



VALUES

2nd
SECONDARY

**PROYECTO DE VIDA
SON TUS HUELLAS EL
CAMINO**



 **SACO OLIVEROS**



HELICOCURIOSITY

BUSCANDO MI RUMBO



Responda:

1. **Escribe un final para esta historia, reflexionando sobre cuál sería la mejor opción que tendría Malena.**
2. **¿Por qué crees que Malena no ha decidido seguir una carrera?**
3. **Si tú estuvieras en el lugar de Malena, ¿qué hubieras hecho?**

VOCACIÓN

Para descubrir tu vocación debes empezar por conocerte a ti mismo, así como entender qué es una vocación y qué no lo es. Muchos confunden la elección de una carrera con la vocación. La carrera que elijas es solo una manifestación de tu vocación, pero es una elección que deberías hacer si ya tienes idea de cuál es tu vocación. La clave es empezar por conocerte a ti mismo y elaborar tu proyecto de vida.

CONÓCETE PARA DECIDIR

1. **Capacidades y destrezas:** Razonamiento verbal (hablar en público, escribir historias, cuentos o poesías, discutir, persuadir) ,Razonamiento numérico (cálculos complicados, tablas, etc.),Habilidad espacial (dibujos en perspectiva, comprender diagramas, dibujo técnico, buen rendimiento en geometría),Habilidad mecánica (reparación o creación de nuevos instrumentos, funcionamiento de maquinaria o artefactos), Destreza física (todo lo relacionado al deporte).
2. **Capacidad creativa:** (aporta puntos de vista, soluciones novedosas a problemas).
3. **Rendimiento académico:** (las asignaturas que se te dan mejor y las que te gustan más).
4. Reflexiona sobre tus valores.





¿A cuál de los siguientes valores le das más importancia en tu vida?

1. Valor económico. Ganar mucho dinero, tener propiedades, etc.
2. Valor cultural, intelectual. Dar importancia a la adquisición de conocimientos, la reflexión, la investigación, etc.
3. Prestigio social. Valorar el reconocimiento social y el respeto de los demás, ser importante.
4. Solidaridad. Dar importancia a la ayuda a los más necesitados.
5. Satisfacción personal. Valorar lo que le haga sentir conforme y realizado.
6. Seguridad. Dar importancia a la estabilidad (en el trabajo, con amistades, con las propiedades, etc.).
7. Independencia. Desenvolverse con libertad, sin necesidad de ser controlado.
8. Creatividad. Valorar la originalidad, el desarrollo de nuevos conceptos y el pensamiento creativo.
9. Liderazgo, autoridad. Organizar y tener influencia sobre los demás.
10. Estético, artístico. Gusto por lo bello, armónico, artístico.
11. Variedad. Gusto por el cambio y las nuevas experiencias (personas, horarios, situaciones, lugares, etc.).
12. Progreso. Lograr ser mejor cada día.



