**ESP Reviewer**

**Mga Pagpapahalagang Atin, Pagyamanin**

**Susi sa Pagkilala ng mga Pagpapahala:**

* Ang mga pagpapahalaga ay batayan ng atin pananaw at paninindigan.
* Ang mga pagpapahalaga ay gabay sa pagpapasiya.
* Ang mga pagpapahalaga ay gabay sa ating mga tunguhin sa buhay.
* Ang mga pagpapahalaga ay nagsisilbing personal na pamantayan ng kung ano ang nararapat at mabuti.

**Mga Gawing Pilipino na Ugat ng Iyong mga Pagpapahalaga:**

* Pagpapahalaga sa pamilya at pamayanan.
* Pananampalataya.
* Pagkamit ng edukasyon.
* Pangbuhabang-buhay na pagkatuto at kakayahang umangkop
* Kalusugan at kagalingan
* Pagtungon sa mga pangunahing pangangailangan.
* Pagtiyak sa kabuhayan.
* Paghubog o paglinang ng pagkatao o sarili
* Buhay, tunguhin, at kaligayahan.
* Katatagan.
* Katapatan.
* Kapayapaan at kaunlaran.
* Panggalang at pagtaguyod ng karapatang pantao.
* Pakikipalapuwa.
* Pangangalaga sa kapaligiran o pagpapanatili ng integridad ng ekolohiya.
* Pagmamahal sa bayan.
* Mabuting pamamahala.
* Pagtaguyod sa mga panuntunan ng batas.
* Pagpapahalaga sa kultura, sining, at aghan.
* Kahusayan sa paglika.

**Mga Paraan ng Pagpapalalim sa Kamalayan sa Sarili:**

* Kilalanin ang sariling hilig, interes, kakayahan, at kahinaan.
* Palagiang tukuyin at unawain ang nararamdaman sa bawat sitwasyon.
* Humingi rin ng feedback mula sa mga magulang, kaibigan, o iba pang malalapit na tao sa iyo.
* Maaring gumamit ng journal.
* Magtakda ng malinaw na pangarap at mithiin sa bugay,

**Pagpili ng Karera**

**Mga Salik sa Pagpili ng Karera:**

* **Sariling Interest o Hilig** – Mahalaga ang obhetibong pagsusuri at pagpapaunlad sa iyong sariling hilig o interes. Mabuti itong gawin habang nasa ikasiyam na baitang ka pa lamang upang magkaroon ka ng sapat na panahon para dito. Mahalagang isaisip ang sumusunod
* Mas mainam kung **nakasisiyang gawin ang isang gawain**, dahil mas **pagsisikapan itong tapusin nang mahusay**.
* Kung **kasiya-siya ang gawain**, mai**bibigay mo ang iyong buong kakayahan** upang ito'y mapagbuti.
* **Ang pag-alam sa interes ay gabay sa kursong angkop sa iyo**. Mas mamahalin mo ang kurso kung kaugnay ito ng iyong hilig.
* Kapag **tugma ang kurso sa hilig mo, magiging mas kapaki-pakinabang at produktibo ka sa hinaharap**.
* **Personalidad** – Si **John Lewis Holland**, isang **Amerikanong** **sikologo**, ang **nagsabi na ang mga taong mas produktibo ay maaaring mapabuti ang kanilang sarili** at **masaya** sa **kanilang trabaho** kung ito ay tumutugma sa kanilang personalidad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Personalidad** | **Mga Gawain** | **Ilang Halimbawa ng Hanapbuhay:** |
| Realistiko | **Paggamit ng mga bagay o kagamitan, nagtatrabaho sa praktikal/hands-on** na mga problema at solusyon | Magsasaka, karpintero, mekaniko, inhenyero, construction worker, Magsasaka, karpintero, mekaniko, soldador, elektrisyan, electrical engineer, dental technician |
| Mapag-imbestiga | **Paggamit ng impormasyon at idea**, gawain na nagsasangkot ng malawak na pag-isip | Chemist, mananaliksik, biologist, chemical engineer, dentista, horticulturist, matematiko, medical technologist, technical writer |
| Artistiko | **Paglikha ng mga bagay, nagtatrabaho sa mga porma, disenyo**, at padron | Pintor, manunulat, aktor, arkitekto, mananayaw, koreograpo, drama teacher, fashion illustrator, graphic designer |
| Panlipunan | **Pagtulong o pakikipagtulungan sa iba** | Social worker, guro, sikolohista, counselor, pulis, komadrona, nars, pari ministro, librarian |
| Masigasig | **Pamumuno sa mga tao at gumagawa ng mga desisyon** | Negosyante, marketing/advertising manager, cook/chef, credit analyst, training manager, flight attendant, hotel manager, abogado |
| Konserbatibo | **Pag-aayos ng data**; pagsunod sa mga Itinakdang pamamaraan at gawain | Awditor, accountant, bookkeeper, kahera, budget analyst, catalog librarian, computer operator |

* **Mga Kakayahang Pang Akademiko at Talento** – **May mga bagay na madali mong magagawa at may mga bagay na hindi mo kayang gawin nang maayos**. **Ang pagpili ng kursong akma sa iyong kakayahan at talento ay magpapahusay sa iyo sa larangang iyon**. Halimbawa, kung **mahina ka sa matematika ngunit mahusay sa komunikasyon at ICT**, **mas mainam na kumuha ng ICT kaysa STEM**.
* **Payo ng mga Magulang at Katayuan sa Buhay** – Kung **minsan, ang mga anak ay napasusunod sa karera o trabaho ng kanilang mga magulang**. Maagang nakikita ng mga anak ang gawain ng mga magulang o ibang malapit na kamag-anak at ito ay nagbibigay ng inspirasyon sa kanila.
* **Impluwensiya ng Kapuwa Kabataan** – Ang mga kaibigan sa bagong henerasyong ito ay maaaring maging kasangkapan sa pagpili ng tamang kursong kukunin mo. Marami silang nalalamang bago at kinakailangan sa pagtatrabaho ngayon.
* **Oportunidad sa Trabaho** – Ang **paggawa ng desisyon tungkol sa iyong kurso at karera ay hindi lamang isang desisyon** na ginagawa mo para sa iyong sarili kundi para din sa bans.