



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



ETAPA 2

DESARROLLO PSICOLÓGICO

ALUMNO(A): _____ GPO. _____

DOCENTE: _____



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO FECHA _____

EVALUACIÓN ETAPA 2

ACTIVIDAD	PUNTOS
Competencia y Diagnóstica	1
Adquisición del conocimiento	1
Organización y jerarquización	1
Aplicación SUBIR A NEXUS	1
Metacognición	1
EXAMEN 1er. PARCIAL	10
TOTAL	15



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



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO FECHA _____

ANOTA LA COMPETENCIA GENÉRICA A DESARROLLAR EN LA ETAPA 2 Y EL ATRIBUTO DE LA MISMA:

COMPETENCIA GENÉRICA

 1 _____

- **ATRIBUTO** _____



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO

ACTIVIDAD: DIAGNÓSTICA

FECHA _____

Lee la lectura de inicio y contesta las preguntas que se encuentran al final.

LAS TRAMPAS DE LA MODA*

Mis compañeros del salón de clases me invitan a una fiesta y yo acepto, eso les sorprende porque tengo fama de salir muy poco; durante esa semana me apuro mucho y no como casi nada pues anhelo estar bella y delgada, pues será la prueba máxima de mi progreso. Cuando llego a la fiesta, las miradas de los chicos se vuelcan sobre mí. ¡Soy el centro de atención!, bailo como nunca. Camino por la pista sintiéndome sexy y hermosa; es tan gratificante que floto como en las nubes.

De regreso a casa pienso. “Eso era todo mi problema; estaba gorda. Pero las cosas han cambiado ¡y cambiarán más todavía! Ahora que conozco el secreto del éxito no lo voy a soltar.” Desafortunadamente me vuelvo adicta a los elogios de la gente. Los busco y los provocho. Muchos chicos se fijan en mí y hasta me doy el lujo de rechazarlos. Cuando llego a un sitio en el que nadie hace algún comentario acerca de mi delgadez, pienso que estoy engordando de nuevo y me enfado. Entonces reduzco más mis porciones de alimento.

Desde ese día, comienzo a asistir a las fiestas y a los antros; aunque nunca antes me llamaron la atención, ahora voy sólo para lucirme delante de los demás. Cambie por completo mi vestuario: desde la ropa interior hasta los zapatos. ¡Todo me quedaba grande! Estoy orgullosa de divulgar el hecho. Uso ropa entallada y provocativa. Al fin puedo vestirme a la moda sin sentirme ridícula.

He bajado veinticinco kilos y todos opinan que eso es un milagro; aun me faltan cinco para estar en mi peso ideal pero tal vez incluso baje un poquito más.

No acepto invitaciones a restaurantes porque es un suplicio ver a todos ingiriendo bocados, sonriendo y charlando mientras yo no puedo ni pensar en ello. En vez de eso, ingiero barras dietéticas. Me vuelvo experta en leer las etiquetas para ver si el alimento tiene grasa. Es duro, pero vale la pena. Por fin me siento aceptada, no estoy dispuesta a perder esa aprobación por nada del mundo; sin embargo al llegar a casa con el estómago hecho nudos por el hambre, me veo al espejo y sigo notando la grasa bajo mi piel. Me vuelvo a pesar en la báscula; los números dejan de tener sentido, porque sigo estando gorda.

***Texto modificado del Libro *Los fantasmas del espejo*/Cauhtémoc Sánchez.**

NOMBRE _____ GRUPO _____

Contesta las siguientes preguntas y compártelas con tus compañeros de clase.

1.- ¿Consideras que es importante estar a la moda para ser aceptado?

2.- ¿El poner en riesgo la salud es importante para que te acepten? SI _____ NO _____ ¿Por qué? Explica.

3.- ¿Qué piensas de la situación que presenta la chica del fragmento de la lectura?

4.- ¿Te preocupa tu apariencia física? SI _____ NO _____ ¿Por qué? Explica.

5.- ¿Crees que la apariencia física es importante para ser aceptado en grupo? SI _____ NO _____ ¿Por qué? Explica.

6.- ¿Cómo consideras que se encuentra tu autoestima? Alta _____ Baja _____ Explica por qué piensas eso.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO

ACTIVIDAD: ORGANIZACIÓN Y JERARQUIZACIÓN FECHA _____

Elabora un CRUCIGRAMA con los conceptos principales de esta etapa. Sigue las instrucciones del maestro.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO

ACTIVIDAD: APLICACIÓN

FECHA _____

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

©Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994

Revisión: 2003

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra estima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo se la columna provista a la derecha en número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala.

