



Gobierno del
Estado de
México



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Subsecretaría de Educación Media Superior
Dirección General de Fortalecimiento Académico
de Educación Media Superior



Subsecretaría de Educación Media Superior
Dirección General de Fortalecimiento Académico de Educación Media Superior

Documento de trabajo
Unidad de Aprendizaje Curricular de
Orientación Educativa
(2 hrs)

Bachillerato General
Segundo Semestre

Enero, 2024



PRESENTACIÓN

La Unidad de Aprendizaje Curricular de Orientación Educativa permitirá desarrollar en las y los estudiantes habilidades cognitivas, sociales y emocionales que contribuyan al logro de los aprendizajes de trayectoria, que en conjunto forman el perfil de egreso de la Educación Media Superior.

Las UAC´s tienen el objetivo de contribuir a la formación de ciudadanos responsables, honestos, proactivos y comprometidos con la sociedad, a través de la realización de diferentes actividades de alto impacto para el estudiantado.

La estructura del presente permitirá que de manera secuencial y gradual se entretrejan los saberes teóricos, pero sobre todo prácticos generados por medio de la UAC de Orientación Educativa.

Por ello se crearon los planes de trabajo de acuerdo a las necesidades educativas de Bachillerato General y Bachillerato Tecnológico de Educación Media Superior, los cuales se dividieron por semestre.

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	2
CATEGORÍA (C1): DESARROLLO DE PROYECTO DE VIDA.....	4
APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA	4
PROGRESIONES	4
(C1) ACTIVIDADES SUGERIDAS.....	4
(C1) TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES	5
CATEGORÍA (C2): ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO.....	6
APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA	6
PROGRESIONES	6
(C2): ACTIVIDADES SUGERIDAS.....	6
(C2): TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES	7
CATEGORÍA(C3): HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO	8
APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA	8
PROGRESIONES	8
(C3): ACTIVIDADES SUGERIDAS.....	8
(C3): TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES	9
CATEGORÍA (C4): IDENTIFICACIÓN Y SUPERACIÓN DE PROBLEMAS DE APRENDIZAJE.....	10
APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA	10
PROGRESIONES	10
(C4): ACTIVIDADES SUGERIDAS.....	10
(C4): TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES	11
COLABORADORES	12
BIBLIOGRAFÍA.....	13

SEGUNDO SEMESTRE BACHILLERATO GENERAL

CATEGORÍA (C1): DESARROLLO DE PROYECTO DE VIDA

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

AUTOCONOCIMIENTO	PROYECTO DE VIDA
Identifica sus objetivos por medio del reconocimiento personal, considerando los recursos disponibles y los retos que puede enfrentar.	Plantea metas a corto, mediano y largo plazo para el logro de sus objetivos y proyectos personales, académicos y profesionales.

PROGRESIONES

- Identifica cuáles son los elementos que intervienen en el proyecto de vida: metas a corto, mediano y largo plazo, tanto académicas como personales.
- Establece estrategias y mecanismos que le permitan la planificación y autoevaluación de sus objetivos claros y precisos para el logro de sus metas.
- Reconoce los recursos culturales, familiares y comunitarios de los que dispone para el logro de sus metas y objetivos.
- Planifica su proyecto de vida académico y profesional.

(C1) ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Crea un collage que contenga imágenes sobre sus metas y objetivos, se sugiere forrar su libreta o colocar el collage en su cuaderno.
- Realiza un organizador gráfico donde identifique y señale los recursos con los que cuenta: económicos, familiares, culturales, sociales y contextuales.
- Elabora una ruleta donde de manera aleatoria los estudiantes respondan a preguntas sobre su proyección a futuro, ejemplo, ¿qué cosas podría mejorar?, ¿cuáles son mis sueños?, ¿cómo me proyecto en 2, en 5 y en 10 años?, ¿cuál es mi vocación el día de hoy?, ¿qué debo de hacer para conseguir mis sueños?
- Desarrolla una pirámide, donde jerarquicen sus necesidades individuales.
- Identifica valores, creencias e intereses para desarrollar un plan de metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- Realiza una línea del tiempo a futuro.

- Diseña un Vision Board.

Link de apoyo para trabajar Proyecto de Vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=P6VjHHxKti8>

<https://www.youtube.com/watch?v=U6LhL2Uvhwc>

Se sugiere trabajar con el apoyo de las Fichas Construye-T, así como el Manual 6 del Programa Yo No Abandono:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/703/yna_manual_6.pdf

Nota: Las actividades que se sugieren no son limitativas, el responsable de la UAC de Orientación está en toda la libertad de utilizar las estrategias y dinámicas que contribuyan al logro de las metas de aprendizaje

(C1) TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES

Actividades Físicas y Deportivas:

- Identifica que las actividades deportivas generan hábitos que son beneficiosos para el cumplimiento de sus metas.

Educación para la Salud:

- Distingue las porciones ideales de alimentos para gozar de una buena salud física, mental y emocional.
- Previene enfermedades que vulneran el bienestar físico a través de mejorar su alimentación.

