



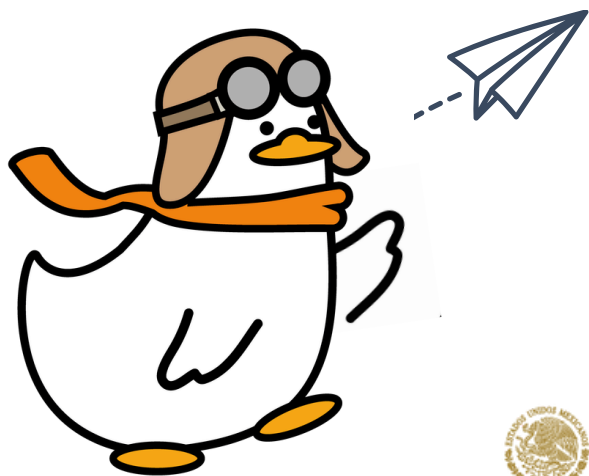
Explora tus horizontes

10.^a Feria Vocacional

Decisiones que transforman



Cuadernillo de trabajo



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGB



Decisiones que transforman

“Hoy decides más de lo que te imaginas”

Te damos la **bienvenida** al taller Decisiones que transforman, “Hoy decides más de lo que te imaginas”.

Durante este taller tendrás la oportunidad de reflexionar sobre las decisiones que tomas, reconocer algunos de los aspectos que influyen en ellas y explorar opciones relacionadas con tu futuro.

Para acompañarte en este proceso hemos preparado este **Cuadernillo de trabajo** que reúne las preguntas y actividades para reflexionar sobre tus intereses, habilidades, experiencias y metas que se plantean para este taller.

Durante las cápsulas encontrarás explicaciones, ejemplos y momentos de reflexión. Cuando sea necesario realizar una actividad, se te indicará cuándo consultar tu cuadernillo y la actividad que corresponde. Aquí podrás plasmar tus reflexiones, sin necesidad de que transcribas lo que se te solicita realizar en las cápsulas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es que respondas con honestidad y desde tu propia experiencia.

¿Cómo utilizarlo?



Observa y escucha

Sigue la explicación de la cápsula y pausala cuando sea necesario.



Ve a tu cuadernillo

Cuando se indique una actividad, búscala y responde directamente aquí.



Reflexiona y responde

Piensa en tus respuestas y regístralas.



Continúa

Cuando termines la actividad, regresa a la cápsula para continuar.

Al finalizar, tendrás un registro de lo que descubriste sobre tus intereses, tus formas de tomar decisiones y las opciones que quieres seguir explorando. Este cuadernillo es tu espacio para pensar, preguntar y construir tus siguientes pasos.



Cápsula 2

¿Cómo tomar decisiones que transforman?

Objetivo

En esta segunda cápsula reflexionarás sobre qué significa tomar una decisión y algunos de los factores que pueden influir en ella.



Actividad 1

1. Para ti ¿Qué es una decisión?

2. ¿Cómo acostumbras a tomar decisiones importantes?

3. ¿Qué factores suelen influir en ellas?





4. ¿Recuerdas alguna decisión que haya cambiado algo importante en tu vida?



Para cerrar esta actividad...

Lo importante de esta actividad es reconocer que nuestras decisiones están relacionadas con nuestra forma de pensar, nuestras experiencias, lo que valoramos y las circunstancias en las que nos encontramos.

Ahora que lo has pensado, ¿qué descubres sobre tu manera de tomar decisiones?



Llévate esta idea:

Conocer cómo decides te ayuda a tomar decisiones más conscientes.





Observa el video: “Elegir también es planear”

Da clic en el patito que te llevará al siguiente enlace, ubica el video “Elegir también es planear” y obsérvalo. Mientras lo haces piensa en tu vida y cómo esto se relaciona contigo.



Actividad 2

1. Cuando tienes que decidir entre varias opciones, ¿Cómo eliges?

2. ¿Cuánto tiempo te lleva planear qué elegir?





3. ¿Qué tipo de decisiones se te dificultan más y por qué?



Para cerrar esta actividad...

Cada persona tiene una forma diferente de tomar decisiones. Algunas decisiones requieren más tiempo, información o reflexión que otras. Reconocer cómo eliges y qué situaciones te resultan más difíciles puede ayudarte a identificar qué necesitas para tomar decisiones con mayor claridad.

Después de revisar tus respuestas, ¿hay algo que te gustaría cambiar o fortalecer en tu manera de tomar decisiones? ¿Qué podrías hacer para lograrlo?



Llévate esta idea:

Conocer tu manera de decidir también te ayuda a reconocer qué necesitas para tomar mejores decisiones.





Observa el video: **“Escuchar a otros sin dejar de escucharte”**

Da clic en el patito que te llevará al siguiente enlace, ubica el video “Escuchar a otros sin dejar de escucharte” y obsérvalo. Mientras lo haces continua pensando en tu vida y cómo esto se relaciona contigo.



Actividad 3

1. ¿De qué manera influyen los demás en tus decisiones?

2. ¿Alguna vez has tomado una decisión por lo que alguien más te dijo? Anota algunas que recuerdes y cómo te sentiste.