4 SIEMPRE	3 CASI SIEMPRE	2 ALGUNAS VECES	1 NUNCA
------------------	-----------------------	------------------------	----------------

		4	3	2	1
1.	Me siento alegre.				
2.	Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3.	Me siento dependiente de otros.				
4.	Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5.	Me siento triste.				
6.	Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7.	Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8.	Siento que soy agradable a los demás.				
9.	Es bueno cometer errores.				
10.	Si las cosas salen bien se deben a mi esfuerzo.				
11.	Resulto desagradable a los demás.				
12.	Es de sabios rectificar.				
13.	Me siento el ser menos importante del mundo.				
14.	Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15.	Me siento el ser más importante del mundo.				
16.	Todo me sale mal.				
17.	Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18.	Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19.	Yo me río del mundo entero.				
20.	A mí todo se me resbala.				
21.	Me siento contento(a) por mi estatura.				
22.	Todo me sale bien.				
23.	Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24.	Siento que mi estatura no es la correcta.				
25.	Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26.	Me divierte reírme de mis errores.				
27.	Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28.	Yo soy perfecto(a).				
29.	Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30.	Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31.	Evito nuevas experiencias.				
32.	Realmente soy tímido(a).				
33.	Acepto los retos sin pensarlo.				

34.	Encuentro excusas para no aceptar los cambios.					
35.	Siento que los demás dependen de mí.					
36.	Los demás cometen muchos más errores que yo.					
37.	Me considero sumamente agresivo(a).					
38.	Me aterran los cambios.					
39.	Me encanta la aventura.					
40.	Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.					
	SUMA EL NÚMERO DE LAS CASILLAS QUE MARCASTE EN CADA COLUMNA:					
		Multiplica por:	X 4	X 3	X 2	X 1
		RESULTADO DE CADA MULTIPLICACIÓN:				
		SUMA LOS RESULTADOS DE LAS 4 COLUMNAS Y ANÓTALO EN LA CASILLA:	-----	-----	-----	

INTERPRETACIÓN DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente.

		ANOTA TU RESULTADO (NÚMERO) EN EL NIVEL QUE CORRESPONDA
160 - 104	Autoestima alta (NEGATIVA)	
103 - 84	Autoestima alta (POSITIVA)	
83 - 74	Autoestima baja (POSITIVA)	
73 - 40	Autoestima baja (NEGATIVA)	

1.- Tu resultado del test sobre autoestima fue: _____

2.- Menciona que puedes hacer para mejorar y/o mantener una buena autoestima _____

3.- ¿Cómo es tu estado de ánimo la mayoría de las veces? _____

4.- ¿Cuáles son tus emociones más frecuentes? _____

5.- Enlista tus actividades recreativas, y señala cuánto tiempo les dedicas. _____

6.- ¿Consideras tener algún problema o conflicto que limite tus actividades (angustia, tristeza, temor)? _____ ¿Por qué crees eso? _____

CONCLUSIÓN PERSONAL: _____

Estudiante Evaluado:	Fecha de evaluación:	Grupo:
-----------------------------	-----------------------------	---------------

LISTA DE COTEJO

Semestre: Segundo		Unidad de Aprendizaje: Orientación Psicológica		
Etapas: 2		Actividad: de aplicación		
Tipo de evaluación: Heteroevaluación				
Competencia Genérica: 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.				
Atributo: 1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. 1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:		Realiza un documento escrito reflexionando sobre su desarrollo psicológico		
		Ponderación: 15%		
Tipo de Saberes		CRITERIOS		
		Cumple		
		Sí	No	
CONOCER Conocimiento	1.2	1.- Identifica las ideas principales del tema Desarrollo psicológico		
		2.- Distingue las emociones y concepto de autoestima		
HACER Habilidades	1.2	3.- Contesta previamente el test de autoestima		
		4.- El escrito incluye las preguntas planteadas en la actividad de aplicación (Test de Autoestima)		
		5.- Señala en el documento con viñetas o párrafos cada idea haciendo mención de sí mismo		
		6.- Reconoce algún problema o conflicto que pueda limitar el desarrollo de sus actividades		
SER Actitudes / Valores	1.2, 1.5	7.- En su conclusión hace una reflexión reconociendo necesidades de su persona		
		8.- Cumple con la entrega de la actividad respetando los criterios señalados por el docente		
		9.- Actúa en consecuencia entregando las actividades de etapa 2* fortaleciendo el reconocimiento de si mismo.		
TOTAL				
			Fecha de evaluación:	
Observaciones:				

CALIFICACIÓN	TOTAL LISTA:		DESEMPEÑO:		ESCALA DE 0 - 100	
---------------------	---------------------	--	-------------------	--	--------------------------	--

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

SUBIR A NEXUS



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO

ACTIVIDAD: APLICACIÓN

FECHA _____

Realiza un documento escrito reflexionando sobre su desarrollo psicológico. Toma en cuenta las preguntas de la página 9 para elaborarlo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA No. 9
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



NOMBRE _____ GRUPO _____

ETAPA 2: DESARROLLO PSICOLÓGICO

ACTIVIDAD: METACOGNICIÓN

FECHA _____

REDACTA UN ESCRITO REFLEXIVO ¿Qué aprendí? de la Etapa 2
