

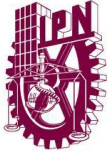


La guía de aprendizaje contiene el contenido de las tres unidades temáticas que integran el programa de estudios de la Unidad Aprendizaje Orientación Juvenil y Profesional I, en ellas encontrarás sólo algunos textos que se te sugieren para trabajar, puedes consultar otras referencias. Al final encontrarás referencias sugeridas.

RECOMENDACIONES GENERALES:	<ul style="list-style-type: none">- Resuelve el contenido completo de la guía de estudio y apóyate en las fuentes de consulta que se recomiendan al final de la guía.- Acude a resolver dudas específicas sobre los temas de la guía en los horarios disponibles de los profesores.- Acude con tu guía resuelta
-----------------------------------	---

TEMAS DE LA UNIDAD

<p>UNIDAD 1. RECONOCIMIENTO DE LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo humano:<ol style="list-style-type: none">1.1 Papalia1.2 Freud1.3 Piaget1.4 Wallon2. Etapas del ciclo vital:<ol style="list-style-type: none">2.1 Teoría de la identidad de acuerdo con Erikson.3. Ciclo de la familia de Lauro estrada4. Adolescencia.5. Identidad politécnica <p>UNIDAD 2. IDENTIFICANDO Y DESCUBRIENDO LAS HABILIDADES SOCIALES</p> <ol style="list-style-type: none">1. Capacidades sociocognitivas y afectivas.<ol style="list-style-type: none">1.1 Atención1.2 Percepción1.3 Memoria1.4 Procesamiento de la información1.5 Emociones1.6 Actitudes1.7 Motivación1.8 Autoconcepto y autoestima2. Inteligencias múltiples3. Habilidades sociales<ol style="list-style-type: none">3.1 Empatía3.2 Autocontrol3.3 Apego3.4 Comunicación3.5 Cooperación3.6 Resolución de conflictos	<p>UNIDAD 3. APLICANDO LAS HERRAMIENTAS SOCIOCOGNITIVAS Y AFECTIVAS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Estrategias para el Desarrollo de Habilidades Sociales<ol style="list-style-type: none">1.1 Manejo de Emociones y Estrés1.2 Creatividad1.3 Asertividad1.4 Resiliencia2. Riesgos sociales y solución de problemas<ol style="list-style-type: none">2.1 Responsabilidad y Manejo de la libertad2.2 Tu cuerpo y sexualidad mal orientada.2.3 Estilos de vida y patrones inadecuados.2.4 Pertenencia a grupos antisociales y violencia.2.5 Fracaso y Deserción Escolar.2.6 Trastornos Alimenticios.
--	--



INSTRUCCIONES GENERALES:

Lee cuidadosamente cada una de las instrucciones de esta guía. Es importante realizar cada parte siendo explícito en tu respuesta.

UNIDAD 1. RECONOCIMIENTO DE LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL

Competencia particular 1. Explica los principales factores que contribuyen a la formación de la identidad, mediante el análisis de las etapas de desarrollo, en su contexto personal.

1. Realiza el cuadro comparativo con las diferentes teorías del desarrollo humano.

NOMBRE DE LA TEORÍA	AUTOR	ETAPAS O FASES	CARACTERÍSTICAS
	Diane Papalia		
Teoría del desarrollo psicosexual	Sigmund Freud		
Teoría del desarrollo cognitivo	Jean Piaget		
	Henri Wallon		

2. En el siguiente cuadro anota lo que se te pide, en función de las etapas del desarrollo psicosocial de la Teoría de Erikson.

EDAD	ETAPA PSICOSOCIAL (CRISIS)	RELACIÓN O VÍNCULO	EVENTO IMPORTANTE	VIRTUDES	MAL - ADAPTACIÓN
0 – 1 INFANCIA					



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



1 – 3 BEBÉ					
3 – 6 NIÑEZ					
6 – 12 ESCOLAR					
12 – 19 ADOLESCENCIA					
19 – 40 JUVENTUD					
40 – 65 ADULTEZ					
65 O + MADUREZ					

3. Escribe la definición del término adolescencia según la OMS.

4. Elabora un mapa mental de las diferentes fases de la adolescencia que contemple los cambios, físicos, cognitivos y sociales, diferenciando cada característica según su sexo.

