



# COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN PLANTEL QUIROGA

## Orientación Educativa VI Actividad V-Bloque II

Hola jóvenes, estamos llegando a la recta final del trabajo, quiero enviarles mi reconocimiento a todas las alumnas y alumnos que han sido responsables en enviar sus actividades en tiempo y forma, reciban un saludo, continuamos con las actividades del Bloque II, **Proyecto ético de vida, responsabilidad y toma de decisiones.**

### ¿De qué deseo desprenderme?

En la actividad anterior fijaste tus metas a corto, mediano y largo plazo, para continuar con el siguiente paso de tu plan ético de vida, harás un análisis de tus hábitos positivos o negativos de los cuales necesitas desprenderte para continuar tu vuelo. Detente a pensar que al terminar tu Educación Media Superior, tu vida dará un giro de 360 grados, algunos ingresarán a la educación superior, otros habrán elegido una carrera técnica, aprender un idioma, buscar un trabajo, estudiar y trabajar al mismo tiempo, hacer una pausa en los estudios para juntar recursos económicos para continuar posteriormente, quizás tendrán que buscar otras opciones en caso de que no resulte su plan. Conscientes están que su vida cambiara, ya que tendrán que dejar cosas atrás de su contexto personal, familiar, escolar y de comunidad.

La práctica de las creencias y costumbres que has adquirido en tu vida, ha hecho que desarrolles ciertos hábitos o actitudes negativas que te pueden obstaculizar en lugar de hacerte la vida más fácil (Uve, 2019). A continuación, se presentan algunos ejemplos de hábitos y actitudes de los cuales deberías desprenderte de acuerdo con Uve (2019). Tal vez en lo personal tú tienes otros hábitos de los cuales necesitas desprenderte, en esto consistirá tu actividad, como lo dice el título: [¿De qué deseo desprenderme?](#), **piensa que todo es parte del cumplimiento de tus metas y propósitos.**

- ✓ Estilo de vida poco sano.
- ✓ Aprende a decir que NO a todo aquello que te aleja de tus objetivos.
- ✓ Dejar de centrarte en las cosas que no puedes controlar.
- ✓ Despedirte de las quejas y excusas.



## COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN PLANTEL QUIROGA

- ✓ Gente tóxica de tu entorno.
- ✓ Información tóxica: TV, Redes Sociales, etc.
- ✓ Deshacerte de la necesidad de gustar y complacer a los demás.
- ✓ Renunciar la mentalidad cerrada.
- ✓ Objetos materiales, ya que no son útiles.
- ✓ Malas actitudes frente algún tipo de problema.
- ✓ Miedo al rechazo de las personas.
- ✓ Mal carácter.
- ✓ Deshonestidad.
- ✓ Dependencia 100 % de mis padres.
- ✓ Comodidad que hay en casa.
- ✓ Recuerdos del pasado negativos.
- ✓ Pereza.
- ✓ Malos hábitos para descansar
- ✓ Costumbres de tu contexto.

*“No siempre puedes controlar los factores externos pero sí los internos”*

Wayne Dyer

### Manos a la obra:

- ✓ Analiza y reflexiona de que deseas desprenderte

Elabora un MAPA MENTAL de lo que deseas desprenderte, recuerda que los mapas mentales llevan más imágenes que texto y mucho colorido. TÚ SERÁS EL CENTRO DEL MAPA MENTAL, ASÍ QUE SI PUEDES COLOCAR UNA fotografía TUYA O REALIZAR UN DIBUJO DE TU PERSONA. Puedes agregar más hábitos o actitudes negativas de las cuales deseas desprenderte.



# COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN PLANTEL QUIROGA

## Indicaciones:

1. Lee con atención toda la actividad.
2. Define que hábitos o actitudes negativas deseas desprenderte.
3. Revisa el video **10 Consejos para elaborar un mapa mental.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QJekYAlentM>
4. Elabora tu Mapa Mental, escribe como título será ¿De qué deseo desprenderme?
5. Lo podrás elaborar en tu libreta, una hoja blanca o computadora.
6. Una vez terminado tu trabajo la dinámica de entrega será la misma al correo [pilarev26@gmail.com](mailto:pilarev26@gmail.com) como fecha limite el lunes 25 de mayo del presente. Si tienes dudas envía un mensaje al mismo correo.

## Referencias:

ITD.(s/f).Proyecto1. Proyecto ético de vida. Durango, México.  
<https://date-vida.com/9habitos-de-los-desprenderte-para-triunfar-en-la-vida/>

*"Éxito en todas sus actividades"*

*Atentamente*

*Lic. Raquel del Pilar Mejía López  
Docente de la asignatura*