CATEGORÍA (C2): ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE	SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS DE APRENDIZAJE
Incorpora estrategias, hábitos y técnicas de estudio y administración del tiempo para la construcción de un aprendizaje efectivo.	Aplica diferentes estrategias y recursos para la superación de obstáculos de aprendizaje.

PROGRESIONES

- Identifica estrategias y herramientas para la gestión eficaz del tiempo de estudio y distingue de esta forma cómo es su distribución del ocio y tiempo libre.
- Reconoce cómo la cultura impacta en el uso y distribución del tiempo de acuerdo con sus actividades cotidianas.
- Organiza sus tiempos y crea un plan de estudio estructurado y aplicable a su trayectoria escolar.
- Comparte e integra estrategias y herramientas de estudio efectivas con sus compañeros estudiantes.
- Implementa estrategias de optimización del tiempo, incluye el uso de las Tecnologías de la Información, Comunicación, Conocimiento y Aprendizaje Digital.

(C2): ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Elabora un registro de actividades secuenciales para discriminar entre actividades urgentes e importantes con la finalidad de diseñar rutinas.
- Redacta un texto literario donde señala la función de su contexto familiar y cultural para el logro de su formación y aplicación de estrategias de aprendizaje.

- Discute con sus compañeros las estrategias que utilizan para la administración del tiempo y realiza una retroalimentación desde su perspectiva.
- Planifica sus tiempos a través de diferentes herramientas de organización.

Se sugiere trabajar con el apoyo de las Fichas Construye-T.

<https://www.youtube.com/watch?v=QsZLniu8WdE>

Nota: Las actividades que se sugieren no son limitativas, el responsable de la UAC de Orientación está en toda la libertad de utilizar las estrategias y dinámicas que contribuyan al logro de las metas de aprendizaje

(C2): TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES

Actividades Físicas y Deportivas:

- Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
- Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar daños a la salud física, mental y emocional.
- Implementa estrategias de optimización del tiempo durante el cual se hace uso de las tecnologías a lo largo del día, a fin de promover estilos de vida saludables.

Educación para la Salud:

- Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.

CATEGORÍA(C3): HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE	SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS DE APRENDIZAJE
Incorpora estrategias, hábitos y técnicas de estudio y administración del tiempo para la construcción de un aprendizaje efectivo.	Aplica diferentes estrategias y recursos para la superación de obstáculos de aprendizaje.

PROGRESIONES

- Define qué son los hábitos de estudio y cuáles son sus elementos.
- Identifica los elementos detonadores que motivan su aprendizaje y el estudio.
- Conoce las características de los hemisferios cerebrales e identifica el que favorece a su estilo de aprendizaje.
- Reconoce los elementos de los diferentes organizadores gráficos que puede utilizar para el desarrollo del aprendizaje.
- Conoce la autorregulación de emociones para facilitar la adquisición de conocimientos (estrés, ansiedad, angustia, pánico, entre otros).
- Innova técnicas de estudio o alternativas para mejorar el aprendizaje y comparte en el aula.

(C3): ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Elabora en equipos una maqueta de los hemisferios cerebrales donde de manera creativa identificará las características de aprendizaje de acuerdo con cada hemisferio.
- Establece metas realistas, comprobables y medibles por medio de un esquema de llaves.
- Identifica en su casa un área personal para diseñarlo como su área de estudio.
- Diseña acordeones creativos para fortalecer hábitos de estudio.
- Realiza ejercicios de Gimnasia Cerebral.
- Elabora
- Realiza técnica de “Café Literario”.

Link de apoyo para trabajar Técnicas de estudio:

- <https://www.uo.edu.mx/blog/12-t%C3%A9cnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje>

Se sugiere trabajar con el apoyo de las Fichas Construye-T.

Nota: Las actividades que se sugieren no son limitativas, el responsable de la UAC de Orientación está en toda la libertad de utilizar las estrategias y dinámicas que contribuyan al logro de las metas de aprendizaje

(C3): TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES

Actividades Físicas y Deportivas:

- Practica actividades físicas y deporte como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social.
- Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones.

Educación para la Salud:

- Practica actividades físicas y deporte como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social

CATEGORÍA (C4): IDENTIFICACIÓN Y SUPERACIÓN DE PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE Reconoce de manera autónoma las dificultades individuales que obstaculizan su aprendizaje significativo.	SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS DE APRENDIZAJE Aplica diferentes estrategias y recursos para la superación de obstáculos de aprendizaje.
--	---

PROGRESIONES

- Identifica los procesos mentales superiores y su impacto en el aprendizaje.
- Reconoce los elementos que dificultan su aprendizaje e identifica las áreas de oportunidad que tiene.
- Analiza diferentes estrategias y recursos que le permiten superar sus posibles dificultades de aprendizaje.
- Diseña un plan de atención ante sus problemas de aprendizaje a partir de las habilidades y capacidades con las que cuenta.

