



DGOAE



Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría General
Dirección General de Orientación y Atención Educativa

Guía rápida para elegir carrera

Pasos para elegir carrera



Rumbo a la
Uni



01

DESCÚBRETE



02

INFÓRMATE



03

**ANALIZA Y
REFLEXIONA**

04

**TOMA LA
DECISIÓN Y
PREPÁRATE**



01

Descúbrete

Descúbrete

Para elegir una carrera es muy importante que realices un viaje a tu interior para que puedas identificar las características que te definen y te hacen diferente de las demás personas, por ejemplo: cuáles son tus cualidades, tus aficiones, debilidades, valores, deseos y lo que te gustaría lograr en el futuro.

Algunos aspectos que puedes descubrir y que te ayudarán a tomar la decisión de qué carrera elegir son los siguientes:



Las emociones que te genera tomar esta decisión

Tu personalidad y los valores que practicas

Lo que te gusta y haces bien

Las materias que te gustan y en las que tienes un buen desempeño

Las metas y sueños que quieres para tu futuro

¿Cómo te puedes conocer?

1 Identifica y analiza cómo te sientes y expresa tus emociones, puedes compartirlas con tus familiares, amistades o profesores.

2 Toma en cuenta las materias, proyectos o actividades que te han interesado y relaciónalas con las diferentes opciones educativas.

3 Identifica de acuerdo a tu personalidad, qué tipo de actividades te gustaría realizar, qué te interesa aportar y qué te motiva para estudiar una carrera.

4 Puedes hacer pruebas de intereses y aptitudes, siempre con la ayuda de un orientador experto.

5 Imagínate en el futuro, piensa en dónde te gustaría trabajar, que actividades disfrutarías y qué quieres lograr.



Actividad 1



Escribe tu autobiografía, puedes tomar en cuenta las siguientes preguntas:

¿Cómo fue mi niñez, qué aprendí y qué me gustaba hacer?

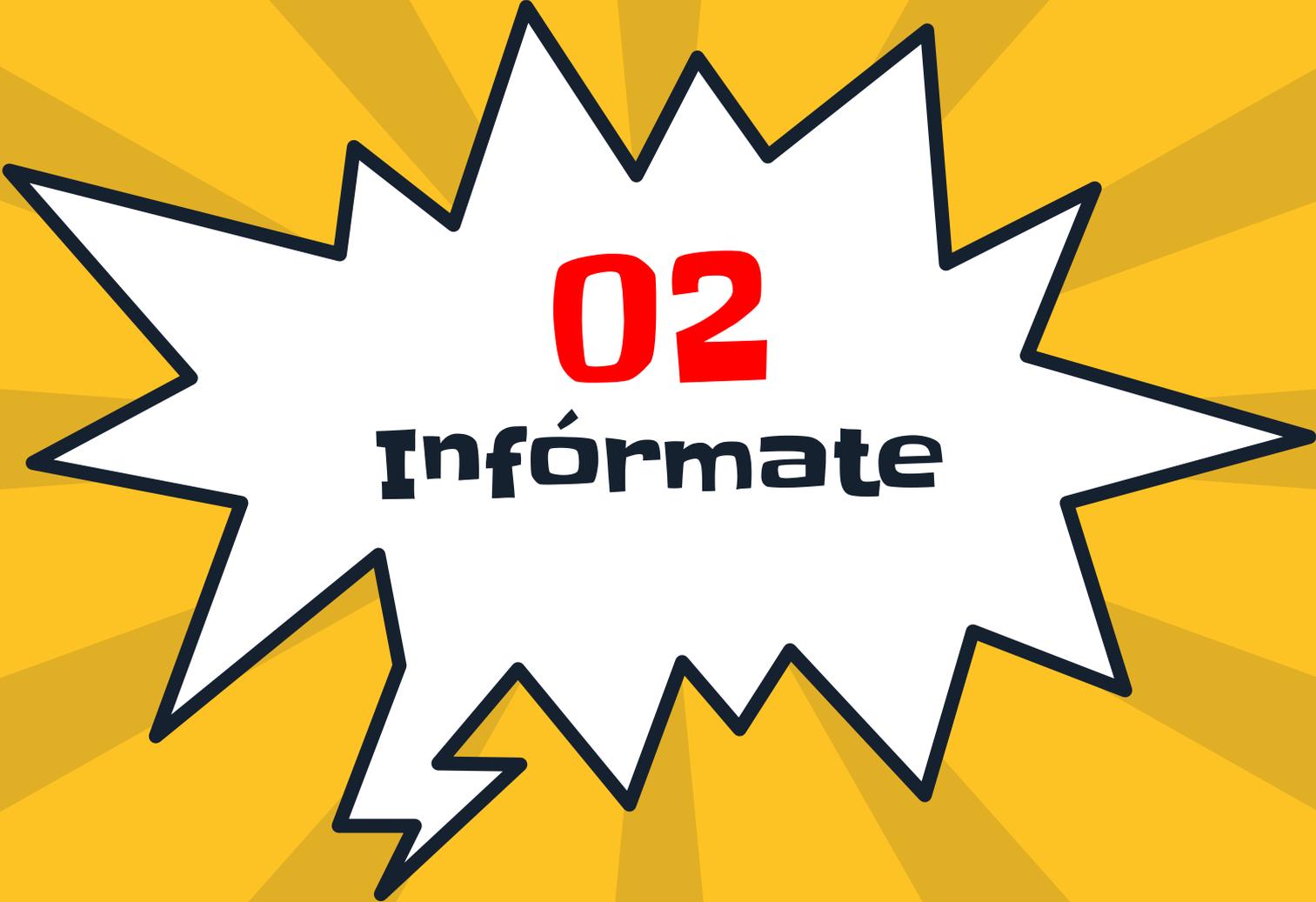
¿Por qué es importante para mi estudiar una carrera?

