

Guía de aprendizaje Nº 3 - Orientación

Unidad 1: *Crecimiento personal*

II° medio B

(11 al 15 de mayo)

OA 01:

Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad.

Temas de trabajo:

- ✓ Proyecto de vida
- ✓ Obstáculos y metas personales

Mecanismo de evaluación:

- ✓ Las actividades de la guía deben ser resueltas en una hoja de oficio o cuaderno, y se revisarán durante las primeras clases de orientación luego del retorno del periodo de suspensión.
- ✓ A partir de esta actividad se desarrollará una instancia para compartir experiencias en forma grupal.

Para empezar:

Observa la imagen y responde:



- a) ¿Qué obstáculo se supone enfrenta el hombre de la imagen?
Lleva un peso muy grande cargando es su pie
- b) ¿Cuál es su meta?
Llegar al otro lado del risco
- c) ¿Por qué la frase final señala que “cada obstáculo es una oportunidad”? ¿Qué sucedería si no enfrentáramos obstáculos?
Porque cada vez que enfrentamos problemas u obstáculos tenemos la oportunidad de aprender o vivir nuevas experiencias. Si no fuese así viviríamos de manera rutinaria sin aprender ni adaptarnos a nuevas experiencias

1.- Obstáculos en mi proyecto de vida

Hacia el final de su vida, Sigmund Freud afirmó: "He sido un hombre afortunado, porque nada me fue fácil". Con ello se refería a los **múltiples obstáculos** que tuvo que salvar como pionero del psicoanálisis en una sociedad muy conservadora, además del peligro de ser judío en pleno auge del nazismo.

Las dificultades, los problemas, los conflictos que se nos presentan en el diario vivir, no pueden ser una excusa para justificar una vida triste, empobrecida, sin futuro.

Las dificultades son una piedra de tope para probarnos a nosotros mismos y **reinventar nuestra realidad**. Una existencia sin desafíos ni altibajos resulta cómoda a corto plazo, pero suele desembocar en la apatía y la falta de objetivos, ya que el ser humano solo valora y aprende de aquello que le cuesta.

Si observas la historia de personajes que han **trascendido**, te das cuenta de que la gran mayoría, por no decir todos, han tenido grandes dificultades que supieron manejar y enfocar como oportunidades para lograr el éxito en sus vidas. Pintores, presidentes, deportistas, directores, activistas... Personas con muchísimas dificultades, que una vez superadas, se han vuelto mejores, más amables y comprensivas, más pacientes y cada día más dispuestas a afrontar con valor cualquier situación, hasta resolverla.

Los obstáculos actúan como motores ruidosos que **te impulsan a cambiar** y adaptarte. Los procesos de cambio y adaptación generalmente duelen y crean conflicto, pero **abren la puerta** a nuevas experiencias, a nuevos retos, al **crecimiento personal**.

Todos tenemos capacidades para adaptarnos al cambio, pero no siempre contamos con las habilidades para desarrollar los procesos, porque sin esfuerzo no se desarrolla nada.

Cuando no tienes la habilidad para saltar un obstáculo (resolver un conflicto), fácilmente entras en depresión, ansiedad o estados emocionales negativos que te hacen más difícil vencer el obstáculo. ¿Qué hacer entonces?

2.- ¿Cuál es mi actitud ante la dificultad?

La actitud ante los obstáculos cambia de una persona a otra, e incluso en uno mismo según el momento vital por el que atraviesa. Cuando un "contratiempo" aparece en nuestro camino, lo habitual es responder de tres maneras:

1. **Parálisis.** Nos sentimos desbordados, carentes de fuerzas o de recursos para enfrentarnos a lo que está sucediendo, lo cual nos lleva a la inmovilidad. Como mucho nos lamentamos, culpando a los demás o a la mala suerte de nuestra desventura. Esta actitud victimista no resuelve la situación y magnifica el problema.
2. **Resignación.** Aceptamos el obstáculo, pero sin implicarnos en su superación. Expresiones como "qué vamos a hacerle" o "la vida es así" certifican una actitud apática y pasiva. La persona que toma esta opción se limita a esperar a que amaine el chaparrón para reemprender su vida en el mismo punto donde la había dejado, lo cual es imposible, puesto que todo cambia.
3. **Desafío.** Es la actitud de quien ve el obstáculo como una oportunidad de hacer las cosas de forma diferente y aprender algo nuevo acerca de sí mismo. Deportistas de élite, exploradores, científicos o artistas toman la dificultad como una motivación extra para superarse, aunque cualquier persona puede asumir este enfoque rebelde y creativo.

Dentro de esa tercera categoría, hay personas con una capacidad especial para **sacar fuerzas de flaqueza** y darle la vuelta a su situación, por desesperada que sea. Son optimistas empedernidos o caracteres que se crecen con las dificultades, que les animan a dar lo mejor. ¡Puedes ser una de ellas!

Actividad

Observa el video <https://www.youtube.com/watch?v=TrAct8kfVDY> y sigue las instrucciones del ejercicio que plantea. Luego responde:

1.- ¿Qué meta tenían los niños de Panyee?

Jugar fútbol y ser los campeones del mundo

2.- ¿Qué dificultades enfrentaron?

No contaban con espacio para una cancha de fútbol, la comunidad se burlaba de ellos, no tenían conocimientos o experiencia en ese deporte, sufrían heridas y caídas constantemente.

3.- ¿Cuál de las tres actitudes adoptaron frente a esos obstáculos?

Sortearon los obstáculos como si se tratara de un desafío, no un problema insuperable.

4.- ¿Cómo cambió la actitud de los otros pobladores al ver el compromiso de los niños? ¿crees que una actitud positiva puede contagiarse? Explica

Los pobladores comenzaron a observarlos, se entusiasmaron con su idea, les compraron una tenida deportiva e, incluso, los acompañaron para alentarlos en el torneo.

5.- ¿Cuál de los aprendizajes o habilidades que obtuvieron al enfrentar sus obstáculos, les sirvió en el partido final?

Jugar en una cancha con problemas de desnivel, mojada y con rugosidad, les permitió jugar mejor en el último partido con lluvia.

6.- ¿Este equipo logró su meta inicial? ¿Qué otras cosas lograron en el camino a ella?

No lograron ser campeones del mundo, pero sí practicar el deporte que amaban, formar su propio equipo, ser un referente para su pueblo y ganar otros torneos.

Para cerrar y reflexionar:

**“No se pule el diamante sin frotamientos,
ni el ser humano sin padecimientos”**

Mensaje de esta frase: No alcanzaremos nuestro mayor potencial o éxito si no sobrepasamos los obstáculos