



¿Quién soy y pa' dónde voy?

Cartilla de Orientación Socio Ocupacional

enseña
POR COLOMBIA

Cartilla de Orientación Socio Ocupacional

1ª Edición
Enseña por Colombia ©
2020

Textos y adaptación de la metodología:

Ana Medina
Alejandro Meléndez
Alexis Llorente
Alexander Garzón
César Delgado
Diego Gómez
Diego Jaramillo
Emiro Mena
Ingrid García
Iván Rodríguez
Juan Fernando Restrepo
Mónica Méndez
Stevenson de la Hoz
Vicky Cerón
Pilar Fernández.

Diseño editorial e ilustraciones:

Ómar Ángel
Denisse Mateus

Revisión de estilo y composición:

Marcela Montilla Clavijo
Daniel Castaño



Esta obra está bajo una Licencia
Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0
Internacional. Para ver una copia de
esta licencia visite
[http://creativecommons.org/licenses/
by-nc-sa/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

enseña
POR COLOMBIA

¿Quién soy y pa' dónde voy?

Cartilla de Orientación Socio Ocupacional

*Adaptación de la Metodología de Orientación Socio Ocupacional
desarrollada por Fundación Corona y Enseña por Colombia. 2019*

El primer paso será personalizar tu cuaderno de viaje.
¡Dibújate, usa una foto o decóralo con aquello que te identifique!

¡Hola, soy OSO!

Voy a ser tu guía de Orientación Socio Ocupacional y te acompañaré en el viaje hacia la cima del autoconocimiento. Nos encontraremos en cada etapa de este proceso.

Me comprometo a dar lo mejor de mí para apoyarte, y espero que tú también te comprometas a desarrollar este viaje con cariño y sinceridad.



Orientación Socio Ocupacional (OSO)

Esta es tu guía de viaje hacia la cima del autoconocimiento, también conocida como proceso de Orientación Socio Ocupacional (OSO). Este recorrido está lleno de lugares para detenerse, disfrutar de actividades y espacios de reflexión que te permitirán reconocerte, identificar tus fortalezas y descubrir el poder de todo lo que te rodea.

Conozcamos más de qué trata esta metodología a través de lo que el Ministerio de Educación nos enseña sobre la Orientación Socio Ocupacional:

Es entendida como el conjunto de procesos y estrategias de acompañamiento a las personas, que les permite articular el conocimiento sobre sí mismos, sobre las oportunidades de formación, y sobre el mundo del trabajo, para tomar decisiones informadas y racionales con miras a construir una trayectoria de vida/formación/trabajo satisfactoria para sí mismos y que aporte al desarrollo y bienestar de la sociedad. (2012)

Ahora que conocemos un poco más del tema, te presento el camino que recorreremos para llegar a la cima.

Vas a conocerte y valorarte a ti mismo, a través de la reflexión y el apoyo de otros.

Entre más te conoces, podrás crear bases más sólidas para planear y llevar a cabo tu proyecto de vida.



Antes de iniciar, es momento de revisar los objetos que hacen parte de nuestro equipaje:

Lupa:
Cuando veas este símbolo significa que encontrarás palabras importantes, a través de un glosario al cual podrás acudir para identificar la definición de estos términos, porque se mencionarán en esta etapa.



Cuaderno:
Elige un cuaderno exclusivo para que te acompañe en este viaje. Siempre que veas este símbolo es momento de sacar el cuaderno para atesorar reflexiones, actividades y conclusiones a las que llegarás en cada trayecto.



Linterna:
Será importante para iluminar los espacios de reflexión. Cuando veas este símbolo busca un espacio tranquilo para ti, y déjate guiar por las reflexiones sugeridas.



Celular:
Este símbolo te recordará que es momento de compartir con tu docente el resultado de las actividades a través de una fotografía, un audio o un video.

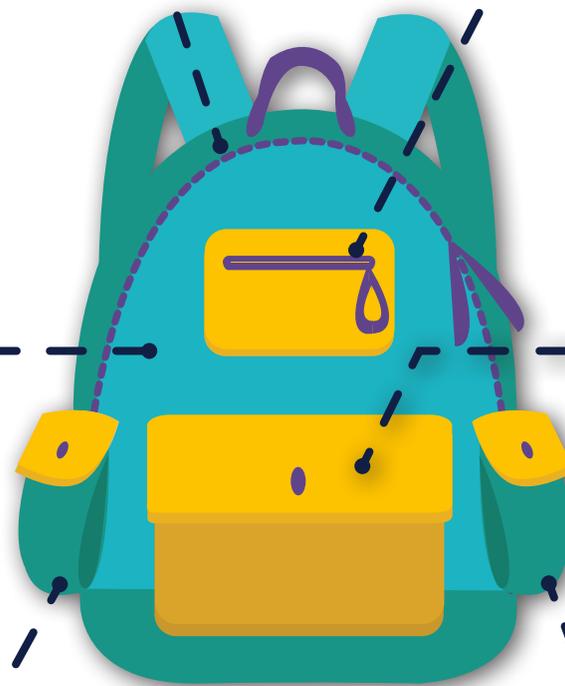


**Recuerda que a lo largo de este viaje tu docente te estará acompañando, no dudes en contactarlo cuando tengas inquietudes.*

Carpa:
El momento perfecto para invitar a tu familia a conversar, ser parte de tu viaje y desarrollar actividades en conjunto.



Tiquete de entrada:
Este será el símbolo que te indique que has terminado las actividades que debes compartir con tu docente y que tienes acceso al próximo trayecto del recorrido.



En el recorrido encontrarás estos símbolos para que te sea más sencillo saber qué paso seguir.

Recuerda estas recomendaciones para que nuestro viaje sea todo un éxito:

1. En este viaje estarás acompañado por tu familia, tu docente y tu guía, queremos que te sientas cómodo y que entregues lo mejor de ti para que este sea un recorrido único y muy especial.

2. Es muy importante obtener los tiquetes de entrada para ir al siguiente trayecto, recuerda que estos los obtienes cuando has compartido con tu docente las actividades requeridas (Todas aquellas que están acompañadas por el símbolo del celular).

3. Acude a tu cuaderno de viaje siempre que desees y desarrolla las actividades propuestas en cada trayecto. Siempre que quieras puedes volver para recordar los tesoros que dejaste allí.

4. Cada trayecto está diseñado para que lo desarrolles en un tiempo no mayor a dos semanas, es importante mantener el ritmo y estar conectados con las actividades en todo el recorrido.

5. Recuerda usar los objetos de tu equipaje, te ayudarán a llegar a la cima de manera clara y precisa.



¡Estamos listos para iniciar, te veo en el primer trayecto!

Historia de vida



¡Vamos a dar juntos el primer paso en el camino a la cima del autoconocimiento! Este será el punto inicial de reunión, los encontrarás en cada etapa del viaje, y podrás regresar siempre que consideres necesario reconectarte con el propósito de cada etapa.



Propósito:

¿Cuál es nuestra historia? Conoce tu historia de vida para entender la influencia que tiene en la construcción de tu identidad.

¿Cómo lo haremos?

- Identifica los elementos que componen una historia de vida.
- Utiliza estos elementos para narrar tu propia historia de vida.
- Establece conexiones entre tu historia de vida y tu identidad.

¿Qué necesitas?

