

Guía de aprendizaje Orientación

Unidad 1: Crecimiento personal

II° medio B

Nombre		Curso		Fecha	
--------	--	-------	--	-------	--

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
- ✓ Intereses y motivaciones personales

Mecanismo de evaluación:

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

1.- ¿Quién soy?



Cuando nos comparamos con el resto de los animales acostumbramos a dar cuenta de nuestra capacidad única para reconocer la existencia de nosotros mismos y de los demás en tanto que somos seres con motivaciones, objetivos y puntos de vista diferentes y cambiantes. **Somos, de algún modo, seres conscientes.**

Estar dotados de consciencia puede resultar ventajoso al ir a la par con nuestra habilidad para pensar cosas abstractas, pero también es una fuente de potenciales problemas que el resto de las especies no tienen que afrontar. Y uno de esos posibles problemas puede surgir cuando, inevitablemente, aparece en nuestra corriente de pensamientos una pregunta clásica: **¿Quién soy yo?**

Saber quién es uno mismo y hacia dónde queremos ir es una de las bases para encontrar **bienestar**, y en ocasiones, **es necesario** hacernos esta pregunta **para poder seguir creciendo**, pues es un indicador de si estamos en el camino

¿Quién soy yo? Esta es una de las preguntas más relevantes que toda persona se hace (y es bueno que lo haga) en algún momento de su vida. Cabe decir, eso sí, que la respuesta nunca es fácil, porque implica revelar el propio ser, desnudarnos emocionalmente y retirar un sin fin de capas de cebolla, resistencias y corazas para alcanzar ese territorio privado, donde residimos con autenticidad.

En esa búsqueda por encontrarnos, a menudo calibramos mal nuestra brújula. **Hay personas que buscan de forma constante la aprobación de otros para tener un punto de referencia**, o una falsa sensación de seguridad. Como esa amiga que va de compras acompañada y continuamente pregunta: ¿Cuál de las dos prendas te gusta más? Y al final, el armario de la persona que va a comprar se parece menos a los gustos reales de ella que a los de quien la acompaña.

Ahora bien, la realidad nos dice que **en cada uno de nosotros habitarían varios «yos»**, diversas identidades sin clarificar y que nos cuesta mucho definir.

Estaría por ejemplo ese **«yo» social** que busca encajar en todos sus entornos. Estaría a su vez ese **«yo» más íntimo**, con sus propias necesidades, ansiedades y pulsiones, y estaría por último ese **«yo» ideal**, ese lado que aspiraría a ser de tal modo, a conseguir determinadas cosas, a aspirar a ciertas metas y objetivos.

Al convivir todo el día con nosotros mismos, nos conocemos más que cualquiera, pero, al mismo tiempo, tenemos ejemplos de acciones que pueden ser contradictorias, somos conscientes de nuestra evolución, nuestros cambios y no nos gusta encasillarnos en un solo adjetivo o característica. **Entendemos que somos mucho más complejos** que cualquier palabra y por eso nos cuesta tanto definirnos y señalar quién somos realmente.

¿Quién soy yo? ¿Soy quién se refleja en el espejo? ¿Soy lo que pienso? ¿Soy lo que me ha pasado o lo que me gustaría aspirar a un futuro? Todas estas preguntas son válidas para definirnos. Porque en realidad, la propia identidad es un puzzle de cientos de piezas donde todo debe encajar: **somos lo ya vivido y lo deseado, somos un cuerpo**, pero también **nuestras emociones, pensamientos, valores y deseos**.

Por tanto, para aspirar a esa identidad firme, valiente y resuelta lo que necesitamos es hallar armonía interna entre todas esas piezas interiores. Necesitamos estabilidad, aceptación, amor propio y fortaleza interior y un toque de ilusión. Porque nuestra identidad debe verse como un **proceso continuo**. No es una imagen instantánea y estática sino un estado que está **en constante crecimiento**, y de ahí, que nunca deba faltar la esperanza y el optimismo para dar forma a una identidad más luminosa, capaz de alcanzar sus metas.

Así, y para pensar en ello, sería positivo que **de vez en cuando te guardes un tiempo para tener una cita contigo mismo**. De este modo, podrás reflexionar sobre quién has sido, quién eres y en quién te estás transformando. Para que, de nuevo, y cada cierto tiempo te hagas esa pregunta que tanto temes «¿Quién soy yo?».

Estos momentos de introspección, de reflexión en soledad, te ayudarán a conocerte, a descubrir tu propia verdad. Este proceso es algo más complicado que el acto de hacernos una pregunta. Hay que conocerse, hacerlo en profundidad y de una manera completamente sincera. Para ello, nada mejor que empezar a hacer eso que te causa satisfacción, como puede ser leer, caminar o ir a la playa. Acciones para las que la soledad no solo no es un impedimento, sino que puede ser una ventaja.

Por último y para concluir, debes recordar algo muy importante: **tú tienes la capacidad de elegir lo que es mejor para ti**. Una vez que sabes quién eres, es más fácil definir qué quieres, y aumentarás las probabilidades de que tus decisiones sean más acertadas.

Admitámoslo, definir nuestra identidad es un desafío que puede durar toda la vida. Sin embargo, lejos de transitar eternamente en pro de esa búsqueda por aclarar quién somos, sería mejor plantearnos otra sencilla pregunta: **¿qué es lo que quiero para mí?**

Actividad

- 1.- Observa el cortometraje de Pixar "The Moon" (puedes encontrarlo en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=Agxx2Pi2kHQ>)
- 2.- Respecto al video, ¿qué o quiénes hacen que el niño pierda su temor inicial al subir por la escalera a la luna?
- 3.- ¿Te has sentido igual de temeroso en alguna ocasión? ¿qué o quiénes te ayudaron a superarlo?
- 4.- ¿Por qué discuten el padre y abuelo del menor? ¿qué decisión toma el niño?

2.- ¿QUIERO, PIENSO Y ACTÚO?



Muchas veces nos proponemos diversas metas en múltiples ámbitos de la vida; sin embargo, en ocasiones no nos enfocamos bien en aquello, no lo pensamos de la forma correcta y actuamos de una manera contradictoria, impidiendo que esas metas se cumplan.

Cada año vamos agregando o quitando metas, modificando nuestra ruta, haciendo cambios en nuestro estilo de vida, vamos avanzando por un camino que nos llevará a lograr o no un proyecto de vida.

¿cuánto hemos avanzado?, ¿qué nos ha faltado?, ¿cuáles son las dificultades? Son preguntas que es bueno ir revisando para lograr objetivos.

Es usual que las metas vayan cambiando a lo largo del tiempo, sin embargo, es necesario que cada una de esas metas sea acorde a las motivaciones e intereses que cada cual posee. También es importante realizar de vez en cuando este ejercicio para que podamos reconocer los aspectos que debemos reforzar en el presente a favor del futuro.

Actividad

8.- A continuación, planifica una nueva ruta para alcanzar tu proyecto, determinando:

LO QUE QUIERO	Metas (nuevas o modificadas)	
LO QUE HAGO	¿Qué he realizado para alcanzarla?	
LO QUE PIENSO	¿Qué dificultades hay?	
	¿Quiénes pueden ayudarme o ya lo han hecho?	
	¿Qué debo hacer para continuar mi proyecto?	

9.- Escucha el relato de Jorge Bucay "El elefante encadenado" (lo puedes encontrar en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=YA6DBPi2KLI>)