5. Ordena y escribe el nombre de la característica de Ciclo Vital de la Familia.

ORDEN	CARACTERÍSTICA	ETAPA
()	Formalizan una relación de noviazgo para contraer matrimonio, formarán un nuevo sistema, tendrán que examinar y negociar.	
()	Etapa de nido, se enfrenta los problemas de una biología que decrece, se experimenta la aceptación de los nietos y el papel de abuelos.	
()	El adolescente sufre una gran crisis de identidad física y emocional. Le urge marcar la separación entre la escuela y la casa.	
()	Es la constitución de la pareja, se da la separación de ambos miembros de la familia, se debe considerar al noviazgo como importante.	



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



()	Aparecen nuevos roles y funciones: madre, padre, etc.	
()	Deben adaptarse a la pérdida y retos que la edad presenta, encargados de transmitir la historia, ritos y costumbres.	

6. Escribe y describe detalladamente tres reglas primordiales de tu familia.

7. Indica que representan los diferentes elementos que conforman el escudo del IPN.



8. Redacta brevemente porque la escuela aporta valores a tu identidad.

9. Investiga: historia, el himno, el decálogo, lema, porra y escudo del IPN.

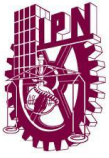


UNIDAD 2. IDENTIFICANDO Y DESCUBRIENDO LAS HABILIDADES SOCIALES

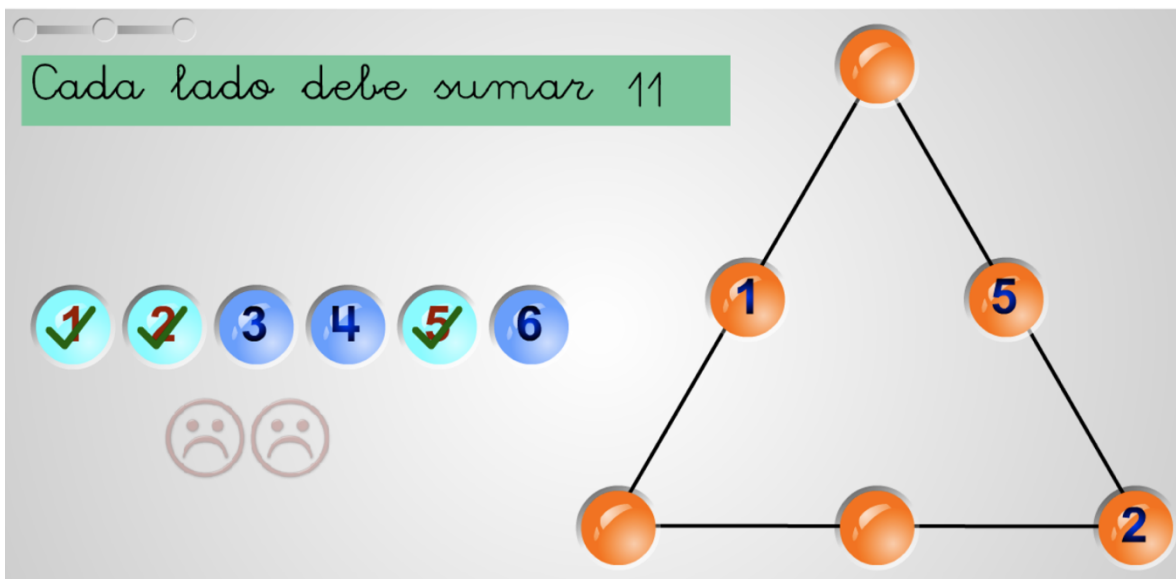
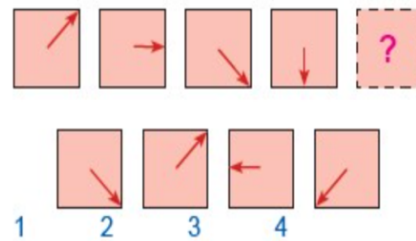
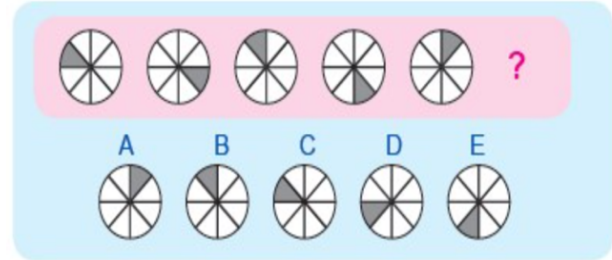
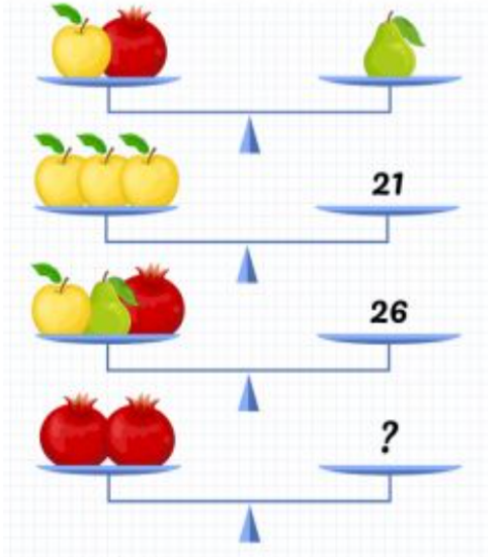
Competencia particular: Evalúa las capacidades sociocognitivas y afectivas con que cuenta para desarrollar, fortalecer y optimizar sus habilidades sociales, que le permitan establecer proyectos personales a lo largo de la vida.