- Cuaderno OSO.
- Lápiz, colores, marcadores, revistas, tijeras, pegamento y pinturas.



Glosario

Identidad: Conjunto de rasgos o características de una persona que aprendió de su tradición familiar y que permiten distinguirla de otras. Es lo que nos hace únicos y diferentes de los demás.

Tradicición: Ritos o costumbres que se comunican y se transmiten de generación en generación dentro de una comunidad.

¿Qué es una historia de vida?

Una historia de vida es la narración que hace una persona para contar los momentos más importantes de su historia, estos momentos pueden ser: el nacimiento, recuerdos de la escuela, situaciones importantes, momentos con la familia o amigos, entre otros.

Ahora que sabes qué es una historia de vida, te invitamos a conocer la siguiente historia de vida:

“Soy una joven de 28 años y nací en Tumaco (Nariño). A los 11 años, junto a mis tías y abuelos, nos fuimos a vivir a Tangareal, un pueblo que queda aproximadamente a 40 minutos de Tumaco. Allá viví durante 15 años, hasta el 11 de octubre del 2014 cuando tuvimos que salir y dejar todas nuestras pertenencias en el lugar, todo aquello que mis abuelos con tanto esfuerzo habían conseguido para salvaguardar nuestras vidas.

Lo que me motivó a estudiar Técnico en Construcción fue la necesidad de demostrar que las mujeres tenemos que ayudar a cambiar y romper pensamientos machistas, las mujeres tenemos la capacidad para hacer lo que nos propongamos y así romper ese paradigma.

Antes de hacer parte de la Escuela Taller mi comportamiento no era el mejor, me considero ser una persona con temperamento muy fuerte y eso me hacía ser conflictiva. No me interesaba lo que pensarán o hicieran los demás, era muy indolente. El tiempo que llevo en la Escuela Taller me ha servido para humanizarme, ahora me apersono de los problemas de mis compañeros, tanto así que ellos me ven como una líder. Ahora soy de las personas que busca el bien de todos y si alguien tiene una dificultad busco ayudarle a encontrar solución a aquellas dificultades.”

Cristin Yesenia Mosquera Angulo

Adaptado de: <http://redescuelastaller.com/historias-de-vida-desde-la-escuela-taller-de-tumaco-col/>



Espacio de encuentro

Aprovecha este espacio para conversar con tu familia y conocer sus historias de vida, pídele a por lo menos uno de los integrantes que te comparta su historia.

Usa algunas de estas preguntas para conversar:

- ¿Cuál es el primer recuerdo que tienen de su vida?
- ¿Qué gustos o pasatiempos fueron importantes en su niñez? (deportes, juegos, actividades familiares).
- ¿Qué personas, hasta el día de hoy, han sido muy importantes? ¿Qué enseñanza dejó en su vida?
- ¿Cuál ha sido la decisión más importante que han tomado?



Si quieres compartir esta historia con tu docente puedes enviar un audio o video de una duración máxima de 3 minutos.



¡Es hora de estrenar tu cuaderno de viaje! Responde, con tus propias palabras, las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las historias de vida?
- ¿Qué elementos las componen? (personajes, momentos importantes, decisiones, aprendizajes).

Escuchar la historia de vida de tus familiares te permitirte conocer otras versiones de tu herencia y tus tradiciones, además, te ayuda a comprender características de tu identidad redescubriendo los lazos que los unen como familia.



En tu cuaderno dibuja línea de tiempo que representa tu historia de tu vida.

Para construirla puedes usar recortes de revistas, pinturas o colores. Esto son algunos puntos importantes que podrías incluir:

- ¿Qué situaciones de tu vida te hicieron sentir orgulloso?
- ¿Cuáles han sido los momentos que te han generado miedo?
- ¿Cuáles situaciones representaron un reto para ti?
- ¿Cuáles han sido los momentos de felicidad?
- ¿Qué decisiones has tomado que han sido muy importantes en tu vida?



Cuando termines esta actividad, envía a tu profesor una foto del dibujo y un mensaje en donde le cuentes qué fue lo que más te gustó de realizar esta actividad.

Línea de tiempo de Cristin Yesenia Mosquera Angulo



Ahora que conoces la historia de vida de otras personas, es momento de construir tu propia historia de vida, para eso podrás usar la herramienta: línea del tiempo.

Esta herramienta muestra, mediante un dibujo, las situaciones más importantes o aquellas que quieres compartir junto a la fecha en la que sucedieron. Además, te facilita la de construcción una historia en orden. Acá tienes un ejemplo.



Espacio de reflexión

¡Es momento de poner tu atención en lo que hay adentro!

Busca un lugar tranquilo y alejado del ruido, cierra los ojos y coloca las manos sobre tus muslos, haz tres respiraciones profundas y toma 10 minutos para reflexionar sobre lo que has hecho hasta el momento.

Usa estas preguntas para guiar este espacio:

- ¿Cómo han influido en mi forma de ver la vida, en mis creencias y mis valores las situaciones más importantes que he vivido?
- ¿Qué me han enseñado estos momentos importantes?



- ¿Qué dicen los momentos más felices de mi vida sobre mí?
- ¿Me gusta estar en la naturaleza, con mi familia, con mis amigos? ¿Me gusta un deporte?
- ¿De qué me sirve reflexionar sobre mi historia de vida?



Te sugiero que escribas estas reflexiones en tu cuaderno dentro de una nube, así podrás recordar en cualquier momento las conclusiones a las que has llegado.

¿Sabías que poner en práctica estos consejos de respiración y reflexión te permiten ser consciente de las emociones que experimentas, aprendes a manejarlas adecuadamente y retomar la calma necesaria para continuar el camino?



Tiempo de cierre

En este trayecto aprendimos qué es una historia de vida, conocimos la historia de vida de otras personas y construiste tu propia historia.

Recuerda que conocer la historias de otros es esencial para comprender la condición del ser humano, esto nos permite construir, avanzar y si es necesario cambiar. Además, cuando conocemos nuestra propia historia podemos soñar e imaginar nuestro futuro.



¡Gracias por compartirlo!

Si completaste estos ejercicios, tienes tu tiquete para el siguiente trayecto:

- Disfrutar el espacio de encuentro en familia.
- Enviar la línea del tiempo al profesor.
- Reflexionar sobre los aprendizajes.



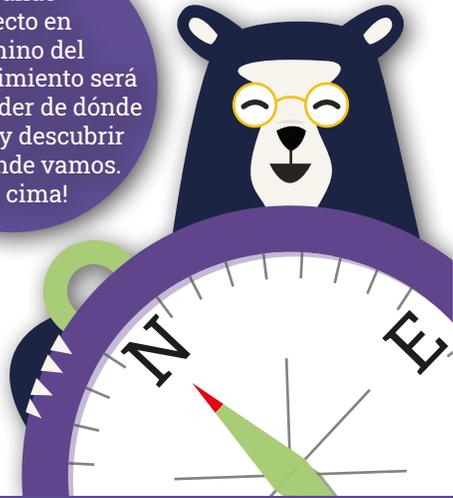
“
CONOCERSE A UNO MISMO
 es la tarea más difícil
 porque pone en juego directamente
nuestra racionalidad,
 pero también nuestros
miedos y pasiones.
 Si uno consigue conocerse a fondo
A SÍ MISMO,
 sabrá **comprender** a los demás y
 la realidad que lo rodea.”

