

Escuela Industrial Domingo Faustino Sarmiento.

Orientación y Tutoría.

Equivalencia.

2° Año.

El espacio Orientación y Tutoría tiene como principales funciones:

- ✓ La inserción de los alumnos en la dinámica de la escuela
- ✓ El seguimiento del proceso académico de los estudiantes
- ✓ La convivencia en el aula y en la escuela.
- ✓ La orientación académica, escolar y para la vida

Estas funciones se trabajarán durante los tres años del Ciclo Básico conjuntamente con el Gabinete Psicopedagógico y de orientación vocacional.



Lee el siguiente texto : **COMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA**

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

Para elaborar tu proyecto de vida te invitamos a completar los siguientes ítems:

1. El punto de partida Mi situación (antes de responder leer fortalezas y debilidades)

1. **Mis fortalezas.**

.....
.....

2. **Mis debilidades.**

.....
.....
.....

Fortalezas y Debilidades de una Persona:

Las fortalezas y debilidades personales son las cualidades que definen el comportamiento humano. ¡TODOS! Absolutamente TODOS nosotros tenemos fortalezas y debilidades... y tú también formas parte de ese “todos”. Muchas personas aseguran no tener ninguna fortaleza. Esto suele ocurrir cuando no eres capaz de reconocerlas. Nos conocemos muy poco por no decir nada. A veces ese puede ser el detonante para creer que no podemos conseguir algo, pensar que todo lo malo nos sucede a nosotros o que no seremos capaces de alcanzar nuestros objetivos. ¿Qué son las Fortalezas y cuál es su Definición? La fortaleza se describe como la virtud que da valor al alma para poder afrontar con coraje y vigor los riesgos, moderando el ímpetu de la audacia. Su fin es ordenar el apetito a la razón, de modo que la voluntad siga la razón cristiana ante los peligros o dificultades. Yo definiría una fortaleza personal a aquella cualidad que te hace resaltar positivamente en algo. Las fortalezas de una persona son aquellas cosas que se nos dan muy bien o las habilidades y capacidades especiales que tenemos para realizar alguna tarea en concreto de forma fácil. También se le podría llamar don. Hay personas que dependiendo del tipo de vivencias que ha tenido en su vida les puede resultar más fácil hacer una cosa concreta que a otras personas. Por ejemplo: hay personas que desde pequeñas estuvieron en contacto con la tecnología y ahora siendo adultos tienen la facilidad de utilizarla mejor que otros.

Ejemplos de fortalezas

- Resiliencia (capacidad de una persona por superar vivencias traumáticas).
- Valentía (fuerza de voluntad que puede poseer una persona para llevar adelante alguna situación o acción).
- Empatía (participar afectivamente en los sentimientos de otra persona).

- Sensibilidad (capacidad de percibir estímulos internos y externos aparentemente difíciles de apreciar).
- Confianza (esperanza o fe de que algo suceda con seguridad).
- Saber escuchar (prestar especial atención, no es lo mismo que oír).
- Intuición (habilidad para conocer o comprender algo de manera clara, otro sentido del ser humano al que no solemos prestar atención).
- Dulzura (suavidad, placidez y ternura que expresa una persona).
- Optimismo (tendencia de juzgar las cosas desde un aspecto más positivo).
- Simpatía (sentimiento de afecto hacia persona o comportamiento que provoca una agradable presencia).
- Carisma (cualidad de una personalidad y capacidad para atraer a los demás por su presencia).
- Paciencia (capacidad de calma y tranquilidad para esperar).
- Oratoria (arte de hablar en público).
- Asertividad (habilidad que permite a la persona comunicar su punto de vista).
- Decisión (firmeza, seguridad o determinación para hacer algo).
- Liderazgo (condición de líder).
- Motivación (aumento de impulso necesario para actuar o realizar algo).
- Superación (capacidad de superarse a uno mismo).
- Compromiso (obligación que se contrae por realizar o finalizar algo).
- Responsabilidad (capacidad de tomar una serie de decisiones conscientemente y asumir todos sus efectos).
- Sinceridad (expresarse sin mentiras ni fingimientos).
- Amabilidad “calidad de amable” (comportamiento caritativo hacia otras personas o seres).
- Creatividad (capacidad de generar nuevas ideas o conceptos que suelen producir soluciones originales).
- Puntualidad (es el cuidado de hacer las cosas a su debido tiempo o en llegar a un lugar a la hora concretada).

- Perseverancia (firmeza y constancia en la manera de hacer o de ser).
- Tenacidad (fuerza que impulsa a continuar con empeño y sin desistir).
- Compañerismo (colaboración entre compañeros, sumar en vez de restar). ¿Qué son las Debilidades? Las debilidades son todo lo contrario a nuestras fortalezas. Una debilidad personal es aquello que se nos resiste, que no se nos da bien hacer o una aptitud que no nos favorece en nuestra personalidad. Las debilidades pueden ser atributos que nos llevan a fallar en un área concreta de nuestra vida personal, que no tenemos gran habilidad para hacer y en las que debemos trabajar para mejorar. Ejemplos de Debilidades
- Nerviosismo (estado de inquietud o falta de tranquilidad).
- Indecisión (falta de decisiones, incapacidad de poder decidir)
- Complejo de inferioridad (sentimiento que menor valor que los demás).
- Egoísmo (atención desmedida hacia uno mismo por sus intereses).
- Tozudez (persona que mantiene y defiende sus ideas con obsesión y obstinación).
- Arrogancia (excesivo orgullo hacia uno mismo que la lleva a creer que tiene más privilegios).
- Grosería (falta grande de respeto y atención).
- Impuntualidad (no ser puntual).
- Falta de confianza.
- Pesimismo (tendencia de juzgar las cosas desde un aspecto más negativo). Ansiedad (estado mental que se caracteriza por una gran inquietud y excitación provocando una extrema inseguridad).
- Incredulidad (imposibilidad de una persona que pueda creer algo que no ve o que no está demostrado).
- Falta de compromiso.
- Irresponsabilidad.
- Falsedad (lo opuesto de la verdad).
- Falta de concentración.
- Desorganización

- Vaguería (inactividad o falta de ganas de desempeñar algo).
- Envidia (sentimiento de tristeza por no tener algo que otra persona posee).
- Hipocresía (actitud de fingir determinadas ideas que son absolutamente contrarias a las que en realidad se sienten).
- Avaricia (deseo incontrolado de poseer riquezas para atesorarlas).
- Apatía (estado de indiferencia frente a las personas, alteración de expresión afectiva).

2. Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. **Rasgos de mi personalidad** Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

1. Aspecto físico
2. Relaciones sociales
3. Vida espiritual
4. Vida emocional
5. Aspectos intelectuales
6. Aspectos vocacionales

La Espiritualidad es un aspecto esencial del ser humano. Es una vida interior, algo que no es mente y cuerpo sino espíritu. Es algo más amplio que una religión, un proceso dinámico mediante el cual las personas encontramos trascendencia, un sentido final a la vida ... a nuestro ser interior.

4. Quién soy

1. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio)

2. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).

3. ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

4. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad a. ¿Cuáles son mis sueños? b. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños? c. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitarlas? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras? d. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas seguir?

5. Mi programa de vida

1. El propósito de mi vida. Es....

2. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?