1. Completa e identifica las capacidades cognitivas.

HABILIDAD	DEFINICIÓN	CARÁCTERÍSTICAS	EJEMPLOS PERSONALES	EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO
Percepción				
Memoria				
Atención				
Razonamiento lógico				
Observar				
Analizar				
Ordenar				
Clasificar				
Representar				
Interpretar				
Evaluar				



2. Resuelve los siguientes ejercicios.





INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 "MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL"
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



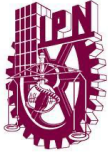
3. Anota 5 conductas Asertivas, 5 agresivas y 5 pasivas típicas de la adolescencia.

Asertiva	Agresiva	Pasiva

4. Escribe 5 frases que fomenten la empatía.

5. Completa la información que se te pide sobre la Inteligencias.

TIPO	DEFINICIÓN	PERSONAJE RECONOCIDO POR MINIFESTARLA	EJERCICIO PARA FORTALECER
LINGÜÍSTICA			
NATURALISTA			
MUSICAL			



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



CORPORAL			
MATEMÁTICA			
ESPACIAL			
EMOCIONAL			

6. Escribe una historia donde el tema principal es “Aprender a decir NO, cuando quisiéramos decir SI”.



UNIDAD 3. APLICANDO LAS HERRAMIENTAS SOCIOCOGNITIVAS Y AFECTIVAS

Competencia particular: Aplica herramientas sociocognitivas y afectivas a su realidad para pensar y actuar por sí mismo, como reflejo de madurez moral e intelectual, en el contexto de la escuela, fuera de ella y a lo largo de la vida.

1. Define los elementos de el autoestima.

Autoconocimiento: _____

Autovaloración: _____

Autoaceptación: _____

Autoconcepto: _____

2. Conforme a EL ÁRBOL DE LA VIDA, identifica tus elementos:



1. Raíces:
2. Tallo:
3. Ramas:
4. Flores
5. Pajaritos:
6. Frutos:
7. Parásitos:



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 "MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL"
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I

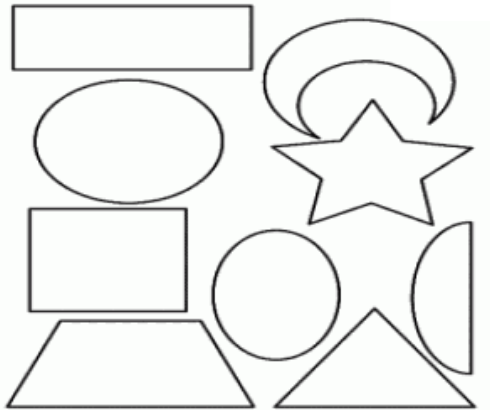


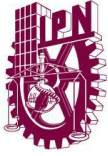
3. Describe 5 situaciones que te estresen y cuál es tu respuesta física y emocional ante ellas.

Situación que me estresa	Respuesta física	Respuesta emocional

4. Ve y analiza los siguientes videos: <https://www.youtube.com/watch?v=wifsNMDztJg>, <https://www.youtube.com/watch?v=6xYpGhPczNs> y <https://www.youtube.com/shorts/z8SU2TjUBMQ>

5. Crea un dibujo con las siguientes figuras geométricas.





INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



6. Selecciona una noticia que consideres manipuladora para los adolescentes y describe cómo esta información puede ser un riesgo para los adolescentes.

7. Define los siguientes conceptos tomando en cuenta que son dirigidos a los adolescentes.

Riesgos:

Factores de riesgo:

Comportamiento de riesgo:

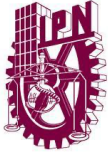
Sexo seguro o comporamientos preentivos:

Prevención de adicciones:

8. Describe 2 situaciones de fracaso escolar y 2 de deserción escolar por las cuales los adolescentes no logran sus objetivos académicos.