— Alejandro Magno

Mi familia



Nuestro segundo trayecto en el camino del autoconocimiento será para entender de dónde venimos y descubrir hacia dónde vamos. ¡A la cima!



Glosario

Propósito:

Conocer mejor y valorarte a ti mismo, al entender la influencia que tiene tu contexto familiar en el desarrollo de tu identidad.

¿Cómo lo haremos?

- Construye un perfil de los familiares con los que convives a diario, a través de un árbol genealógico en el que se reconocen las cualidades de cada uno de ellos.
- Fortalece la comunicación dentro de tu hogar escuchando las expectativas de las personas con las que vives y comparten intereses.

¿Qué necesitas?

- Cuaderno OSO.
- Lápiz, colores o marcadores.

Intereses: son predisposiciones individuales y duraderas, que inciden o se caracterizan por una atención focalizada en algo. Un desarrollo cognitivo y afectivo, y un esfuerzo o persistencia hacia algo.

Un interés genera una inclinación, un afecto o una emoción positiva hacia un tema, un objeto o una actividad. Esta inclinación suele incidir en una tendencia hacia el aprendizaje.

Proyección: un mecanismo de planificación y provisión emocional que nos permite situarnos en un boceto de cómo será nuestra vida si tomamos una serie de decisiones, y de esta forma podemos comparar el antes y el después.

Cualidades: son rasgos de una persona. Características naturales o adquiridas que la distinguen del resto de otras personas de su comunidad.

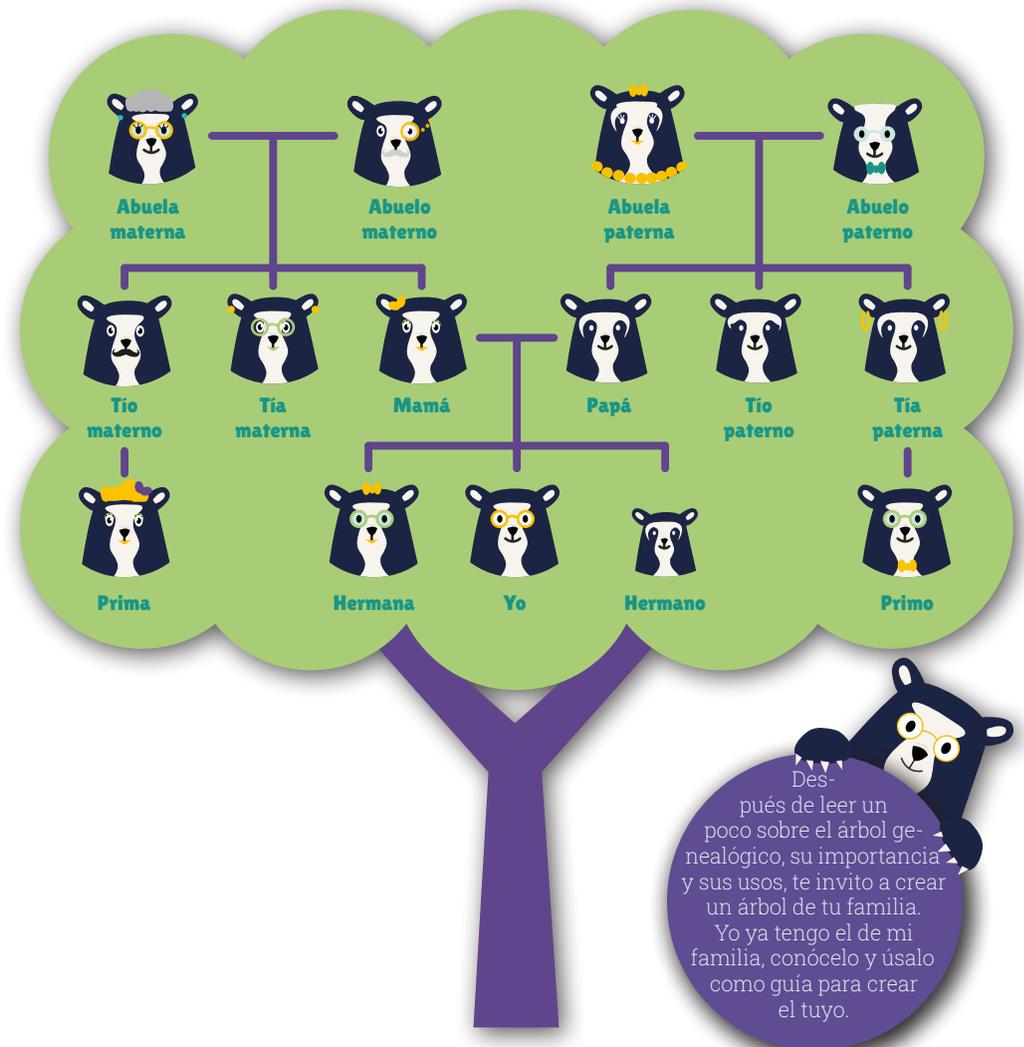
Habilidad: es la capacidad de realizar tareas y solucionar problemas.

¿Qué es un árbol genealógico?

El árbol genealógico se encarga, fundamentalmente, de exponer gráficamente la descendencia o ascendencia de un individuo, demostrando así el completo módulo de vida de un ser humano.

El árbol genealógico también sirve para que cada persona sepa de dónde viene y conozca detalles familiares que no se conocían. De igual modo, sirve para recordar y contactar a familiares con los que apenas se mantenía contacto.

"El árbol genealógico es una representación gráfica de las raíces familiares, especificando los lazos afectivos, biológicos o legales que relacionan a los diferentes miembros de la familia". (González, 2011, p. 4)



Después de leer un poco sobre el árbol genealógico, su importancia y sus usos, te invito a crear un árbol de tu familia. Yo ya tengo el de mi familia, conócelo y úsalo como guía para crear el tuyo.



Desarrolla en tu cuaderno las siguientes actividades para crear cada parte del árbol:

- Dibuja y ubica a los miembros de tu familia

Para este ejercicio se trabajará con tres generaciones: los abuelos, los padres y tíos, y tu propia generación, la de tus hermanos y primos (en el caso de que tengas hijos o sobrinos, también debes incluirlos).

Si te resulta posible tener datos de generaciones anteriores a tus abuelos, es decir, bisabuelos, ¡inclúyelos!

Puedes usar fotos o dibujos, lo importante es que representes a todos los miembros de tu familia.

- Perfil familiar.

Al lado de cada dibujo o foto, vas a escribir un perfil en el cual describas a esta persona. Incluye la siguiente información: (puedes pedirle ayuda a un familiar si lo crees necesario)

- Nombre y Apellidos
- Lugar de nacimiento
- Su participación en la comunidad (ocupación, trabajo o actividades a las que se dedica)

Ejemplo:



Abuela

Nombre completo:
Claudia Meneses
Lugar de nacimiento:
Tumaco, Nariño
Participación en la comunidad:
Partera, sobandera



Cuando termines esta actividad, envía a tu profesor una foto del dibujo.



Espacio de encuentro

Ahora te invito a compartir el árbol genealógico que has creado con las personas que viven en tu casa, este ejercicio puede ayudarte a conocer información adicional que desconocías sobre tu familia.



Usa las siguientes preguntas para conversar con tu familia y registra las respuestas en tu cuaderno.

