

Docente: Prof. Oscar Bran

Orientación para la Vida
Sesión 42

Nivel: 1° Año de Bachillerato

Fecha: 20/09/2021

Tema: **Aspiraciones personales y profesionales.**

Indicaciones:

- 1) Complete las actividades asignadas y conteste las preguntas formuladas de la guía. Envíelas al correo: matematica1dbach@gmail.com. Fecha de entrega: viernes 24/septiembre/2021.

Antes de iniciar la planificación debemos reflexionar sobre nuestras condiciones personales. Podemos alcanzar este **conocimiento intrapersonal** utilizando la técnica de la **introspección**, que consiste en analizar nuestros propios actos, pensamientos o sentimientos. Las siguientes preguntas pueden servir de guía:



- ❖ **¿Cuáles son mis habilidades y limitaciones?** Implica identificar en qué áreas de la vida tenemos buen desempeño, y en cuales presentamos dificultades. Por ejemplo, alguien puede reconocer que tiene habilidad para dibujar y armar maquetas, pero a la vez, darse cuenta de que se le dificulta redactar sus trabajos de investigación. Todas las personas tenemos alguna habilidad que podemos explotar.
- ❖ **¿Cuál es mi sentido de autoeficacia?** Se refiere a la percepción que tenemos sobre nuestra capacidad de resolver con éxito una tarea determinada. Es decir, de lo que pensamos o creemos sobre nosotros, aunque no sea lo que ocurre en la realidad. Por ejemplo, una persona puede creer que no es eficiente para resolver problemas de Matemática; aunque sí tiene la capacidad de hacerlo, no lo sabe. El sentido de la autoeficacia se desarrolla desde la infancia, a lo largo del proceso de aprendizaje, mediante las experiencias de éxito o fracaso y formándonos ideas sobre qué tan capaces creemos ser para realizar determinadas tareas.
- ❖ **¿Cuál es mi forma de pensar y sentir?** Determinar claramente cuáles son nuestros valores, sentimientos, emociones, creencias y forma de pensar, nos sirve cuando nos proponemos metas y visualizamos las acciones para lograrlas.

La sinergia: combinar las cualidades

La sinergia es una manera de optimizar nuestras cualidades personales, mediante la integración inteligente de varios elementos distintos, para conseguir una producción de alta calidad. Para aplicar la sinergia a la vida personal debemos saber utilizar y combinar nuestras cualidades. La sinergia también permite reducir los efectos negativos de la escasa habilidad en algunas áreas.



Autoeficiencia: Esto es la "opinión acerca de nuestra eficiencia" que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza que tenemos de lograr las metas planteadas.

Docente: Prof. Oscar Bran

Orientación para la Vida
Sesión 42

Nivel: 1° Año de Bachillerato
Fecha: 20/09/2021

Un proyecto de vida.

La elaboración de un proyecto de vida es una estrategia que permite definir el tipo de personas que deseamos ser y las metas que nos proponemos alcanzar. El primer requisito para elaborar un proyecto de vida es clarificar las habilidades personales. Esto consiste en la elección de metas y actividades, para lo cual es clave tener una visión de futuro y haberle encontrado sentido a la vida. Respecto a las actividades, es importante planificar las acciones que se realizarán para alcanzar las metas y señalar plazos específicos para cada una de ellas.

Aptitudes para alcanzar las metas

1. Capacidad de plantearse retos para superarlos.

Las metas que nos proponemos reflejan nuestro nivel de aspiración o logro en la vida, es decir, hasta donde queremos llegar. Esto supone tener presente que podemos encontrar dificultades que obstaculicen el logro de los objetivos.

2. Organización y previsión.

El proyecto de vida organiza las acciones futuras. Sin embargo, si no tenemos suficiente orden en el uso del tiempo, no podemos alcanzar las metas previstas a pesar de haberlas planificado adecuadamente. También es importante prever las dificultades que se pueden presentar y cómo vencerlas.

3. Esfuerzo y perseverancia.

Es necesario contar con la motivación suficiente para esforzarnos por lograr las metas. Por ello, cuando disminuya el nivel de motivación, se debe recordar la razón por la que nos planteamos esas metas y lo que significa para nosotros. De esta manera podremos reflexionar y confirmarlas o reformularlas.



ACTIVIDADES.

1) Reflexiona

a. ¿Cómo se relaciona la técnica de la introspección con el proyecto de vida?

b. ¿La sinergia es un requisito para alcanzar metas en la vida? ¿Porqué?