¿Qué valores practico y cómo mi familia influye en lo que me gustaría estudiar?

¿En qué actividades me he involucrado, cuáles me han interesado y por qué?

¿Qué espero de mi futuro?

Reflexiona acerca de tus propias vivencias y piensa cómo se relaciona lo que escribiste con la carrera que quieres estudiar.



02

Infórmate

Infórmate



Ahora que te conoces mejor, en este segundo paso deberás recabar toda la información que sea necesaria para tu elección de carrera; ya que es muy importante que **tu decisión esté bien fundamentada** y así evitar decidir por impulsividad o por desinformación.



¿Cómo empezar?

A) Define tus objetivos

Piensa a futuro e identifica con qué información ya cuentas y en cuál te hace falta profundizar. No limites tus opciones, es momento de descubrir todas las posibilidades.

B) Emplea distintos recursos para tu búsqueda

Consulta varias fuentes para que puedas comparar y complementar la información: folletos o páginas web oficiales, realiza entrevistas a alumnos y/o profesionales; acude a conferencias o eventos que te ayuden a ampliar tu visión del campo profesional.

C) Identifica fuentes de información relevantes y confiables

Es probable que encuentres mucha información en la web, pero no toda proviene de sitios seguros, ni te será de utilidad, por ello, los datos que recabes acerca de cada carrera deberán ser actuales, precisos, verdaderos y objetivos.

D) Organiza la información

Considera las características más esenciales de las carreras tales como: requisitos escolares, plan de estudios, perfil de ingreso, campo laboral, entre otros. Compara los resultados con tus propias expectativas.