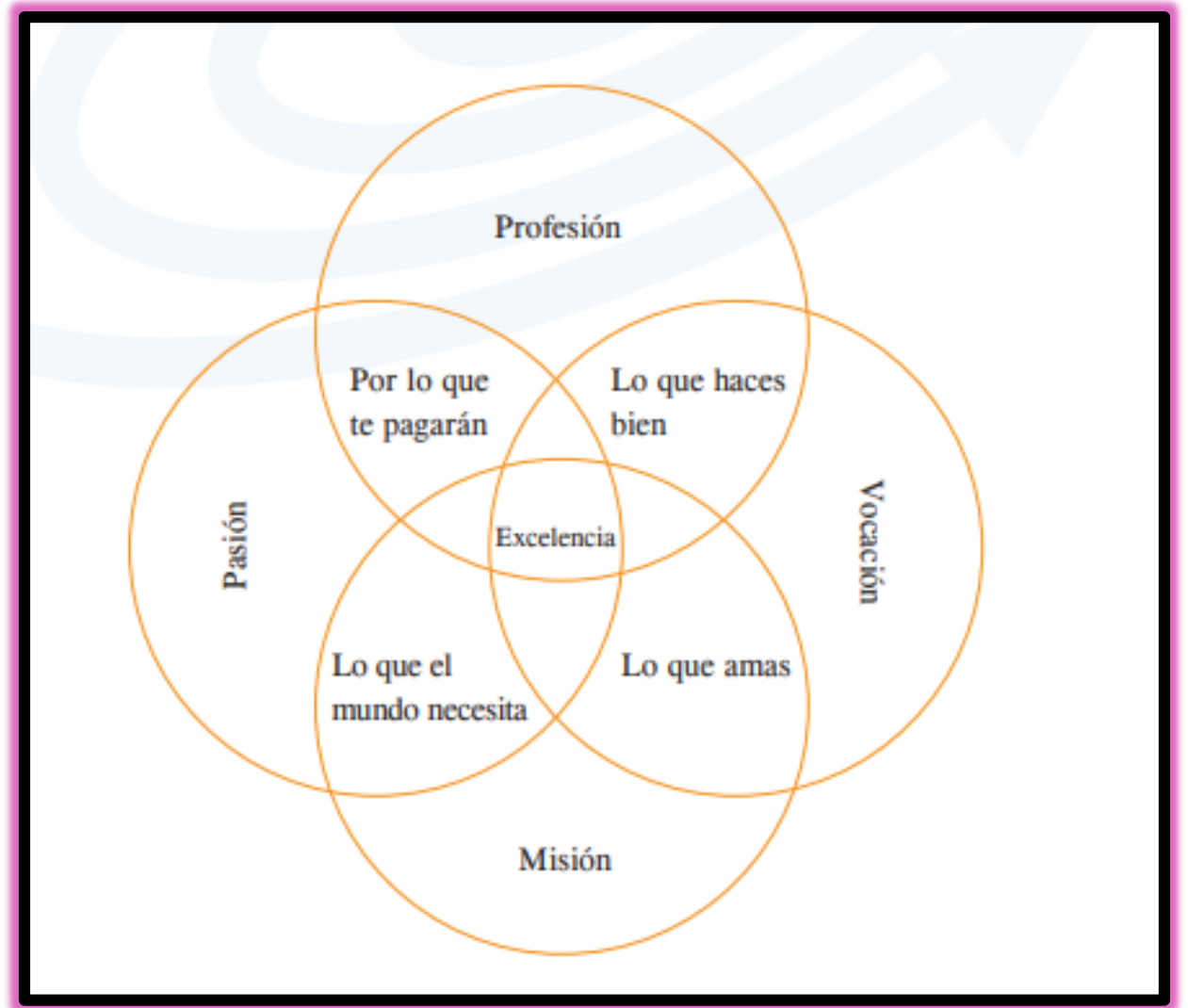
Se trata de conocer cómo eres, cuáles son los principales rasgos de tu persona, las capacidades y destrezas que tenemos mejor desarrolladas, dado que las distintas profesiones requieren habilidades en mayor grado que otras.

Limítate a encontrar un punto de partida, es decir, una posición desde dónde empezar a pensar. No busques la perfección desde el inicio.

- ☐ ¿Qué es lo que te gustaba y te apasionaba de pequeño?
- ☐ ¿Hoy en día qué te hace feliz?
- ☐ ¿Qué te motiva y te hace saltar de la cama?
- ☐ ¿En qué consideras que eres muy bueno?
- ☐ ¿Para qué tienes un talento especial?



