



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



ETAPA 1

ADOLESCENCIA

NOMBRE _____ GRUPO _____

MAESTRO(A) _____



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 1: ADOLESCENCIA FECHA _____

EVALUACIÓN ETAPA 1

| ACTIVIDAD | PUNTOS |
|-------------------------------|--------|
| Competencia | 1 |
| Diagnóstica | 1 |
| Adquisición del conocimiento | 1 |
| Organización y jerarquización | 1 |
| Aplicación SUBIR A NEXUS | 5 |
| Metacognición | 1 |
| TOTAL | 10 |



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 1: ADOLESCENCIA FECHA _____

ANOTA LA COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR EN LA ETAPA 1 Y EL ATRIBUTO DE LA MISMA:

COMPETENCIA GENÉRICA:

 1 _____

• **ATRIBUTO:**



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 1: ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD: DIAGNÓSTICA

FECHA _____

LEE LA LECTURA DE INICIO Y CONTESTA LAS PREGUNTAS QUE SE ENCUENTRAN AL FINAL.

Noticias acerca de la adolescencia*

Al igual que a la mayoría de los adolescentes, es probable que algunos de los cambios que se lleven a cabo en tu interior te produzcan entusiasmo. **Durante la adolescencia se producen cambios positivos y negativos.** Las aseveraciones siguientes recogen algunos de los sentimientos positivos. Durante su lectura, advierte si algunos de ellos te parecen conocidos.

¡Ella pensó que ya estoy en la universidad! Los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia son emocionantes. A medida que tu cuerpo comienza a parecer más el de un adulto, se espera de ti que te comportes como tal.

¡Tengo boletos para el concierto! Quizás lo más emocionante que la adolescencia ofrece es tu nueva independencia. Puedes ir a muchos lugares solo y decidir por tu cuenta cómo pasar tu tiempo libre.

¡Conseguí entrar al equipo! La adolescencia también es una época de revelaciones. Descubres cuantos talentos y capacidades que ignorabas que tenías. Estos descubrimientos te ayudan a entender quién eres y cuáles son tus capacidades.

¡Por fin me decidí! Aprender a tomar decisiones es una de las tareas más difíciles de la adolescencia. Comprendes entonces que tus decisiones pueden tener consecuencias importantes tanto ahora como en el futuro.

Por desgracia, no todos los cambios que ocurren durante la adolescencia son tan positivos y atrayentes como los que has leído. Es probable que algunas de las quejas siguientes también te parezcan conocidas. Estas quejas muestran el lado no tan positivo de la adolescencia.

¡Oh, no! ¡Otro barro no! Algunos de los cambios físicos de la adolescencia no provocan un entusiasmo. Quizás tu rostro se llene de barros, tu cabello se torne grasoso y transpires con más abundancia. Todos estos cambios pueden hacer que te sientas torpe y cohibido.

¡Estoy de un humor de perros! Los cambios físicos y sociales que experimentas pueden hacer que te encuentres eufórico en un momento dado y deprimido en el siguiente. Tus estados de ánimo cambian sin razón aparente.

¡No tengo pareja para la fiesta de graduación! A veces enfrentas rechazos y decepciones. Puede ser que no te elijan para el equipo, no consigas estar en el cuadro de honor o no te acepte el grupito exclusivo. Las personas de todas las edades experimentan alguna vez el rechazo, pero resulta especialmente difícil para los adolescentes.

¡No sé qué hacer! Son tantas las opciones y no tienes idea cuál es la mejor para ti. ¿Qué debes hacer durante tus vacaciones de verano? ¿Debes aceptar un empleo en el restaurant de comida rápida, o ir como voluntario a un campamento en calidad de guía? A veces enfrentas decisiones mucho más serias. ¿Debes hacer algo que piensas que está mal sólo para secundar a tus amigos? ¿Los perderás si rehúzas? La presión de grupo, esto es, la necesidad de apegarse a las expectativas de amigos y compañeros de clase, puede afectar la toma de decisiones. Quizás por primera vez comprendes que las decisiones suelen implicar la renuncia a algo. Tomar decisiones es difícil, en especial si aquello a lo que debes renunciar es importante para ti.

***Adaptación de B. E. Pruitt y otros. *Salud: destrezas para el bienestar* Ed. Pearson Prentice Hall.**

NOMBRE _____ GRUPO _____

1.- ¿Te identificaste con la lectura?

2.- ¿Qué cosas de lo que ahí se menciona te han pasado?

3.- ¿Has tomado decisiones difíciles, o renunciado a algo importante?

4.- ¿Qué ventajas o desventajas tienes siendo adolescente?

