elementos que debes considerar al elegir un crédito.
2. La estructura del ensayo deberá ser la siguiente:
 - Introducción
 - Desarrollo
 - Conclusión
 - Referencias
3. Complementa el ensayo con un ejercicio, donde calcules el interés que pagarías por un crédito personal de \$20,000 a un plazo de 24 meses con una tasa anual fija de 16% ¿Cuál sería el interés total que pagarías? ¿Cuál sería el monto final (valor final) que pagarías?

Apóyate con el video: https://www.youtube.com/watch?v=lyoA2_3DCD0

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Las finanzas en mi plan de vida

Resultado de Aprendizaje:

2.3 Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera

Actividad. Núm. 25.

¡Que no roben tu identidad!

1. Analiza qué tipo de fraudes existen con respecto a los productos financieros, los alumnos deberán de organizarse para dividir los siguientes temas por ejemplo:
 - Pharming
 - Vishing
 - Trashing
 - Phishing
2. Investiga más en el cuadernillo **Fraudes Financieros** y la revista **Proteja su dinero**, de Condusef.
3. Deben organizarse en equipos de tres, para ilustrar y desarrollar el tema que les toco, (el docente distribuirá los temas por equipo)
4. Diseñen un **cartel** con las siguientes especificaciones:
 - Título del cartel
 - Diseño
 - Estructura de la información, respondiendo a estas preguntas: ¿Qué es? Y ¿Cómo puede evitarlo?
 - Utiliza imágenes, recortes, dibujos, etc. El contenido del carteles el libre y tendrán que exponerlo al frente de otro grupo, posterior a ello.
 - Coloca de manera estratégica los carteles dentro de la escuela, patio, salones, auditorio, etc.

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	2.3. Utiliza de manera informada servicios y productos financieros formales como parte de la cultura financiera.			Actividad de evaluación:	2.3.1. Elabora un cuadro comparativo de dos productos financieros uno de ahorro y otro de crédito, donde por cada producto comparen cinco opciones en distintas instituciones financieras y evalúen las ventajas y desventajas de cada una, expondrá cuál es la mejor opción y argumentará el por qué.

INDICADORES	%	C R I T E R I O S		
		Excelente	Suficiente	Insuficiente
Sistema Financiero Mexicano	35	Entiende qué es el Sistema Financiero Mexicano e identifica las autoridades e instituciones que lo conforman de acuerdo a su sector y las funciones que desempeñan cada una de ellas.	Entiende qué es el Sistema Financiero Mexicano e identifica las autoridades e instituciones que lo conforman de acuerdo a su sector.	Entiende qué es el Sistema Financiero Mexicano e identifica las autoridades e instituciones que lo conforman pero desconoce a qué sector pertenecen.
Productos financieros	35	Identifica algunos productos que ofrecen las instituciones financieras (ahorro, inversión y crédito), conoce las variables que intervienen en ellos y las utiliza para comparar opciones; además genera conclusiones sobre la	Identifica algunos productos que ofrecen las instituciones financieras (ahorro, inversión y crédito), conoce las variables que intervienen en ellos y las utiliza para comparar opciones.	Identifica algunos productos que ofrecen las instituciones financieras (ahorro, inversión y crédito) pero desconoce las variables que intervienen en ellos y cómo se utilizan para comparar opciones.

		opción más adecuada.		
La tecnología en las finanzas	20	Conoce los tipos de fraude electrónico que existen (robo de identidad, spam, vishing, pharming, smishing, phishing), las diferencias que hay entre ellos y las medidas de seguridad para prevenirlos.	Conoce los tipos de fraude electrónico que existen (robo de identidad, spam, vishing, pharming, smishing, phishing) y las medidas de seguridad para prevenirlos.	Conoce algunos tipos de fraude electrónico que existen (robo de identidad, spam, vishing, pharming, smishing, phishing) pero desconoce las medidas de seguridad para prevenirlos y al utilizar productos financieros en línea.
Cuadro comparativo	10	Elabora un cuadro comparativo donde describe claramente las características de las cuentas de ahorro y de los créditos personales, clasificando la información de forma organizada. Añade conclusiones reflexivas sobre las opciones de productos más adecuadas a sus necesidades.	Elabora un cuadro comparativo donde describe las características de las cuentas de ahorro y de los créditos personales, clasificando la información de forma organizada.	Elabora un cuadro comparativo donde describe algunas características de las cuentas de ahorro y de los créditos personales, sin coherencia en el orden de la información.
	100			