(C4): ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Aplica un test cualitativo para identificar su estilo de aprendizaje.
- Desarrolla actividades de gamificación donde se resuelvan diferentes problemáticas de las UAC´s fortaleciendo los procesos mentales superiores.
- Realiza ejercicios de sopa de letras, cubo de rubik, rompecabezas, memoria, sudoku, entre otros.
- Se sugiere trabajar con el apoyo de las Fichas Construye-T, así como del Manual 12 del Programa de Yo no Abandono:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/709/yna_manual_12.pdf
- Se anexa link de apoyo para revisar el tema de motivación.
<https://www.youtube.com/watch?v=mEdbTyeXh-A>

Nota: Las actividades que se sugieren no son limitativas, el responsable de la UAC de Orientación está en toda la libertad de utilizar las estrategias y dinámicas que contribuyan al logro de las metas de aprendizaje

(C4): TRANSVERSALIDAD CON PROGRESIONES DE ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES

Actividades Físicas y Deportivas:

- Enfrenta las dificultades en la práctica deportiva, reconociendo y regulando sus emociones.
- Cuida y respeta su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física-emocional.

Educación para la Salud:

- Elige practicar hábitos que ayudan a elevar el nivel de salud física.
- Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.
- Consulta fuentes confiables para tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar físico y corporal.

COLABORADORES

AGUILAR JIMÉNEZ DANIELA ELIZABETH
ALBARRÁN GARCÍA SARAÍ
ALVARADO VÁZQUEZ MARÍA FERNANDA
ÁLVAREZ BARBARÍN ROCÍO ISABEL
ARÉVALO FERNÁNDEZ ARTURO
BENÍTEZ JAIMES LILIANA
CANO PLACIDO MARISOL
CASTORENA DE ÁVILA IRMA G
CRUZ AGUSTÍN LUZMAR
DOMÍNGUEZ CALIXTO CLAUDIA
ESCOBAR ÁNGELES FRANCISCO
GARDUÑO FLORES VIRIDIANA
GÓMEZ VARGAS MARISOL
GONZÁLEZ MILLÁN GABRIELA ALEJANDRA
GUIJARRO TORRES ELBA ROSARIO
HERNANDEZ PALMA SANDRA CONCEPCIÓN
JIMÉNEZ LÉPEZ LORENA
JOVE MENDOZA JATZIRI HILARIA
LÓPEZ TÉLLEZ ELVIA ALEJANDRA
MACÍAS CARBAJAL ANA VICTORIA
MARTÍNEZ MARTÍNEZ SUSANA
MARTÍNEZ VELÁZQUEZ ADRIANA FÁTIMA
MARTÍÑON GARCÍA ALEJANDRO DANIEL
MENDOZA PAREDES MARÍA DOLORES
MILLÁN HERNÁNDEZ MARICELA
MIRANDA DÍAZ ARACELI
MIRENO PACHECO EMMA VIRGINIA
MONTES DE OCA AGUIRRE MARTHA PATRICIA
MUÑOZ LÓPEZ BEATRIZ ADRIANA
NÚÑEZ APANGO IVÁN MARCOS
OLIVAREZ OCAÑA MARÍA SOFÍA
PAREDES DE LA CRUZ GABRIELA
PÉREZ VALDES JAQUELINE
RAMÍREZ MORALES MARÍA DEL CARMEN
SALAZAR TERRÓN GLORIA
SÁNCHEZ FABELA MARÍA ISABEL
SÁNCHEZ GARCÍA ARTURO
SÁNCHEZ SÁNCHEZ CITLALLI LIZETH
SANTOS CRUZ TEODORO ALFREDO
VÁZQUEZ HERNÁNDEZ MARÍA MAGDA
ZEPEDA ROJAS AMANDA EDITH
ZÚÑIGA ESCALANTE SAÚL

BIBLIOGRAFÍA

- Curriculum laboral en la Educación Media Superior del Marco Curricular Común:
<https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/CURRICULUM%20LABORAL%202023.pdf>
- El Programa Aula, Escuela y Comunidad (PAEC):
[https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/Programa%20Aula,%20Escuela%20y%20Comunidad_\(Documento\).pdf](https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13634/1/images/Programa%20Aula,%20Escuela%20y%20Comunidad_(Documento).pdf)
- Plan de 0 a 23 años:

<https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13516/1/images/PlanSEPO-23años.pdf>

- Ámbitos de la Formación Socioemocional:
<https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/propuestaMCCEMS>
- Plan Maestro de Orientación Educativa:

https://cobaem.edomex.gob.mx/sites/cobaem.edomex.gob.mx/files/files/COBAEM/cobaem_pdf_plan_maestro.pdf

- Construye-T:
<https://wibik.space/proyectos/2017/construye-t.org.mx/materiales/fichas>
- Programa YO NO ABANDONO:
<https://www.gob.mx/sep/documentos/manuales-yo-no-abandono>
- 100 Técnicas Didácticas de Enseñanza y Aprendizaje

https://100tecnicasdidacticas.unadmexico.mx/index.html#contenedor_informacion