- ¿Qué sueños tiene mi familia acerca de mí futuro?
- ¿Cómo me ven dentro de 10 años?



Espacio de reflexión

¡Es momento de poner tu atención en lo que hay adentro!

Gracias al árbol genealógico conoces más del perfil de cada integrante en tu familia, y las expectativas que ellos tienen para tu futuro. Ahora, puedes entender por qué sientes inclinación o interés sobre ciertas proyecciones que tengas hacia el futuro.

Busca un lugar tranquilo y alejado del ruido, cierra los ojos y coloca las manos sobre tus muslos, haz tres respiraciones profundas y toma 10 minutos para reflexionar sobre lo que has hecho hasta el momento.

Usa estas preguntas para guiar este espacio:

- ¿Cómo me siento respecto a esos sueños de mi familia?
- ¿Me gustaría cumplirlos o no me siento identificado con ellos?
- ¿Cómo me veo yo dentro de 10 años?



Te sugiero que escribas estas reflexiones en tu cuaderno dentro de una nube, así podrás recordar en cualquier momento las conclusiones a las que has llegado.

Si te sientes cómodo y seguro puedes compartir lo escrito anteriormente con tus familiares.

Poner en práctica estos consejos de respiración y reflexión te permiten ser consciente de las emociones que experimentas, aprendes a manejarlas adecuadamente y retomar la calma necesaria para continuar el camino.



Tiempo de cierre



En este trayecto aprendimos acerca del árbol genealógico, las ocupaciones, profesiones e intereses de los integrantes en tu árbol familiar, también, aprendiste a reconocer tus propios intereses y las posibles proyecciones profesionales o laborales que tienes para tu futuro.

Recuerda que fomentando la comunicación en tu familia podrás tener una idea más clara de la vida profesional, laboral y cómo llegar a ella.

Si completaste estos ejercicios, tienes tu tiquete para el siguiente trayecto:

- Crear el árbol de tu familia.
- Disfrutar el espacio de encuentro para descubrir información nueva de tus familiares.
- Enviar el árbol genealógico al profesor.
- Reflexionar sobre los aprendizajes.



“ De todas las maneras concebibles,
la familia
es un vínculo con
nuestro pasado
y el
puente hacia
nuestro futuro.”

Alex Haley

Mis capacidades



Estamos a media montaña!

Juntos hemos aprendido la importancia de nuestra familia, de la historia de sus vidas y de las raíces generacionales sobre las que has crecido. Ahora, este trayecto estará concentrado en entender lo que eres y lo que tienes a tu favor para hacer realidad tus sueños.

Así que, ¡Vamos a la cima!



Propósito:

Identificar tus habilidades y competencias a través de la reflexión.

¿Cómo lo haremos?

- Reflexiona en familia sobre los conceptos de competencias y habilidades.
- Comprende la importancia de desarrollar tus habilidades para construir tu proyecto de vida.
- Identifica tus competencias académicas y no académicas.

¿Qué necesitas?

- Cuaderno OSO.
- Lápiz, colores, marcadores, revistas, tijeras, pegamento y pinturas.



Glosario

Destreza: habilidad y experiencia en la realización de una actividad determinada, generalmente automática o inconsciente.

Interpersonal: Que se produce entre las personas.

¿Qué son las competencias?

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2017) las competencias son:

El conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas que pueden aprenderse, permiten a los individuos realizar una actividad o tarea de manera adecuada y sistemática, y que pueden adquirirse y ampliarse a través del aprendizaje. Esta definición incluye toda la gama de competencias cognitivas (p. ej. alfabetización y aritmética), técnicas (específicas de un sector u ocupación) y socioemocionales (ej. trabajo en equipo, comunicación...) (p. 3)

Por otro lado, las habilidades son características más particulares, relacionadas con acciones más específicas que una persona puede realizar. De esta manera, una habilidad puede entenderse como la capacidad de realizar tareas y solucionar problemas (OCDE, 2010). Estas capacidades pueden llegar a ser técnicas, por ejemplo: correr muy rápido o tener gran flexibilidad. Y también interpersonales, por ejemplo: hablar con seguridad frente a otras personas, ser alguien amistoso o ayudar a evitar conflictos en un grupo.

En otras palabras, las habilidades en conjunto permiten el desarrollo de competencias. Imagina que vas a desarrollar una exposición de algún tema en clase. Tendrás que demostrar tus habilidades para investigar sobre el tema, sintetizar las ideas más importantes, y hablar con seguridad sobre los resultados de tu investigación.

Investigar, sintetizar y hablar, son habilidades que te permiten ser un expositor competente.

Después de hacer la lectura te invito a que pienses en las habilidades que posees, en las que eres bueno o te han felicitado por hacer un buen trabajo.





Dibuja un cuadro igual al ejemplo en tu cuaderno y escribe las habilidades que identificaste.

Explica cómo crees que adquiriste esta habilidad en el transcurso de tu vida. Puedes escribir todas las habilidades que tú quieras.

Habilidades identificadas	¿Cómo la adquiriste?
Sé tocar la marimba	Desde niño me gustaba la música y practicaba con mis padres con algunos instrumentos de la familia.
Soy bueno con los números	Le ayudaba a mi mamá con las cuentas de gastos en la finca. Y a mi hermana con las cuentas de los dulces que vende en el colegio.



Escoge una de las habilidades que escribiste en el cuadro anterior y represéntala en tu cuaderno.

Esta actividad puedes hacerla a través de un dibujo, una imagen de una revista, de un periódico o si tienes una foto donde te veas desarrollando esta habilidad.



Cuando termines esta actividad, envía a tu profesor una foto.

Vamos a pensar un poco más en esa habilidad especial que seleccionaste y representaste. Toma un tu tiempo para responder a la siguiente pregunta, y atesora tu respuesta en el cuaderno para que puedas recordarlo cuando sea necesario.

¿Qué competencias podrías lograr si desarrollas esta habilidad?

Ejemplo: Soy buena escribiendo cuentos, siento que si continúo desarrollando esta habilidad de escritura puedo llegar a ser una gran escritora o periodista.



Espacio de encuentro

Es momento de incluir a otros en esta actividad. Piensa en por lo menos 3 personas que conoces, pueden ser amigos, vecinos o familiares.



Dibuja en tu cuaderno una tabla igual a esta y complétala con la siguiente información:

- Identifica cuáles son sus habilidades, aquellas que tu reconoces en ellos.
- Piensa en una competencia relacionada con la habilidad identificada.

Persona de mi entorno	Habilidades identificadas	Competencias relacionadas
Oscar (amigo del colegio)	Es buen cantante. Es bueno hablando en público.	Músico
María (prima)		



Espacio de reflexión

Busca un lugar tranquilo y alejado del ruido, cierra los ojos y coloca las manos sobre tus muslos, haz tres respiraciones profundas y toma 10 minutos para reflexionar sobre lo que has hecho hasta el momento.

Usa estas preguntas para guiar este espacio:

- De las competencias que identificaste en tu comunidad ¿Cuál es la que más te llama la atención?
- ¿Qué competencias te gustaría desarrollar en tu proyecto de vida?



Te sugiero que escribas estas reflexiones en tu cuaderno dentro de una nube, así podrás recordar en cualquier momento las conclusiones a las que has llegado.