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	3.1. Identifica un perfil profesional en función del autoconocimiento y el contexto actual			Actividad de evaluación:	3.1.1. Elabora un texto argumentativo, referente al autoanálisis de intereses y aptitudes profesionales y su vinculación con la carrera técnica de elección en el sistema CONALEP.
INDICADORES	%	C R I T E R I O S			
		Excelente	Suficiente	Insuficiente	
Texto argumentativo	55	El texto es argumentativo y plasma claramente intereses, aptitudes, habilidades transferibles, valores profesionales, e identifique la importancia de la formación técnica, la apropiación de la filosofía del sistema Conalep y la descripción de las opciones de formación.	El texto es parcialmente argumentativo y el contenido no se ajusta totalmente a lo solicitado	No es un texto argumentativo y el contenido no se ajusta en nada a lo solicitado	
Estructura	15	Se ajusta a totalmente a la estructura del texto argumentativo e incluye por lo menos un argumento de cada contenido	Se ajusta parcialmente a la estructura del texto argumentativo e incluye solo algunos argumentos sin tomar en cuenta los contenidos.	No se ajusta a la estructura del texto argumentativo y no incluye argumentos ni toma en cuenta los contenidos.	

Redacción y ortografía	20	Redacta de forma clara y coherente y hace uso correcto de las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica.	Redacta de forma clara, y en algunos casos no respeta las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica.	Redacción confusa, sin respetar las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica.
Construye-T	10	Participa de manera activa en la actividad 2.2 mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.	Participa pasivamente en la actividad 2.2 “mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.”	No participa en la actividad 2.2 mis metas personales a corto, mediano y largo plazo.
				100

Nombre del Alumno:

Unidad de Aprendizaje:

Integración del plan de vida y carrera

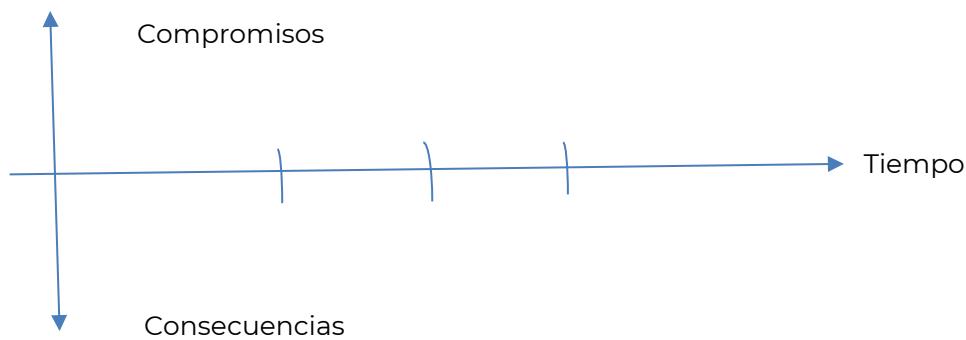
Resultado de Aprendizaje:

3.2 Definir sus expectativas de vida, considerando su entorno

Actividad. Núm. 28.

“Línea de Vida”

1. En una hoja colocada de manera horizontal, cada alumno dibujará una línea, que abarcará desde el primer recuerdo hasta el momento actual.
2. En la que marcarán aquellos compromisos adquiridos y que consecuencias han tenido al llevarlos o no llevarlos a cabo.
3. Divide la línea de la gráfica en intervalos de 5 años o menos.



MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	3.2. Define sus expectativas de vida considerando su entorno.		Actividad de evaluación:	3.2.1. Diseña un proyecto donde identifique los objetivos que persigue en su futuro, mediante el análisis de las diferentes alternativas.	
INDICADORES	%	C R I T E R I O S			
		Excelente	Suficiente	Insuficiente	
Proyecto	50	Elabora su proyecto en el cual plasma los objetivos que persigue en su futuro, analizando las diferentes alternativas. Contiene contexto, diagnóstico, toma de decisiones y justificación.	Elabora su proyecto en el cual plasma los objetivos que persigue en su futuro, sin embargo; no contiene alguno de los requisitos que son: contexto, diagnóstico, toma de decisiones y justificación.	Elabora su proyecto sin plasmar los objetivos que persigue en su futuro, y no contiene los requisitos de contexto, diagnóstico, toma de decisiones y justificación.	
Estructura	20	Establece su propia estructura de manera clara, ordenada y cronológica; así como sus objetivos personales a futuro.	Establece su propia estructura parcialmente clara, parcialmente ordenada y cronológica; establece sus objetivos personales a futuro.	El alumno no establece estructura y tampoco sus objetivos personales a futuro.	
Redacción	20	Redacta de forma clara y coherente y hace uso correcto de las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica.	Redacta de forma clara, y en algunos casos no respeta las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica.	Redacción confusa, sin respetar las reglas ortográficas, gramaticales y de semántica.	
Construye-T	10	Participa activamente en la actividad 2.6 mis metas académicas.	Participa pasivamente en la actividad 2.6 mis metas académicas.	No participa en la actividad 2.6 mis metas académicas.	
	100				

MATRIZ DE VALORACIÓN O RÚBRICA

Siglema:	PROP-06	Nombre del módulo:	Proyección personal y profesional	Nombre del alumno:	
Docente evaluador:				Grupo:	Fecha:
Resultado de aprendizaje:	3.3.Crea un plan de vida y carrera		Actividad de evaluación:	3.3.1. Elabora una presentación en PowerPoint donde explique su plan de vida y carrera en función de las decisiones tomadas y la última diapositiva será un mapa conceptual con las conclusiones del mismo.	

INDICADORES	%	C R I T E R I O S		
		Excelente	Suficiente	Insuficiente
Plan de vida	60	Elabora un plan de vida donde establece claramente sus metas y tiempos establecidos	Elabora un plan de vida donde establece con dificultad sus metas	Elabora un plan de vida, sin embargo; no hay claridad en sus metas
Curriculum Vitae	20	Elabora un currículum vitae que integra a su plan de vida, tomando en cuenta sus capacitaciones, datos personales, estudios previos en caso de tener alguna certificación.	Elabora un currículum vitae que integra a su plan de vida, sin tomar en cuenta sus capacitaciones, datos personales, estudios previos en caso de tener alguna certificación.	Elabora un currículum vitae sin tomar en cuenta sus capacitaciones, datos personales, estudios previos en caso de tener alguna certificación
Presentación en PowerPoint	10	Elabora una presentación en PowerPoint donde explique detalladamente su plan de vida y carrera en función de las decisiones que ha tomado, presenta al final un mapa conceptual del plan de vida.	Elabora una presentación en PowerPoint donde generalice su plan de vida y carrera, presenta al final un mapa conceptual del plan de vida.	Elabora una presentación en PowerPoint donde explique su plan de vida y carrera, omite presentar al final un mapa conceptual del plan de vida.
Construye-t	10	Participa activamente en el desarrollo de la actividad 2.6	Participa pasivamente en el desarrollo de la actividad 2.6 "Mis	No participa en el desarrollo de la actividad 2.6 "Mis

Lección 2 Neuroplasticidad

 El reto es que expliquen qué es y cómo funciona la neuroplasticidad y su papel activo en el desarrollo de sus hábitos constructivos.

¿Alguna vez has pensado “no sirvo para esto” o “yo así soy”? Como si tu personalidad o tus habilidades fueran algo fijo, limitado y no pudieran cambiar. Durante mucho tiempo la ciencia afirmó que nuestras características personales estaban determinadas desde el nacimiento. Por ejemplo, quien tuviera un carácter áspero, estaría destinado a ser una persona enojona el resto de su vida. Por fortuna, actualmente sabemos que podemos cambiar. Una de las principales evidencias para hacer dicha afirmación es la **neuroplasticidad**. En esta lección exploraremos en qué consiste.

Actividad 1

a. Piensa en algún hábito o rasgo emocional que sea parte de tus características personales pero que no consideres positivo o que te ayude a ser mejor persona. Por ejemplo: me muerdo las uñas, me distraigo con facilidad en clase, hablar en público me genera ansiedad o soy irritable.

- Escribe a continuación el hábito o rasgo que elegiste y responde si crees que es posible cambiarlo y cómo lo harías. Si necesitas más espacio, continúa en tu cuaderno.
-
-

b. Si así lo deseas comparte tu trabajo con sus compañeros.

Tanto nuestros hábitos como nuestros rasgos emocionales están vinculados a cierta actividad que sucede en el cerebro. Cada costumbre, así como cada aspecto de nuestro carácter corresponden a una forma particular en que nuestras neuronas se han enlazado.