Ventajas _____

Desventajas _____

5.- ¿Todos cambiamos por igual? SI _____ NO _____ ¿Explica por qué?

6.- ¿Te gusta cómo eres? SI _____ NO _____ ¿Explica por qué?

7.- ¿Cómo puedes describir tu adolescencia?



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA**



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 1: ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD: ORGANIZACIÓN Y JERARQUIZACIÓN

FECHA _____

LEE EL TEMA: ADOLESCENCIA Y COMPLETA EL SIGUIENTE CUADRO COMPARATIVO.

ESCRIBE EL SIGNIFICADO ETIMOLÓGICO DE LA PALABRA ADOLESCENCIA:

| PUBERTAD | ADOLESCENCIA MEDIA | ADOLESCENCIA TARDÍA |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| DE: _____ A _____ AÑOS | DE: _____ A _____ AÑOS | DE: _____ A _____ AÑOS |
| CARACTERÍSTICAS: | CARACTERÍSTICAS: | CARACTERÍSTICAS: |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

CONCLUSIÓN PERSONAL: _____

Estudiante Evaluado:

Fecha de evaluación:

Grupo:



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
SECRETARÍA ACADÉMICA
DIRECCIÓN DEL SISTEMA DE ESTUDIOS DEL
NIVEL MEDIO SUPERIOR



RÚBRICA

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|--|--|--|---|
| Semestre: Segundo Etapa: 1 | | Unidad de Aprendizaje: Orientación Psicológica Actividad: aplicación | | Tipo de evaluación: Heteroevaluación | | |
| Competencias Genéricas: 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. Atributos: 1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. | | | | | | |
| EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | | Realiza un collage en el que identifica los cambios físicos, psicológicos y sociales que caracterizan las etapas de la adolescencia. | | | Ponderación: 20% | |
| Tipo de Saberes | | NIVELES DE DESEMPEÑO | | | | TOTAL |
| CRITERIOS | | Evidencia Completa (3 Puntos) | Evidencia Suficiente (2 Puntos) | Evidencia Débil (1 Punto) | Sin Evidencia (0 Puntos) | |
| CONOCER | Conocimiento | 1, 1.5 Representa gráficamente las características de las etapas de la adolescencia. | Representa las características físicas, psicológicas y sociales de cada una de las etapas de la adolescencia. | Representa las características de una sola etapa de la adolescencia. | Representa características incompletas de las etapas de la adolescencia. | No presenta lo solicitado. |
| | | 1.5 Identifica la etapa adolescente en la que se encuentra. | Resalta en el collage su etapa actual basándose en las características descritas. | Presenta en el collage características incompletas de su etapa. | Resalta únicamente una de las áreas de su etapa ya sea física, psicológica o social. | No resalta en el collage su etapa actual. |
| HACER | Habilidades | 1.5 El diseño de ensamble proyecta su personalidad. | Refleja en el collage sus fortalezas y áreas de oportunidad. | Refleja solamente sus fortalezas en su etapa actual. | Refleja solamente sus áreas de oportunidad en su etapa actual. | No proyecta lo solicitado. |
| | | 1, 1.5 Ilustra como asume las consecuencias de sus decisiones. | Ilustra con recortes o fotografías 5 valores que requiere para actuar con responsabilidad. | Ilustra con recortes o fotografías 3 valores que requiere para actuar con responsabilidad. | Ilustra con recorte o fotografía 1 valor que requiere para actuar con responsabilidad. | No ilustra lo solicitado. |
| SER | Actitudes y Valores | 1.5 Responde al compromiso adquirido. | Actúa en consecuencia entregando en tiempo y forma las actividades completas de la etapa, cumpliendo con los criterios señalados por el docente. | Entrega actividades a tiempo pero no cumple con todos los criterios solicitados por el docente o falta alguna actividad. | La entrega no cumple con los criterios solicitados por el docente y las actividades están incompletas. | No cumple con lo solicitado. |
| | | Observaciones: | | | | |
| CALIFICACIÓN | TOTAL RÚBRICA: | DESEMPEÑO: | ESCALA DE 0 - 100 | ... | | |

* Nota: El docente señalará en clase los criterios de entrega y puntaje de las actividades previas.

*** Nota: El docente señalará en clase los criterios y puntaje de las actividades previas.**

LA ACTIVIDAD SE SUBIRÁ A NEXUS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 1: ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD: APLICACIÓN

FECHA _____

ELABORA UN COLLAGE DE LA ADOLESCENCIA. SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL DOCENTE.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 1: ADOLESCENCIA

ACTIVIDAD: METACOGNICIÓN

FECHA _____

REDACTA UN ESCRITO REFLEXIVO ¿Qué aprendí de la Etapa 1?