Actividad 2

a. Guía de investigación

CARRERAS	¿Qué información necesito?	¿Dónde puedo buscar?	¿Cuándo es el mejor momento para informarme?	¿Cómo organizo la información?
Biología	Conocer más su campo laboral	<ul style="list-style-type: none">• Buscaré a un profesional y lo entrevistaré• Revisaré la página web de la Facultad• Me recomendaron checar la página del Observatorio Laboral	Aún me falta un año para hacer el trámite, pero quiero ir conociendo más de las carreras que me interesan	Juntaré toda la información y la voy a comparar, para ver si todas las fuentes dicen lo mismo sobre qué es ser un biólogo
Carrera 2				
Carrera 3				

b. Entrevista a 3 profesionistas

El propósito de esta actividad es que te quede claro y comprendas de la manera más amplia posible, el campo laboral y el mercado de trabajo de la(s) carrera(s) que te interesan. Ten en cuenta que las respuestas que obtengas dependerán de la experiencia particular del profesional a quién te dirijas, por lo que, si tú lo crees necesario, puedes realizar más de una entrevista para cada una de tus opciones.

- ¿Cuál es la actividad más frecuente que desarrolla este profesionista?
- ¿Qué importancia tiene el trabajo de este profesionista en la sociedad?
- ¿Existe oferta laboral de estos profesionistas en mi localidad?
- ¿En dónde puede trabajar?
- ¿Cuáles son los conocimientos que más aplica?
- ¿Qué habilidades son las que más sirven para el desarrollo de esta profesión?





03

**Analiza y
Reflexiona**

Analiza y reflexiona



El análisis de la información recopilada te ayudará a tener mayor claridad del contexto en el que te encuentras al momento de elegir una carrera.

Para realizar un análisis adecuado, es importante que reflexiones acerca de lo siguientes aspectos:



Contemplar tus propios intereses y las habilidades que posees.

Si tu familia y/o amigos intervienen demasiado en tu decisión.

El proyecto de vida personal y profesional que has visualizado para ti.

Si tu decisión se encuentra basada en estereotipos o ideas erróneas acerca de las carreras y el mundo laboral.

Considera los costos económicos que generará estudiar la carrera que has contemplado.





Actividad 3

a. Detectando mis factores:

El siguiente caso te puede ayudar a que visualices los factores que están detrás de una elección de carrera.

“Mis papás me dicen que estudie para Médico Cirujano, pero a mí no me convence porque ya hay muchos médicos y el campo laboral es reducido y no pagan muy bien; prefiero elegir una ingeniería, creo que se gana mejor y no requiero estudiar tantos años”.

- Entrevista a un estudiante de bachillerato de 17 años.

En el ejemplo anterior, existen factores inmersos en la elección de carrera y es importante identificarlos para que puedas trabajar con ellos y saber cómo afectan tu decisión:

- *Influencia familiar*
- *Aspecto económico*
- *Oferta del campo laboral*

A partir del ejercicio anterior, analiza tus propios factores 



b. Analizando ventajas y desventajas*:

Para tomar una buena decisión, es importante contextualizar y analizar las ventajas y las desventajas que para ti tienen las carreras. Por ello, es ideal que puedas identificar esos aspectos y para lograrlo te sugerimos considerar los aspectos personales, académicos, económicos, laborales, así como el lugar donde vives e incluso el tiempo que te llevará trasladarte de tu casa a la escuela.

Carrera:	Ventajas	Desventajas
<u>Optometría</u> Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala	<ul style="list-style-type: none">• Tengo un promedio de 8.5• Mis padres pueden asumir los costos de alimentación y renta cerca de la FES Iztacala• Me gustan la mayoría de las materias en su plan de estudios	<ul style="list-style-type: none">• El tiempo de traslado a la escuela sería de 2 horas y media

*Adaptación del libro *Eligiendo mi carrera, un proyecto de vida*. UNAM 2013.

04

**Toma la
decisión y
prepárate**



Toma de decisión de la carrera



Actividad 4

● **Identifica y selecciona**, a partir del análisis anterior, qué carreras cumplen mayormente con tus expectativas, con tu proyecto de vida, intereses y habilidades.



● **Compara** las carreras que has seleccionado, a manera de saber cuál es aquella que cumple con los aspectos mencionados anteriormente.