Para tu vida diaria

Cambia tus rutinas. A lo largo del día procura hacer pequeñas tareas, como lavarte los dientes, cargar objetos o abrir puertas con la mano no dominante, es decir, si eres zurdo, trata de hacer estas tareas con la mano derecha, si eres diestro, con la izquierda. Esto te ayudará a generar nuevas conexiones neuronales y ver la neuroplasticidad en acción.

Actividad 2

a. Lee el siguiente resumen.

Científicos alrededor del mundo, durante mucho tiempo, pensaron que el cerebro no cambiaba después de la infancia. Sin embargo, estudios recientes muestran que esto no es verdad. Nuestro cerebro sí cambia, se desarrolla y sigue formando conexiones a lo largo de la vida.

Nuestro cerebro es como una red eléctrica, dinámica e interconectada. Cada vez que sentimos, pensamos, decimos o hacemos algo, se activan las conexiones neuronales. Algunas vías están bien transitadas. A estas vías las llamamos hábitos. Nuestras maneras establecidas de sentir, pensar y hacer. Cada vez que pensamos de un modo

¿Quieres saber más?

Observa este video y podrás conocer: *¿Qué es la plasticidad neuronal?*

<https://bit.ly/2DNrvsa>

determinado, sentimos cierta emoción o practicamos una actividad fortalecemos ese circuito, esa vía.

Cuando pensamos de manera diferente, escogemos una nueva emoción o aprendemos una nueva tarea, construimos una nueva vía. Si seguimos viajando por ella, nuestro cerebro la usa más y esa forma de pensar, sentir o hacer se vuelve natural en nosotros, y la antigua vía se usa menos y se debilita. Este proceso de reprogramar el cerebro, que consiste en formar nuevas conexiones y debilitar las viejas, es la neuroplasticidad.

b. Reflexionen entre todos sobre la neuroplasticidad, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la neuroplasticidad? Descríbanla con sus palabras.
- ¿Cómo puede servirles esta información para transformar algunos de los hábitos o rasgos emocionales que identificaron en la primera actividad?
- ¿Cambió en algo el concepto que tenían de ustedes mismos después de conocer esta información? ¿En qué?



Reafirmo y ordeno

El cerebro es flexible, estará adaptándose constantemente durante toda nuestra vida. A partir de los hábitos nuevos que generamos, decidimos el tipo de conexiones neuronales que se formarán. Todas las personas tenemos un impacto decisivo sobre la forma en la que percibimos y entendemos la realidad. Recuerda que puedes moldear tu mente y hacerla tu aliada, pues tú te construyes a partir de lo que piensas, sientes y haces.

Concepto clave



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Neuroplasticidad.
También conocida como plasticidad cerebral, se refiere a la capacidad que tiene el cerebro para restablecerse al formar nuevas conexiones neuronales a lo largo de nuestra vida.

Lección 10 ¿Qué es la atención?



El reto es que expresen con sus palabras qué es la atención y cuáles son los beneficios de entrenarla.