9. Escribe brevemente por qué los amigos pueden ser una influencia negativa en tu desarrollo.

10. Escribe ¿Cuáles son los factores para que una persona desarrolle algún trastorno alimenticio?



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



FUENTES PARA CONSULTAS

REFERENCIAS - FÍSICAS
<ul style="list-style-type: none">● Aguilar G., Peter de Bran M., Aragón L., (2017) <i>Desarrollo de Habilidades sociales en niños y adolescentes</i>. Trillas.● Berum V. (2014) <i>Desarrollo Integral para jóvenes 1. Éxodo</i>● Campos, C. E. (2015) <i>Orientación Juvenil y Profesional I</i>. Majestic Education.● Cueli J., (2016). <i>Teorías de la personalidad</i>. México, Trillas.
<ul style="list-style-type: none">● * Loaiza Merediz A., Rivero Sánchez J. y Alarcón Dávila S. (2023). <i>Orientación Juvenil 1. Construyendo Mi Futuro. Éxodo</i>.
<ul style="list-style-type: none">● Monroy Landa O. (2023) <i>Orientación 1: Competencias para saber ser y convivir. Éxodo</i>.● Erikson, E., (2004). <i>Sociedad y Adolescencia</i>. Siglo XXI.● Goleman D. (2018). <i>La inteligencia emocional</i>. B. de Bolsillo.● Rivero J. (2019). <i>Orientación juvenil y profesional 1. Éxodo</i>.● Sandoval, E. (2020). <i>Inteligencia Emocional 2.0: 6 Libros - Como Analizar a las Personas, Autodisciplina para el Éxito, Eliminar el Estrés, Autoconfianza y Autoestima, Manipulación y Psicología Oscura, Domina tu Mente</i>. Independently Published.
<ul style="list-style-type: none">● Semenova Moratto Vásquez, N. et all. (2015). <i>Conceptualización de ciclo vital familiar: Una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015</i>. Revista CES Psicología. 8(2) 103:121.● Zammatt E. (2021). <i>Pequeño libro de las habilidades para la vida</i>. Aguilar.● Zoe S. (2022). <i>Habilidades Sociales para Adolescentes: Una guía para desarrollar habilidades sociales para las edades de 10 a 20 años para tener relaciones mejores y saludables</i>. Independently published.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS
UNIDAD I
<ul style="list-style-type: none">● Adolescencia. (2022, noviembre 8). EcuRed. https://www.ecured.cu/index.php?title=Adolescencia&oldid=4244723.● Batllori Guerrero, A., (1993). <i>El adolescente y la problemática familiar</i>. Perfiles Educativos, (60) https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13206013● Bebés y más (agosto 22, 2023). La teoría de las ocho inteligencias múltiples de Howard Gardner: ¿en qué talento o habilidad destaca tu hijo? https://www.bebesymas.com/desarrollo/teoria-ocho-inteligencias-multiples-gardner-cual-cuales-destaca-tu-hijo● Bordignon, N. A., (2005). <i>El desarrollo psicosocial de Eric Erikson</i>. El diagrama epigenético del adulto. Revista Lasallista de Investigación, 2(2),50-63. [fecha de Consulta 24 de agosto de 2023]. ISSN: 1794-4449. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210● Casas R. J. y Ceñal G. F. (2005) <i>Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales</i>. http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



- Casas R. J. y Ceñal G. F. (2005) *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Estrada I.L. (2012). El ciclo Vital de la Familia. <https://es.scribd.com/doc/59075867/El-Ciclo-Vital-de-La-Familia>
- Estremero J. y García B.X (2004) *Familia y ciclo vital familiar*. Manual para la salud de la mujer. http://bam21.org.ar/comunidad/pluginfile.php/1509/mod_data/content/735/M%20Salud%2C%20Manual%20para%20salud%20de%20la%20mujer%2C%202004.pdf.
- INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL - CECyT 6
<https://www.cecyl6.ipn.mx/>
- INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL <https://www.ipn.mx/>
- Iglesias D. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XVIII (2), 88 - 93. <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Papalia D., (2009). *Psicología del Desarrollo*, México: Mc Graw Hill.
<http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