A continuación, encontrarás una tabla para que:

- **Inicialmente identifiques** pros y contras de las carreras de tu interés.
- **Luego reflexiones** sobre lo que escribiste, acorde con las recomendaciones previas.
- **Después tomes la decisión** y elijas la carrera que incluya los aspectos que sean más importantes para ti.



Toma de decisión de la carrera



Carreras:

Aspectos importantes para mí que incluye esta carrera

Aspectos importantes para mí que no incluye esta carrera (en su caso)

Neurociencias

Se enfoca en el estudio el sistema nervioso humano, incluye mucha práctica y se centra en formar investigadores.

Tiene todo lo que es importante para mí.

<p><i>Neurociencias</i></p>	<p><i>Se enfoca en el estudio el sistema nervioso humano, incluye mucha práctica y se centra en formar investigadores.</i></p>	<p><i>Tiene todo lo que es importante para mí.</i></p>

Planificación del ingreso a la carrera de tu elección

- **Infórmate** sobre el proceso de admisión a la universidad de tu interés (fechas, documentos a entregar, pasos a seguir).
- **Prepárate** para el examen de admisión (puedes tomar cursos y/o utilizar plataformas como Pruéb@te UNAM).
- **Organízate:** define qué acciones tienes que realizar para ingresar a la carrera, en qué orden y qué tiempo destinarás para ello.

Actividad 4.1

Elabora un cronograma que te permita organizar las distintas acciones a realizar y definir los tiempos para cada una.

A continuación, **encontrarás** un formato que podrás llenar con tus actividades y tiempos.



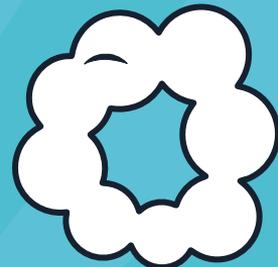
Cronograma para organizar el ingreso a tu carrera

Actividades	Corto plazo (los próximos tres meses)	Mediano plazo (de cuatro a seis meses)	Largo plazo (de siete meses a un año)
<i>Estudiar para el examen de selección de la UNAM</i>	x	x	



Ya casi terminamos...

Ahora conoces los elementos básicos que te recomendamos tomar en cuenta para elegir tu carrera. Hagamos un chequeo de lo que has logrado hacer:



- He logrado identificar cómo mis características personales se pueden traducir en elementos que favorecerían mi desempeño en una carrera en particular.
- He consultado por lo menos tres fuentes distintas de información para ampliar mi conocimiento sobre las carreras que me interesan y tengo una idea más objetiva y real del ejercicio profesional de cada una.
- He podido reconocer los elementos que para mí son de mayor relevancia de cada carrera y los he analizado cuidadosamente, para reconocer si sus perfiles coinciden con las habilidades que tengo y en qué medida se acercan a lo que quiero hacer en un futuro.
- He identificado aquellos factores que pueden tener un impacto importante en mi toma de decisión, para así reflexionar cómo puedo tomar una mejor decisión.
- He podido analizar cada una de las carreras que he considerado como alternativa y me siento capaz de elegir la mejor opción para mí, no por impulsividad sino con fundamentos.





Si has llegado hasta aquí y
marcaste todas las casillas...

¡Felicidades!

Cuentas con los recursos suficientes
para elegir tu carrera.



DGOAE



¿Necesitas más orientación?

suboe@unam.mx



Orientación y Atención Educativa

www.dgoae.unam.mx



DGOAE



Créditos

Coordinación

Mtra. Telma Ríos Condado

Contenidos

Mtra. Telma Ríos Condado

Mtra. Graciela Bello Espinosa

Lic. Marco Antonio Bonaparte Madrigal

Lic. María del Rocío Clavel Gómez

Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez

Dra. Libia Gómez Altamirano

Lic. Gil Christian Hernández Morales

Dra. María Mercedes Zanotto González

Diseño

Dra. Libia Gómez Altamirano

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#) and infographics & images by [Freepik](#) and illustrations by [Stories](#)