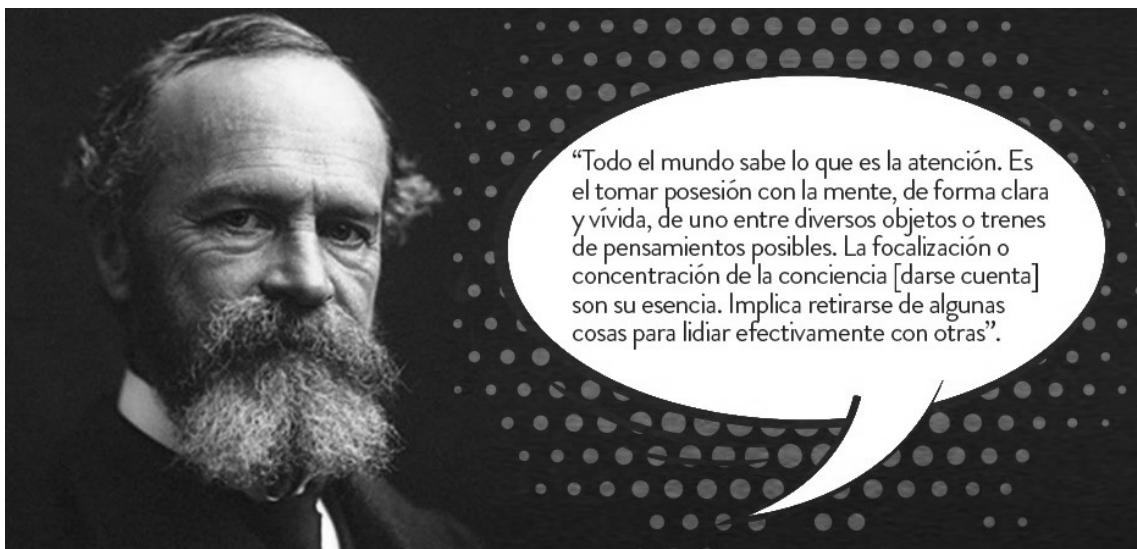
¿Te has preguntado qué pasa cuando lees una página entera y no sabes lo que leíste, o cuando el profesor está hablando y no te diste cuenta de lo que dijo? ¿O por qué no te distraes ni un segundo cuando dice algo la chica o el chico que te gusta? La **atención** se puede focalizar y entrenar, trayendo beneficios a los diferentes aspectos de tu vida. Pero, ¿qué es la atención? En esta lección responderemos a esta pregunta y conocerás algunos de los beneficios de ejercitárla.

Actividad 1

- a. Describe cómo es tu atención. Guíate con las siguientes preguntas.

¿Cómo consideras que es tu atención?, ¿te distraes fácilmente?, ¿sientes que cambia según la situación? ¿A qué le pones más y a qué menos atención? ¿Crees que ha cambiado a lo largo de tu vida?

- b. Lee detenidamente la definición de atención de William James:



- c. ¿Qué opinas de la definición de William James? ¿se parece a la tuya?, ¿por qué? Anota la respuesta en tu cuaderno.

Para tu vida diaria

Para ejercitarte tu atención mientras estás en clase, haz el ejercicio de seguir con la mirada al profesor cuando está hablando. Si te das cuenta que te has distraído, no te preocupes y regresa a observar a tu maestro mientras habla.

¿Quieres saber más?

¿Quieres saber qué tan buenos eres para poner atención? Busca el video: *Examen de atención*, o encuéntralo en la siguiente liga.

<https://bit.ly/1N1Zk7V>

Actividad 2

- Realicen, con la ayuda del profesor, el siguiente ejercicio para promover la atención. Siéntense en una posición cómoda.
 - ¿Pueden notar lo que sienten en la palma de la mano izquierda?
 - ¿Y en la palma de la mano derecha?
 - ¿Pueden notar lo que sienten en la planta del pie izquierdo?, ¿y en el derecho?
 - ¿Qué sienten en su hombro derecho?, ¿y en el izquierdo?
 - ¿Pueden notar lo que sienten en sus fosas nasales?
 - ¿Pueden escuchar sonidos?
 - ¿Pueden recordar el lugar en el que durmieron?, ¿la cara de un ser querido?
 - ¿Pueden sentir cómo entra y sale el aire por su nariz?
- Al finalizar el ejercicio, reflexionen junto con su docente sobre las siguientes preguntas y revisen nuevamente la definición de atención.
 - ¿Qué sucedió?, ¿pudieron centrar su atención en las diferentes partes de su cuerpo?
 - ¿Pudieron recordar el lugar en el que durmieron?
 - ¿Se puede centrar la atención de forma voluntaria?, ¿podemos escoger en qué enfocar nuestra atención?
 - ¿Qué beneficios podría traernos focalizar la atención voluntariamente, por ejemplo, cuando estamos en clases, haciendo una tarea o en un examen?
- Describe con tus propias palabras y en tu cuaderno qué es la atención.



Reafirmo y ordeno

Constantemente ponemos atención a algo, pero generalmente nuestra atención se mueve sin que nosotros escojamos hacia dónde. Por mucho tiempo se creyó que la habilidad de dirigir la atención no se podía entrenar, pero la ciencia ha comprobado que, como cualquier otra habilidad, esta se desarrolla mediante el entrenamiento. Ejercitárla sirve para aprender nuevos temas, concentrarse en los exámenes, poder hacer una tarea o enfocarse al practicar algún deporte.

Concepto clave



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Atención.

Es un proceso cognitivo que permite enfocar la sensación y la percepción en algún estímulo particular.