UNIDAD II

- Bisquerra, R. (Coord.) (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Faros: Cuaderno*
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Díaz S. (2020). *La teoría de las ocho inteligencias múltiples de Howard Gardner*.
<https://www.bebesymas.com/desarrollo/teoria-ocho-inteligencias-multiples-gardner-cual-cuales-destaca-tu-hijo>
- Gaete, V. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. *Revista chilena de pediatría*. 86 (6).
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010
- Hermosilla K. (2020). *Modelo de las inteligencias múltiples de Howard Gardner*.
<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/2020/05/12/modelo-de-las-inteligencias-multiples-de-howard-gardner/>
- *In motion desarrollo humano* (2016). *Coaching Ontológico: El miedo y nuestros límites personales*. <https://www.youtube.com/watch?v=iVH5b3s9Fxc#action=share>
- Lacunza, A., & Contini, N., (2010). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- *Manual de desarrollo de Competencias Afectivas*. KIDSAVE.
<https://fundacionapego.org/apc-aa-files/457374617475746f7345737472756374/manual-desarrollo-competencias-afectivas.pdf>
- Mena Edwards, M.I. (2009). *El impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela*. *Revista electrónica “Actualidades investigativas en educación”*. 9(3) 1:21
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44713064006.pdf>
- Parra, O., (2003), *La educación en valores y su práctica en el aula, Tendencia Pedagógicas*, 8, 69 – 88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1012022>
- *Psicoactiva* (2018) *El modelo de la Inteligencias Múltiple de Howard Gardner*.
<https://www.youtube.com/watch?v=N7cbzje3Rb4>



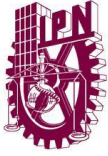
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



- Psicología para la vida- Psic. Mabel Lozano. *CICLO VITAL DE LA FAMILIA*. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/@mabellozano4184>
- Psicología Visual (2017). PERSONAS ASERTIVAS en un video súper explicado Ψ PSICOLOGIA. <https://www.youtube.com/watch?v=GzTUFJ4wEkY>
- Roca E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia. ACDE ediciones. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Silva I. *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Ed. Instituto de la Juventud. http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf

UNIDAD III

- Aprendemos juntos 2030. *El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés*. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=0noAwrWY78U>
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. Fundamentos en Humanidades, XII(23),159-182. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Centro de Psicología Aaron Beck. *Baja autoestima, déficit de asertividad y habilidades sociales*. <https://www.cpaaronbeck.com/psicologos-granada/habilidades-sociales-asertividad.html>
- Centro Nacional De Condiciones De Trabajo (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41
- EcuRed (2014). Utilitarismo. <https://www.ecured.cu/Utilitarismo>
- González Ramírez A. (2021). *Habilidades socio-afectivas una oportunidad para fortalecer procesos de aprendizaje y relación escuela-familia*. HAL Open science <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03308987/document>
- Herrera S. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. Revista Cubana de Pediatría, 71(1), 39-42. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311999000100006&lng=es&tlng=es.
- Introducción al desarrollo socioafectivo. <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448171810.pdf>
- Martínez González, A. E., Inglés Saura, C. J., Piqueras Rodríguez, J. A., & Ramos Linares, V. (2010). *Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 8(1),111-138. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121995006>
- Moreno López, Nidia Milena, Fajardo Corredor, Ángela Patricia, González Robles, Angie Carolina, Coronado Bohórquez, Angie Enerieth, & Ricarurte Martínez, Jorge Aldemar. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigacion Psicológica*, (21), 57-72. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100005&lng=es&tlng=es.
- Psicoactiva. *La ansiedad en la adolescencia*. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=No50UZxB034>
- Reyes, J. (19 de marzo de 2021). *Pertenencia a Grupos Antisociales*. Obtenido de https://prezi.com/p/gbj_jx63fw3y/pertenencia-a-grupos-antisociales/
- Rodríguez P. (2009). Artículo De Revisão. *Resiliencia*. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CECyT. 6 “MIGUEL OTHÓN DE MENDIZÁBAL”
GUÍA PARA ETS ORIENTACIÓN JUVENIL Y PROFESIONAL I



- Satir V. (1975). *Mi declaración de autoestima*. <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/08/MI-DECLARACION-DE-AUTOESTIMA.pdf> .
- TEDx Talks. *Inteligencia emocional a través de pequeños hábitos | Renata Roa | TEDxAnáhuacUniversityQuerétaro*. [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=EEaeGgDNDfM>
- Test de control emocional <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-sabes-controlar-tus-emociones-11432>
- Test de habilidades sociales: <https://habilidadsocial.com/test-de-habilidades-sociales/#test>.
- Test de Memoria <https://www.psicologia-online.com/test-de-memoria-4386.html>