3. ¿De qué manera escuchas y consideras tus propias necesidades al tomar decisiones?



Para cerrar esta actividad...

Las personas que nos rodean pueden influir en nuestras decisiones de distintas maneras. Escuchar sus opiniones puede ayudarnos a conocer otras perspectivas, pero también es importante reconocer lo que necesitamos, pensamos y queremos antes de elegir.

Después de reflexionar sobre tus respuestas, ¿qué podrías hacer para escuchar las opiniones de otras personas sin dejar de tomar en cuenta tus propias necesidades al decidir?



Llévate esta idea:

Escuchar a otras personas puede ampliar nuestras opciones; sin embargo **escucharnos** también nos ayuda a decidir desde lo que necesitamos y valoramos.





Actividad 4

1. ¿Qué decisiones relacionadas con tu futuro puedes tomar próximamente?

2. ¿Qué esperas encontrar en la Feria Vocacional?

3. ¿Cómo crees que la decisión sobre tu elección vocacional influirá en tu proyecto de vida?

4. ¿Qué herramientas conoces que puedan ayudarte a decidir?





Para cerrar esta actividad...

Tomar decisiones sobre nuestro futuro comienza por detenernos a pensar en lo que queremos, reconocer lo que influye en nuestras elecciones y buscar información que nos ayude a conocer nuestras opciones.

La elección vocacional puede ser una decisión importante dentro de nuestro proyecto de vida, pero no tienes que resolverla de una sola vez ni tener todas las respuestas ahora. Explorar tus intereses, conocer diferentes alternativas y utilizar herramientas para organizar tus ideas puede ayudarte a avanzar con mayor claridad.

Después de reflexionar sobre lo trabajado en esta cápsula, ¿qué aspecto de tu manera de tomar decisiones te gustaría tener presente al explorar tus opciones?



Llévate esta idea:

Una decisión consciente no consiste en tener todas las respuestas, sino en conocerte, hacer preguntas, explorar opciones y contar con información para elegir.



Antes de continuar...

En la siguiente cápsula llevarás estas reflexiones a un ejercicio práctico. Construirás tu propio árbol de decisiones para organizar tus intereses, generar nuevas preguntas y comenzar a explorar opciones relacionadas con tu futuro.



Cápsula 3

Realiza un ejercicio

Objetivo

En esta tercera cápsula, pondrás en práctica lo que has reflexionado hasta ahora mediante una herramienta que puede ayudarte a organizar tus ideas y explorar tus opciones.



Actividad 5

Describe el árbol que imaginaste aquí:

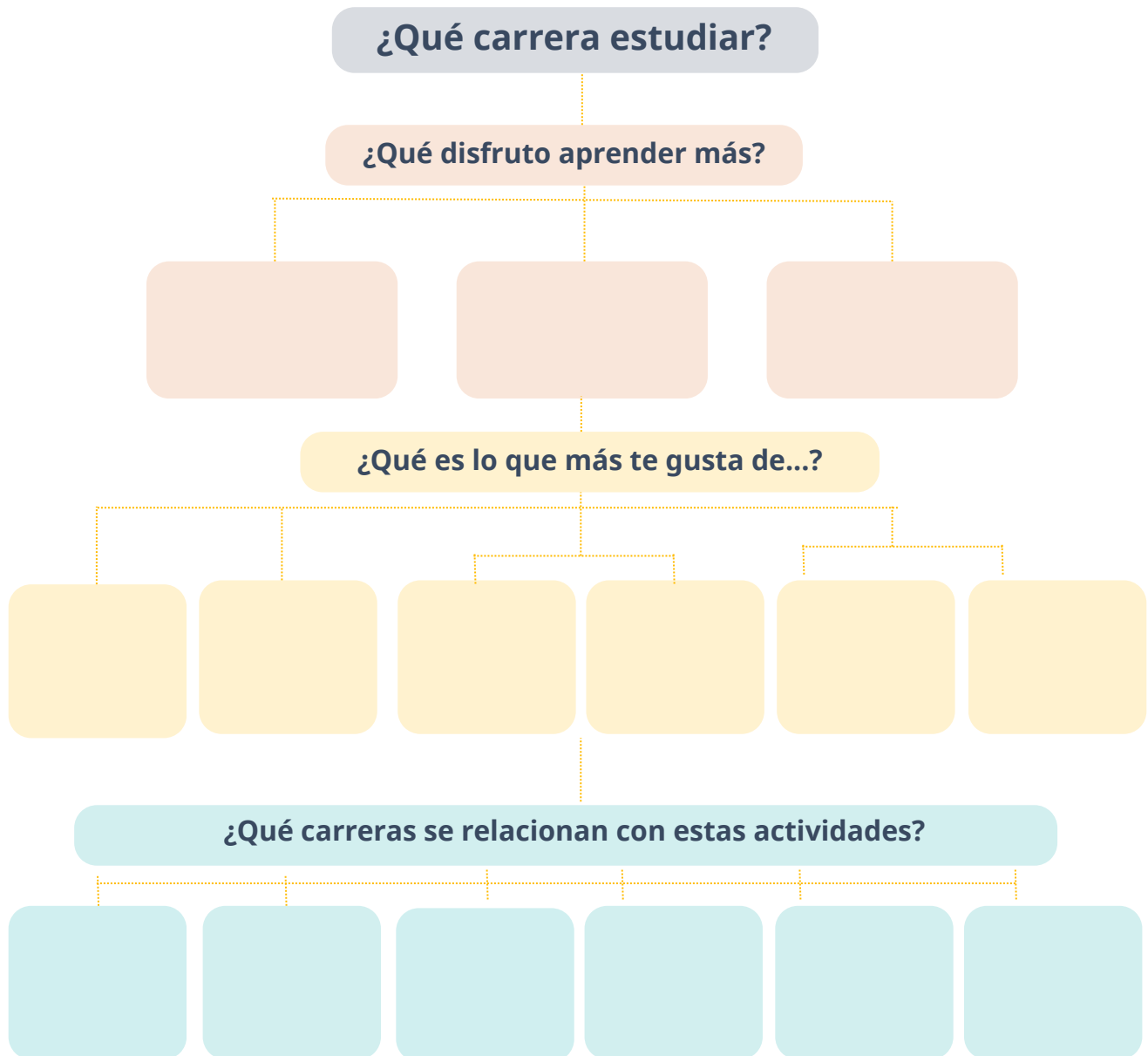




Actividad 6

Utiliza esta estructura para generar tu árbol. Si bien cuenta con cierto número de espacios para plasmar tus reflexiones, puedes agregar o quitar, según tus necesidades.

Anota tus respuestas en los espacios correspondientes.





Para cerrar esta actividad...

Tu Árbol de decisiones no tiene que darte una respuesta definitiva. Su propósito es ayudarte a organizar lo que te interesa, reconocer tus habilidades, identificar lo que es importante para ti y, a partir de ello, generar nuevas preguntas y opciones para explorar.

Al construirlo, pasaste de una pregunta general a ideas más específicas sobre lo que quieres conocer y las posibilidades que podrías investigar.

Ahora observa tu árbol completo y piensa: ¿qué te dice sobre lo que te interesa y sobre lo que quieres seguir explorando?



Llévate esta idea:

Una decisión no siempre comienza con una respuesta. A veces comienza con una buena pregunta.



Antes de finalizar...

En las siguientes páginas, encontrarás la sugerencia de dos reflexiones que puedes llevar a cabo terminando la cápsula 3, con el objetivo de que planifiques tus siguientes pasos. Recuerda que una decisión se construye paso a paso, de inicio no tienes que tener todas las respuestas. Se paciente, comprométete, investiga y decide.





Define tus siguientes pasos

A partir de las respuestas plasmadas en tu árbol pueden aparecer diferentes posibilidades. Con base en éstas continúa tu reflexión.

¿Qué carreras u opciones quiero investigar?

1.

2.

3.



Recuerda que...

Aunque una opción aparezca en tu árbol no significa que tengas que elegirla. Es una opción que puedes investigar para conocerla mejor..

En la siguiente página encontrarás una tabla en la que puedes comparar opciones que identificaste y descubrir qué información necesitas seguir explorando para tomar decisiones más informadas.



Aspecto	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Carrera			
¿Qué se estudia?			
¿Qué actividades profesionales implica?			
¿Qué habilidades requiere?			
¿Qué me interesa de esta opción?			
¿Cómo se relaciona con mis metas?			
¿Qué dudas tengo?			
¿Qué necesito investigar?			





Para cerrar este taller...

Llegaste al final de Decisiones que transforman, pero el proceso de explorar tu futuro continúa.

A lo largo de este taller te detuviste a pensar en cómo tomas decisiones, qué influye en ellas, qué necesitas para decidir y qué aspectos de ti quieres considerar al explorar tu futuro.

También utilizaste el árbol de decisiones para organizar tus ideas, hacer nuevas preguntas e identificar opciones que puedes investigar.

Ahora es momento de mirar hacia atrás y reconocer qué te llevas de este recorrido.



Lo que me llevo de este taller...

1. Algo que descubrí sobre mí durante este taller es:

2. Una opción que quiero seguir explorando es:



3. Una pregunta que todavía quiero responder es:

4. ¿Qué acción concreta puedo realizar para seguir explorando mis opciones?

5. ¿Cuándo puedo comenzar?



Para finalizar

No necesitas tener todas las respuestas hoy. Tu futuro no se construye con una sola decisión, sino también con las preguntas que haces, la información que buscas, las experiencias que tienes y las decisiones que tomas a lo largo del camino.

- Conocerte te ayuda a reconocer lo que quieres.
- Explorar te permite conocer tus opciones.
- Informarte te ayuda a decidir.
- Y dar el siguiente paso te permite avanzar.

Gracias por haber llegado hasta aquí. Si bien es el final de este taller, recuerda que tu camino de decisión apenas comienza. Esperamos que lo que reflexionaste aquí contribuya para que tu toma de decisiones sea más consciente e informada.

¡Hasta la próxima!





Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGB

Explora tus horizontes

10.^a Feria Vocacional