HELICOSYNTESIS





completa

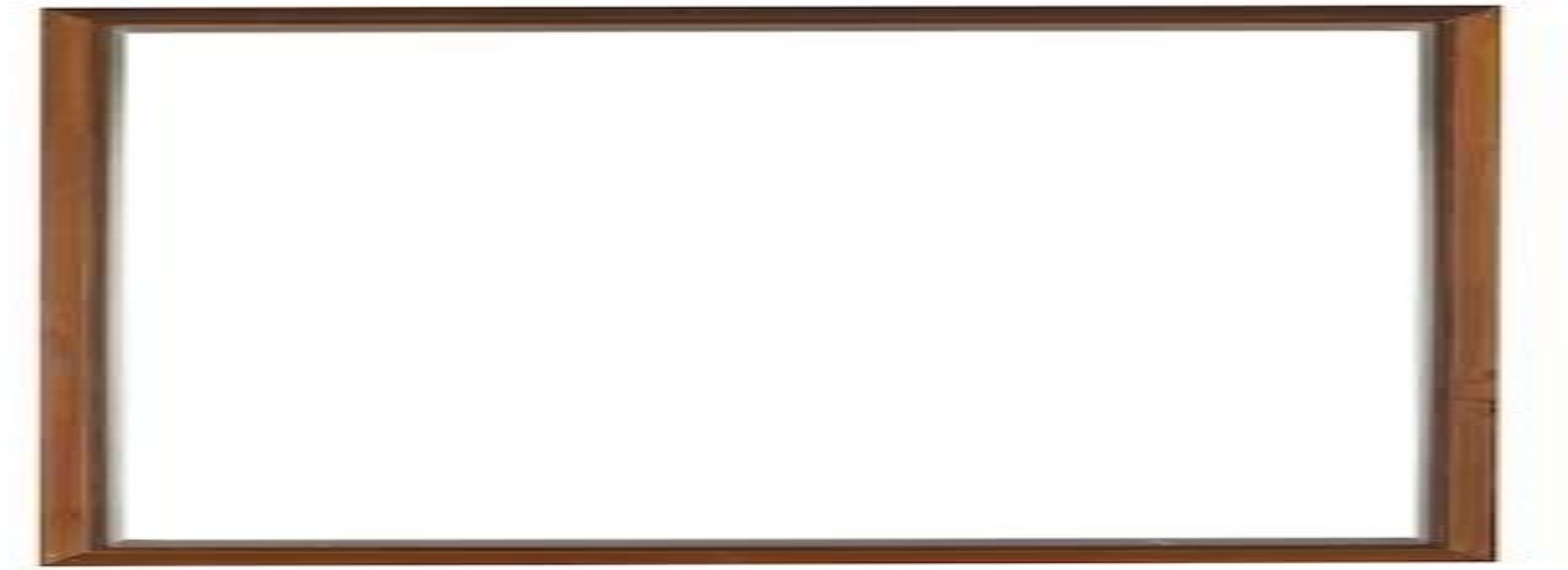


ME GUSTA	MIS HABILIDADES	VALORES



Trata de imaginarte en una escena del futuro haciendo algo, una actividad ocupacional. Visualízate en esa escena. Cuando tengas esa imagen, dibújala en la hoja, colocando el año o la edad que tendrías en ese momento. Luego de dibujar, explica por escrito qué estás haciendo, con quién y en qué lugar. Puedes especificar el tiempo futuro. Por ejemplo, dentro de 5 años me imagino.

Ahora explica esa imagen.





CONOCIÉNDOME:

Materiales:

Un globo o una pelota chica.

Instrucciones:

- ❖ El objetivo de esta dinámica es ir conociendo nuestras visiones y cualidades personales.
- ❖ Al que atrapa el globo o pelotita se le hace una pregunta, lo contesta y él mismo tira de nuevo.

Preguntas sugeridas:

- ¿Cuál crees que serían tus dones o cualidades que los demás ven en ti?
- ¿Qué amas hacer?
- ¿Qué te fascina?
- ¿Qué es lo que más alegría te produce en la vida?
- ¿Qué metas o sueños te propondrías alcanzar?





Y justamente porque al elegir hay que tomar una decisión importante, es que todos intentan ayudar, y entonces tenemos situaciones como estas:

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Qué pensará Matías?

3. ¿Qué opinará el papá de Matías?



RESPONDE:

1. ¿Cuáles son las personas que más admiras y por qué?.

2. ¿Qué te gustaría ser de mayor?.

Mindfulness

Ahora comenzaremos concentrándonos en una parte de nuestro cuerpo, cierra los ojos y respira lentamente, enfoca tus pensamientos en el entrecejo. Solo debemos apartar la mente de todo y fijarla por unos instantes en el pequeño hueco que hay entre nuestras dos cejas; si te distraes, con la boca cerrada pronuncia la letra “m” y vuelve a colocar tus pensamientos en el entrecejo, respira lentamente y luego abre los ojos.