Si te sientes cómodo y seguro puedes compartir lo escrito anteriormente con tus familiares.

Poner en práctica estos consejos de respiración y reflexión te permiten ser consciente de las emociones que experimentas, aprendes a manejarlas adecuadamente y retomar la calma necesaria para continuar el camino.



Tiempo de cierre

¡Hicimos un gran avance en esta etapa del viaje a la cima!

Aprendimos a identificar con claridad qué es una habilidad, qué es una competencia y cuál es la relación que existe entre los dos conceptos.

Además, identificaste tus habilidades y competencias sobresalientes, y algunas de las que poseen las personas de tu comunidad.



Si completaste estos ejercicios, tienes tu tiquete para el siguiente trayecto:

- ☐ Identificar tus habilidades.
- ☐ Enviar la representación de tu habilidad al profesor.
- ☐ Disfrutar el espacio de encuentro para identificar habilidades y competencias en las personas de tu entorno.
- ☐ Reflexionar sobre los aprendizajes.



“No basta con reconocer
LAS COMPETENCIAS
en las que **nos sentimos bien.**
Hay que saber
controlarlas,
y eso solo se consigue
DEDICÁNDOLES MUCHAS HORAS DE
trabajo y estudio.”

Eduard Punset

Mis sueños



Propósito:

Establecer conexiones entre tu identidad, tu contexto, tus oportunidades y tus sueños para iniciar la construcción de un proyecto de vida.

¿Cómo lo haremos?

- Identifica tus sueños a futuro a través de la reflexión.
- Descubre la relación que existe entre tus sueños, tus recursos personales, tus intereses, tus habilidades, tu contexto y tus oportunidades.

¿Qué necesitas?

- Cuaderno OSO.
- Lápiz, colores, marcadores, revistas, tijeras, pegamento y pinturas.

¿Ya puedes ver la cima?
¡Estamos muy cerca!

He descubierto que eres una persona impresionante, con muchas habilidades y una historia de vida interesante.

Es momento de pensar en lo que podemos hacer con esos tesoros descubiertos, es hora de proyectarnos en el tiempo e imaginar cómo va a ser nuestro futuro según lo que hemos aprendido.



Intereses: un interés genera una inclinación, un afecto o una emoción positiva hacia un tema, un objeto, una actividad. Esta inclinación suele incidir en una tendencia hacia el aprendizaje.

Habilidad: es la capacidad de realizar tareas y solucionar problemas.

Contexto: conjunto de condiciones o circunstancias que hacen más fácil entender lo que sucede alrededor de un hecho, una cosa, una persona o comunidad.

Sueños: deseos o anhelos que se desean alcanzar en el futuro, a corto, mediano o largo plazo.

¿Qué es un proyecto de vida?

Exploremos algunas definiciones de proyecto de vida:

“Un proyecto de vida es un proceso en el que existe un conjunto de objetivos, metas, medios y estrategias de vida personal e influencia familiar, también el deseo de una posibilidad en el futuro y una articulación de aspiraciones, de capacidades personales y de responsabilidades ante la sociedad.” (Cornejo, 2015)

“El proyecto de vida es un lineamiento de gran trascendencia para todos los seres humanos en la medida que le permite descubrir en qué dimensiones de su desarrollo humano tiene fortalezas, en cuáles algunas debilidades y de acuerdo con esta realidad trazarse metas con una proyección anticipada para construir un futuro que le permita de alguna manera realizarse como persona y satisfacer sus expectativas e intereses de vida; por estas razones se considera que los jóvenes a las puertas de terminar sus estudios de bachillerato deben tener claro su proyecto de vida para evitar frustraciones y lograr el éxito acorde con sus anhelos y expectativas propias”. (Gualtero, 2016, p. 27)

En palabras más sencillas, el proyecto de vida es la planeación de tu futuro. Este plan tiene muchos factores que, como viste, pueden influir en el camino de decidas recorrer.



Hemos aprendido algo nuevo y es momento de ponerlo en práctica.

Te invito a buscar un lugar cómodo, en el que puedas estar solo y en silencio, donde no te vayan a interrumpir y te sientas cómodo/a. No olvides tener cerca tu cuaderno.



Desarrolla las siguientes actividades en tu cuaderno.

1. Lee atentamente estas preguntas y responde en tu cuaderno con un dibujo, recortes, un texto o como tú prefieras representarlo.

- ¿Cómo te imaginas físicamente en cinco años?
- ¿Qué desearías estar haciendo en ese momento?
- Si tuvieras 50 años, ¿Qué te haría sentir orgulloso/a en tu vida?
- ¿De qué manera te gustaría aportar a la sociedad?

2. ¡Tienes muchos caminos posibles, ámate a pensar en ellos sin temor!

Es importante que te permitas descubrir muchos sueños y rutas diferentes que quieres alcanzar en el futuro.

Para eso, realiza en tu cuaderno una tabla, como la que ves en este ejemplo, así podrás identificarlos.

Sueño 1	Sueño 2	Sueño 3	Sueño 4
Ej: Ser escritor			

3. Ahora, realiza 4 diagramas circulares, uno para cada sueño.

Ubica tu sueño en el centro y responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué habilidades debo desarrollar para alcanzar este sueño?
- ¿Qué rasgos de mi personalidad me facilitan alcanzar este sueño?
- ¿Qué intereses propios se relacionan con este sueño?
- ¿Qué cosas me pueden ayudar a cumplir este sueño?

Observa el siguiente ejemplo y úsalo para hacer tus 4 diagramas, no olvides compartirlo con tu docente:

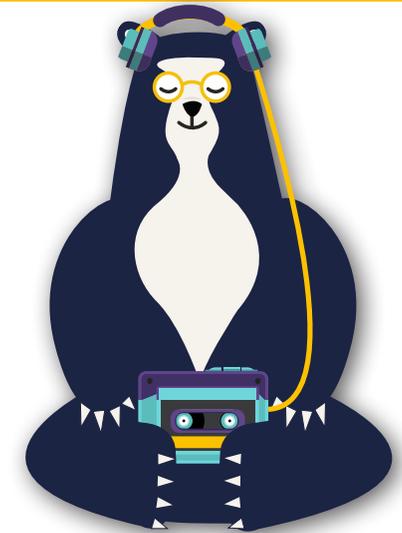


Espacio de reflexión

Busca un lugar tranquilo y alejado del ruido, cierra los ojos y coloca las manos sobre tus muslos, haz tres respiraciones profundas y toma 10 minutos para reflexionar sobre lo que has hecho hasta el momento.

Usa estas preguntas para guiar este espacio:

- ¿Qué obstáculos pueden aparecer en el camino hacia mis sueños?
- ¿Cómo puedo superar estos obstáculos?
- ¿Por qué es importante tener varios sueños?



Te sugiero que escribas estas reflexiones en tu cuaderno dentro de una nube, así podrás recordar en cualquier momento las conclusiones a las que has llegado.

Si te sientes cómodo y seguro puedes compartir lo escrito anteriormente con tus familiares.

Poner en práctica estos consejos de respiración y reflexión te permiten ser consciente de las emociones que experimentas, aprendes a manejarlas adecuadamente y retomar la calma necesaria para continuar el camino.



Tiempo de cierre

¡Excelente trabajo, estamos llegando a la meta!

