

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

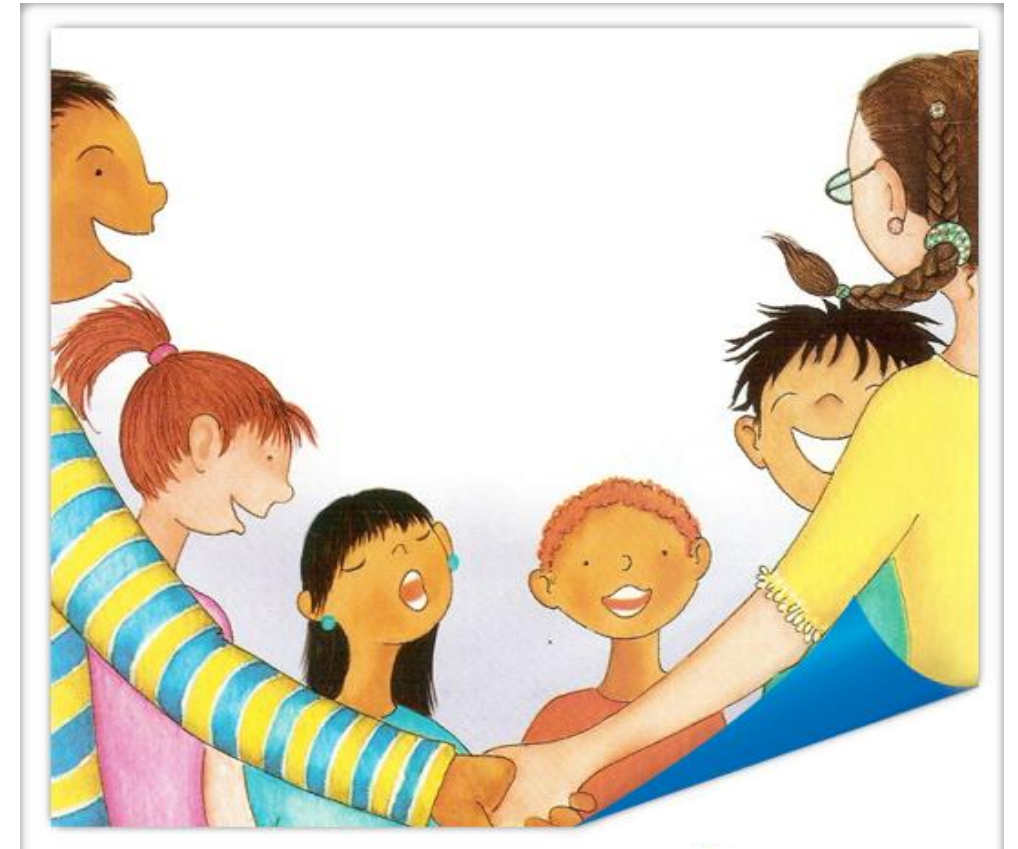
5th
SECONDARY

Lo que me gusta hacer



NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



LO QUE ME GUSTA HACER

 ME GUSTA	 NO ME GUSTA
 viajar	 las motos
 ir en bici	 hacer regalos
 los gatos negros	 los mosquitos
 el cine	 las flores
 la lluvia	 el fuego
 las tartas de chocolate	 Halloween

¿QUÉ LE GUSTA A VERÓNICA?

Cómo descubrir lo que me gusta y hacer lo que me apasiona

¿Qué es la aptitud?

¿Qué son las habilidades?



Cómo descubrir lo que me gusta y hacer lo que me apasiona

¿Qué es la aptitud?

Es la **postura que posee una persona** para efectuar una determinada actividad o la **capacidad y destreza que se tiene para el desarrollo y buen desempeño** de un negocio, industria, arte, deporte, entre otros.

De esta forma, se entiende que el término aptitud puede aplicarse en diferentes entornos en los cuales se desarrolla el ser humano, tanto en los que se involucran las capacidades cognitivas, como físicas, biológicas, laborales, analíticas, entre otros. Se aprenden o adquieren a lo largo de la vida por medio de las experiencias.



Cómo descubrir lo que me gusta y hacer lo que me apasiona

¿Qué son las habilidades?



Según la Real Academia Española, se entiende la habilidad como la capacidad de alguien para desempeñar de manera correcta y con facilidad una tarea o actividad determinada.

Son naturales o innatas, es la condición que hace a una persona especialmente idónea para llevar a cabo una tarea. Comúnmente, las habilidades se entienden como talentos innatos, naturales, pero la verdad es que también pueden ser aprendidos o perfeccionados

Importancia



Un elevado nivel de desarrollo en Habilidades para la vida facilita a la persona:

- Tener éxito en los procesos de negociación.
- Mejorar su credibilidad, respeto, reconocimiento.
- Asume el liderazgo de manera exitosa.
- Tienen éxito en toda actividad laboral.
- Trabajan exitosamente en equipo, motivando, solidariamente al equipo.
- Tienen capacidad para el manejo de la frustración.
- Solucionan adecuadamente sus problemas interpersonales.
- Evalúan sus objetivos, sus recursos y regulan sus esfuerzos.
- Enfoque de habilidades para la vida.
- Gozan de un nivel de autoestima adecuado.
- Gozan de una adecuada salud física, psicológica y social.

Recomendación

- Conocer cuáles son tus **aptitudes** te permite tomar conciencia de tus fortalezas y de tus límites para marcarte objetivos realistas de acuerdo a tus condiciones.
- Para mejorar las habilidades es necesario:
 - Reconoce tus fortalezas y debilidades.
 - Define que habilidades debes mejorar
 - Pide opiniones
 - Acepta críticas y sugerencias
 - Entrena tus habilidades
 - Crea tus metas y monitorea tu progreso
 - Observa y escucha a los demás



*Pongamos a Prueba lo
Aprendido*

¿Cómo te sentiste en la sesión?

¿Qué aprendiste hoy?