En esta sesión aprendiste a identificar tus sueños y empezaste a construir tu proyecto de vida. Además, identificaste la relación que existe entre tus sueños, tu proyecto de vida, las habilidades que tienes, los recursos que están a tu disposición y la influencia que tiene tu contexto en tu forma de pensar a futuro.



Si completaste estos ejercicios, tienes tu tiquete para el siguiente trayecto:

- Identificar qué es un proyecto de vida.
- Disfrutar el tiempo a solas para identificar tus sueños.
- Enviar los diagramas de tus sueños al profesor.
- Reflexionar sobre los aprendizajes.



“Aprender
del ayer,
VIVIR
para hoy,
soñar
para el mañana.”

Ruy Pérez Tamayo

Trabajando por mis sueños desde ya



¡A la cima!

Estamos llegando al final de este viaje, y te quería recordar que has sido muy valiente y una gran compañía. Estoy seguro que te esperan cosas grandes.

En la última parada de nuestro recorrido vamos a conocer algunas historias de vida y a definir cuáles son las acciones que debemos hacer para empezar a cumplir nuestros sueños.



Glosario

Propósito:

Establecer conexiones entre tu identidad, tu contexto, tus oportunidades y las aspiraciones que tienes respecto al futuro, para lograr definir un plan de vida y alcanzar estas aspiraciones.

¿Cómo lo haremos?

- Reflexiona sobre las acciones específicas que deberías llevar a cabo ahora para poder alcanzar tus sueños en el futuro.
- Realiza un cronograma para organizar esas acciones que debes realizar.
- Identifica los recursos con los que cuentas, y las fuentes de apoyo que puedes buscar para alcanzar tus sueños.

¿Qué necesitas?

- Cuaderno OSO.
- Lápiz, colores o marcadores.

Cronograma: es un calendario de trabajo, en el cual se establecen actividades, fechas y responsables de la realización de estas.

Fuente de apoyo: es el origen de la totalidad de recursos previstos, que pueden ser: familia, amigos, comunidad, pareja, organizaciones, etc.

Boccia: es una modalidad de deporte exclusivamente paralímpico. Se practica de forma individual, por parejas o equipos, sobre una pista rectangular en la que los jugadores tratan de lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca que sirve de objetivo, a la vez que intentan alejar las de sus rivales, en un ejercicio continuo de tensión y precisión.

¿Qué tan lejos estoy de alcanzar mis sueños?

Muchas veces pensamos que los grandes sueños son inalcanzables y que cumplirlos es una tarea difícil. Pero, sin importar su grandeza, lograrlo siempre dependerá de qué tan bien nos conocemos y de cómo organizamos nuestras ideas.

Te invito a que leas la historia de Carlos, en él verás un ejemplo de cómo la perseverancia nos puede traer grandes cosas:

La historia de mi vida.

Por Carlos Francisco Tinjacá Suta

Nací el 03 de septiembre de 1987, padezco de una discapacidad congénita llamada Distrofia Muscular de Becker, al igual que mi hermana Diana Tinjacá. Provengo de una familia campesina y con escasos recursos, razón por la que nos radicamos junto a mi madre y hermanos en el barrio Dindalito al sur de la ciudad de Bogotá D.C., buscando nuevas oportunidades laborales para mi mamá e intentando mejorar la calidad de vida de mi familia.

A los 13 años ingreso al colegio Rodrigo de Triana a realizar mis estudios secundarios. Con mi discapacidad avanzada y ya sin poder caminar encuentro todo tipo de barreras arquitectónicas y por parte de la sociedad en mi entorno educativo, lo cual hace que mi inicio de esta nueva etapa sea muy difícil, hasta el punto de querer abandonar mi colegio, sin embargo, la perseverancia y lucha persistente de mi mamá evitaron que esto sucediera ya que uno de sus grandes y más importantes sueños era vernos a todos sus hijos graduados como mínimo de la educación secundaria. Con el pasar de los años y la valiosa ayuda de muchos compañeros y docentes logré superar todos los obstáculos y recibí mi grado de bachiller en el año 2004, la que sin duda fuera una de las mejores expe-

riencias de mi vida. A comienzos del año 2006 ingreso a estudiar cursos cortos de mecanografía y sistemas en el SENA con la esperanza de empezar a desempeñarme laboralmente y así empezar a ganar dinero para ayudar económicamente a mi mamá quien es la cabeza de este hogar. Al no encontrar ninguna oportunidad laboral y con la difícil situación económica de mi casa, encuentro en las ventas informales una opción de trabajo en la cual me puedo emplear y de la cual puedo decir orgullosamente que hasta el día de hoy casi 10 años después me ha servido no solo para solventar mis necesidades económicas sino que me ha permitido vivir grandes experiencias y situaciones de las cuales he aprendido mucho y han hecho de mí un ser humano independiente, emprendedor, difícil de derrotar tanto física como moralmente y con un claro sentido de amor por la vida. Este trabajo es sin duda el que me ha permitido adquirir la fortaleza mental que poseo hoy en día y me enseñó que siempre hay que tener objetivos que cumplir y metas por las que luchar.

En el año 2013 empiezo mi carrera deportiva como Atleta de alto Rendimiento, del registro de Bogotá, inscrito en la Liga Deportiva de Deportistas con Parálisis Cerebral (LIDEPACE-BO-

GOTÁ), compitiendo en la disciplina de BOCCIA, dando inicio a mi gran carrera como deportista encontrando aquí la oportunidad para sacar a flote todas mis capacidades y habilidades tanto mentales como físicas, que en

tan poco tiempo me han llevado a cosechar muchos triunfos y experiencias las cuales me han abierto a un mundo lleno de nuevas metas por cumplir.

Recuperado de: <http://distrifiamuscularcolombia.org/testimonia/mi-historia-de-superacion/>



Espacio de reflexión

Después de leer la historia de Carlos, reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál crees que era su sueño?
- ¿Qué obstáculos tuvo que enfrentar?
- ¿Cómo logró salir adelante?



Regresa a tu cuaderno y revisa los diagramas que hiciste en la etapa anterior sobre tus sueños, vamos a seguir trabajando en ellos a través de cuatro actividades:

1. Teniendo esos sueños en mente, vas a escribir, dibujar, pintar o representar de otras formas las posibles fuentes de apoyo que te pueden ayudar a hacer realidad cada uno de tus sueños.

Usa las siguientes preguntas para guiarte:

- ¿Cómo me puede apoyar mi familia o amigos, para alcanzar mis sueños?
- ¿Cómo me pueden apoyar mis profesores para alcanzar mis sueños?
- ¿Cómo me pueden apoyar personas u organizaciones de mi región para alcanzar mis sueños?
- ¿Qué situaciones debo tener en cuenta para llevar a cabo mis sueños? (Algunos ejemplos de situaciones pueden ser: vivir en una ciudad diferente, destinar parte del tiempo a trabajar, ahorrar antes de iniciar con tu proyecto de vida...)

Recuerda siempre que la realidad para alcanzar tus sueños no siempre será como lo imaginas ahora, así que, entre más rutas planees para llegar a la meta, más posibilidades tendrás de llevar a cabo tu proyecto de vida.

2. Ahora, te invito a reflexionar sobre las siguientes preguntas y piensa en las acciones específicas que estás realizando en este momento para alcanzar tus sueños.

- ¿Qué necesito hacer para alcanzar los sueños que tengo ahora?
- ¿Cuáles son las acciones más importantes que debo hacer para lograr algu-

no de mis sueños?

- ¿Qué estoy haciendo en el presente para lograr mis sueños?
- ¿Hay algo que deba hacer siempre sin importar cuál sueño deseo cumplir?

3. Cuando tengas claro qué acciones o actividades son necesarias para empezar a trabajar por tus sueños, vas a realizar un cronograma en tu cuaderno en el que vas a organizar estas actividades durante los dos próximos meses.

¿Para qué sirve un cronograma?

Es importante tener en cuenta que realizar un cronograma es útil para el desarrollo de tu proyecto de vida, esta herramienta te servirá para tener un plan visible hacia la meta que buscas alcanzar. Llenarlo con actividades que se relacionan con tu sueño te permite identificar acciones que se asocian a tu sueño, y que, paso a paso te llevarán a la meta. La clave del cronograma está en que no te deja perder el enfoque.

Observa el siguiente ejemplo que se realizó con la historia de vida de Carlos, allí ubicamos algunas actividades que realizó para convertirse en un deportista, a pesar de su discapacidad física.

Primer mes						
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	Identificar cuáles son los deportes para los que soy bueno		Hablar con mi familia para decirles que quiero ser deportista		Buscar un lugar donde pueda practicar deportes	
2		Hacer un grupo de amigos que quieran entrenar estos deportes		Investigar cómo puedo entrenarme en estos deportes		
3	Identificar cuáles son los materiales que necesito para entrenar		Conseguir los materiales que necesito para entrenarme			
4		Crear una rutina de ejercicios		Empezar a entrenar		Día de descanso y recuperación

Segundo mes						
se-ma-na	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	Investigar la historia de vida de personas deportistas		Identificar personas de mi comunidad que se han convertido en deportistas	Día de descanso y recuperación	Contactar a las personas de la comunidad que se han convertido en deportistas	
2		Consultar en qué lugares entrenan estos deportes	Día de descanso y recuperación	Consultar si hay academias o escuelas de estos deportes en el territorio		
3	Investigar cómo puedo hacer para inscribirme en una escuela o academia	Día de descanso y recuperación	Contactar a alguno de los profesores de la escuela o academia para resolver dudas		Consultar si hay organizaciones que apoyan a jóvenes deportistas	
4		Reflexionar sobre las oportunidades que tengo para tomar una decisión		Inscribirme a algún programa deportivo en una escuela o academia		Día de descanso y recuperación

 Usa el ejemplo para hacer el tuyo, y cuando termines esta actividad, envía a tu profesor una foto de tu cronograma.

4. Ya tienes claras las acciones que puedes realizar en este momento para empezar a cumplir tus sueños, y ahora, es importante que pienses en personas que ya han logrado lo que tu sueñas. Estas personas pueden ser un ejemplo a seguir, y sus historias de vida pueden iluminar nuestro tu camino.

Te invito a investigar la historia de vida de por lo menos 2 personas, en tu comunidad, en Colombia o en el mundo que ya han logrado lo que tu sueñas. Escribe lo que más te llamó la atención de sus vidas en tu cuaderno.



Espacio de reflexión

Busca un lugar tranquilo y alejado del ruido, cierra los ojos y coloca las manos sobre tus muslos, haz tres respiraciones profundas y toma 10 minutos para reflexionar sobre lo que has hecho hasta el momento.

Usa estas preguntas para guiar este espacio:

- ¿Qué acciones me han permitido conocer más sobre mi sueño?
- ¿Qué fuentes de apoyo tengo cercanas que me facilitan alcanzar mi sueño?
- Después de realizar las actividades de esta etapa ¿Qué siento sobre mi sueño?



Te sugiero que escribas estas reflexiones en tu cuaderno dentro de una nube, así podrás recordar en cualquier momento las conclusiones a las que has llegado.

Si te sientes cómodo y seguro puedes compartir lo escrito anteriormente con tus familiares.

Poner en práctica estos consejos de respiración y reflexión te permiten ser consciente de las emociones que experimentas, aprendes a manejarlas adecuadamente y retomar la calma necesaria para continuar el camino.



Tiempo de cierre

¡Estamos a un pequeño paso de alcanzar la cumbre del autoconocimiento!

En esta sesión aprendiste a organizar las acciones concretas que debes realizar para construir tus sueños; además, reconociste la importancia de conocer otras historias de vida para encontrar motivación y apoyo. Ahora que ya sabes qué debes hacer para cumplir tus sueños ¡ve por ellos!

No dejes de soñar, es válido cambiar de sueños, cambiar los planes y el proyecto de vida. Lo importante es que nunca dejes de soñar, porque los sueños nos permiten seguir caminando por la vida.



“**El futuro** pertenece a aquellos que **creen** en la **belleza de SUS SUEÑOS.**”

Eleanor Roosevelt

Si completaste estos ejercicios, tienes tu tiquete para el siguiente trayecto:

- Identificar tus fuentes de apoyo y las actividades concretas que debes realizar para construir tus sueños.
- Enviar el cronograma de actividades al profesor.
- Encontrar motivación en otras experiencias de vida.
- Reflexionar sobre los aprendizajes.





Te presento la rueda de la identidad, esta herramienta nos ayuda a identificar factores que conforman las identidades sociales de una persona. De acuerdo a la teoría de la identidad social, las personas se clasifican a sí mismas y a otras como pertenecientes a grupos específicos.

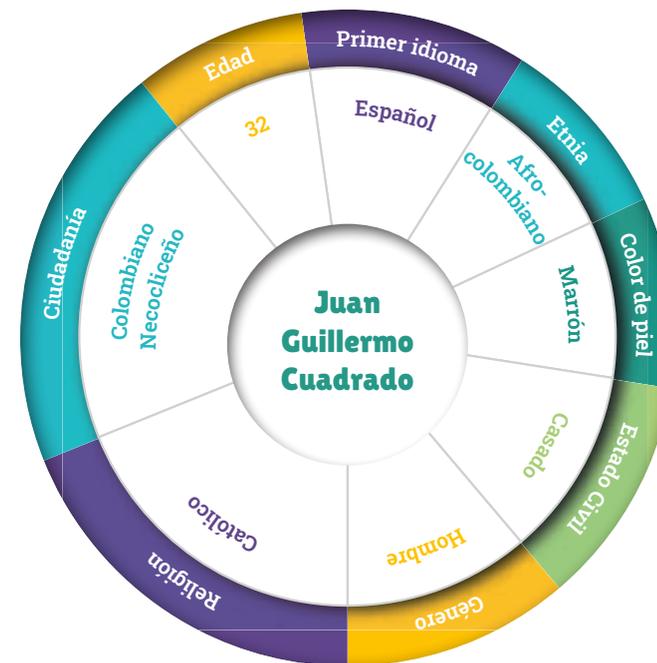
Aunque hay otros elementos que constituyen tu identidad completa como persona, como los pasatiempos, valores, personalidad, etc. Aquí nos centraremos en las identidades sociales.

Para ilustrarlo mejor, te invito a construir una rueda de la identidad que te represente. Pero antes de llegar a ese punto, debes seguir estos pasos:

Dedica unos minutos a examinar cada sección en la siguiente rueda y luego, elige al menos 7 identidades, las que consideres más importantes en tu vida.



Ahora, te quiero mostrar la rueda de la identidad que hice sobre alguien muy conocido en nuestro país: Juan Guillermo Cuadrado, futbolista colombiano de nuestra selección, revisémosla:



Ya que conoces cómo funciona la rueda de la identidad te invitamos a diseñar tu propia rueda, recuerda que esta es única e irrepetible como tú.

Solo necesitas tener una idea de la importancia que cada identidad tiene para ti, ¡y puedes comenzar!

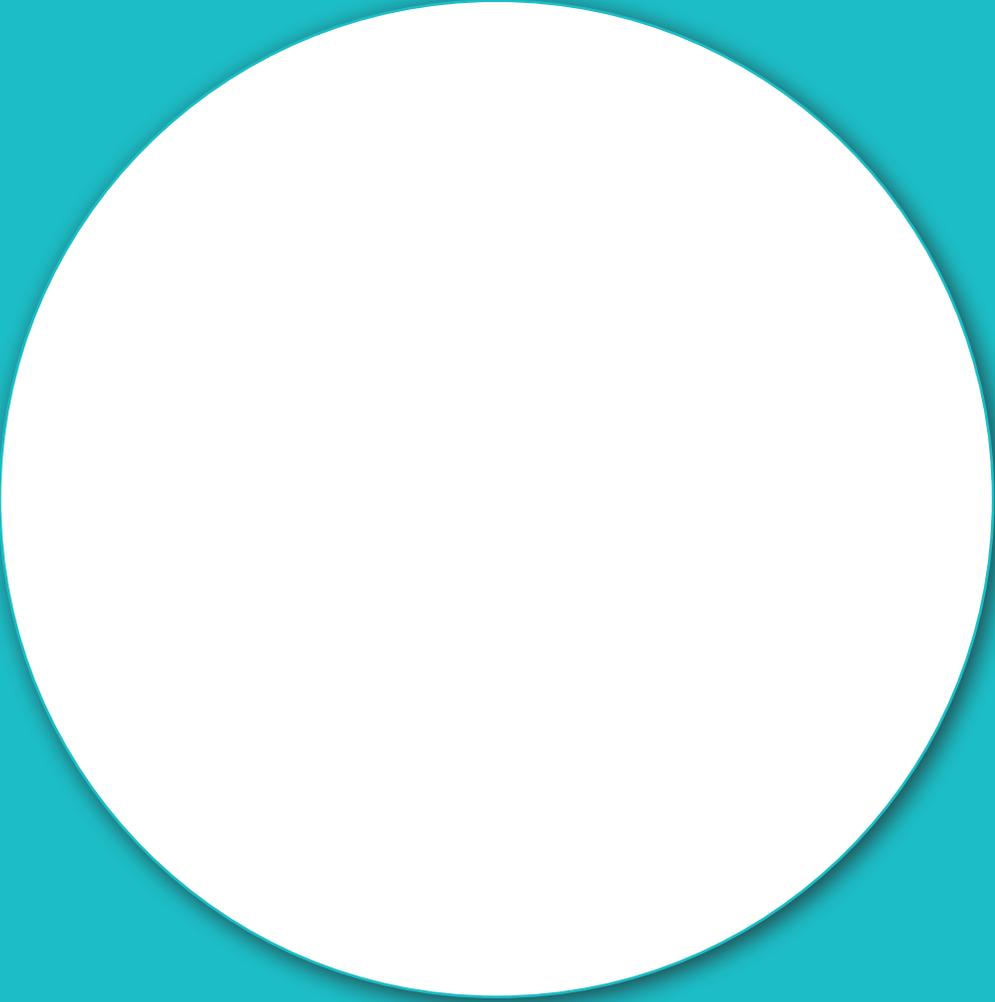


Nombres y Apellidos

Institución Educativa

Ciudad

Grado



Compártela con tu docente para obtener el último tiquete.



Espacio de reflexión

Ya tienes una rueda de la identidad propia y es tiempo de observar con detenimiento para reflexionar sobre el resultado.

Usa estas preguntas para guiar el ejercicio:

- ¿Qué identidades se sienten más importantes para ti? ¿Por qué?
- ¿Te sorprendió algún elemento en tu rueda?
- ¿Hay algo en tu rueda que sorprendería a los demás?
- ¿Qué otras reflexiones surgen después de realizar este ejercicio?

Este ejercicio nos permite construir nuestra identidad a partir de lo que consideramos y percibimos más o menos importante en nuestro contexto social.

Recuerda, eres tú el encargado de darle más peso a las identidades con las que te sientes más representado.



¡Has llegado a la cima!

¡Mira,
hemos llegado a
la cima de la montaña del
autoconocimiento!

Pero, recuerda que no es la única.
Existen muchos caminos diferentes
para conocernos a nosotros mismos, sin
embargo, el camino que recorrimos en esta
montaña te ha brindado herramientas para
seguir escalando.

Nunca olvides que: conocerte y valorarte
es la condición más importante para
creer en tu potencial y en la possibili-
dad de construir la realidad que
quieres para ti y para tus
seres queridos.



“De todos los
conocimientos
posibles,
el más **sabio** y **útil**
es conocerse
A SÍ MISMO.”

William Shakespeare

Bibliografía

Adaptado de "Metodología de Orientación Socio Ocupacional - SEGUNDA EDICIÓN 2019" ISBN: 978-958-8402-36-9, Fundación Corona y Enseña por Colombia.

Alles, Martha (2008), Desarrollo del Talento Humano: basado en competencias, Buenos Aires, Ediciones Granica.

Art of Living. (2020), Técnicas de respiración. Recuperado de: <https://www.artofliving.org/co-en/meditation> Programa respaldado por The New York Times, Forbes y Stanford University.

Cornejo, M. (2015), Elaboración de proyecto de vida basado en valores en estudiantes del colegio. Revista de Investigación Psicológica, (13), 26-43.

González J. (2011), Árboles genealógicos y narrativas familiares. Revista de novedades educativas, N.º 244.

Gualtero, M. (2016), Importancia del proyecto de vida como eje motivacional para el ingreso a estudios superiores, en los estudiantes de los grados 10° y 11°, Institución Educativa Técnica La Chamba, del Guamo - Tolima.

Tinjaca C (17 de julio de 2018). Fundación Colombiana para Distrofia Muscular. Recuperado de: <http://distrofiamuscularcolombia.org/testimonial/mi-historia-de-superacion/>

OECD (2017), Diagnóstico de la OCDE sobre la Estrategia de Competencias, Destrezas y Habilidades de México. Resumen Ejecutivo. Recuperado de: <https://www.oecd.org/mexico/Diagnostico-de-la-OCDE-sobre-la-Estrategia-de-Competencias-Destrezas-y-Habilidades-de-Mexico-Resumen-Ejecutivo.pdf>

OECD (2010), Habilidades y competencias del siglo XXI para los aprendices del nuevo milenio en los países de la OCDE. Recuperado de: <http://observatoriocultural.udgvirtual.udg.mx/repositorio/handle/123456789/181>



Esta cartilla es una oportunidad para conocerte a través de un viaje que te lleva a reconocer la importancia de tus raíces familiares, tus habilidades y tus sueños. Te invitamos a plantear objetivos claros en tu proyecto de vida y buscar los caminos para alcanzarlos.