



SABERLOTODO

Plataforma de Orientación Socio Ocupacional

Una guía de orientación vocacional práctica y sencilla
para estudiantes de grados décimo y once, de las Instituciones
Educativas Públicas del departamento del Tolima.

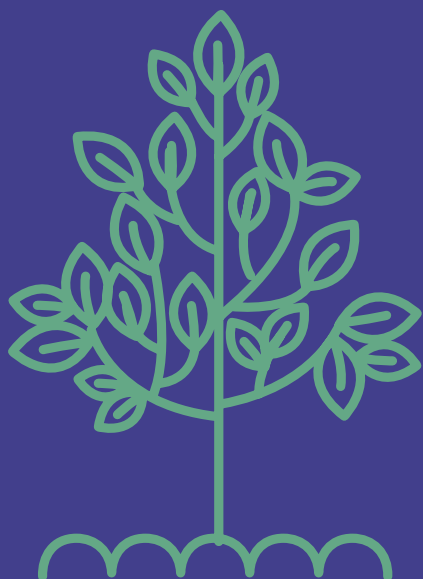
El árbol de los tiempos

Guía No. 1 para estudiantes



Secretaría
de Educación
del Tolima

FUNDACIÓN
ABRABRA



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
Adriana Magali Matiz
Gobernadora

SECRETARÍA DEPARTAMENTAL
DE EDUCACIÓN DEL TOLIMA

Andrés Felipe Bedoya Cárdenas
Secretario de Educación Departamental del Tolima

Paula Andrea Flores
Directora de Calidad Educativa

Equipo técnico

Ricardo Cadavid
Luz Adriana Cortés Chacón
Natalia Guarnizo
María Fernanda Martínez

Edición y corrección de estilo y contenidos
Fundación Abrapalabra

Diseño gráfico y diagramación
Lina Gómez

© Fundación Abrapalabra – Secretaría de Educación
del Tolima

Año 2024, Ibagué (Tolima) Colombia



Secretaría
de Educación
del Tolima

FUNDACIÓN
ABRAPALABRA



Presentación

La Secretaría Departamental de Educación y la Fundación Abrapalabra, en el marco de la estrategia “**SABERLOTODO**” para el mejoramiento de aprendizajes, contempla dentro de sus acciones el programa de **ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO)**, diseñado en un entorno virtual en el que los estudiantes, sus familias y la comunidad educativa en general pueden consultar la oferta de educación superior en el territorio, acceder a más de 40 videos sobre los perfiles profesionales y laborales de diversas carreras, y más de 50 videos con información sobre becas, las carreras de mayor demanda y recomendaciones para padres de familia frente al ingreso de sus hijos a la educación superior.

En este ambiente virtual pueden apreciarse tres rutinas de cuento y comedia, creadas de manera amena para los estudiantes y articuladas con igual número de guías escolares, para que los jóvenes de los grados décimo y undécimo trabajen con el apoyo de sus docentes y orientadores escolares alrededor del proyecto de vida. Esta primera guía lleva por título: “El árbol de los tiempos”.

El proyecto de vida es una construcción que le da sentido a nuestra existencia. Sin un horizonte claro, el ser humano sería como un barco a la deriva, sin rumbo, sin sentido, sin metas, sin una razón para existir distinta a la de responder a las circunstancias que le rodean.

El proyecto de vida empieza a considerarse prioridad en los últimos años de la etapa escolar, cuando llega el momento en que los jóvenes deben escoger su profesión y empiezan a visualizar lo que quieren hacer en la vida. Parece sencillo y básico, pero no lo es. Muchos adultos llegan a la edad madura sin



tener “una vida con propósito”. Resulta clave brindar a los estudiantes herramientas que les ayuden a conocerse a sí mismos, tener mayor claridad sobre sus aptitudes, fortalezas, debilidades, pasiones y aficiones, y a planear el futuro y trazar metas en función de su posible desempeño profesional y laboral.

El proyecto de vida debería ser un esfuerzo constante en las instituciones educativas y en las familias. Resulta muy enriquecedor que nuestros niños, niñas y adolescentes desde muy temprano fantaseen con su vida y visualicen muchos futuros posibles, lo que ayuda a fortalecer su creatividad, imaginación, autoconocimiento, autoformación, investigación, disciplina, responsabilidad en el manejo de tiempos y el cumplimiento de metas.

Esta guía es solo un primer paso de lo que debe convertirse en un proceso de acompañamiento permanente a los estudiantes en todas las instituciones educativas, para ayudarles a formular y reformular de manera constante sus metas, contribuir a la construcción permanente de su identidad y a la búsqueda de su propósito, del sentido mismo de su existencia. ¿Acaso no es central para la educación afrontar la difícil tarea de que cada estudiante encuentre el propósito y sentido de su existencia?

El programa **SABERLOTODO: ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO)** busca brindar a los estudiantes del Tolima las herramientas para entender lo que son como personas, planear su futuro, tener objetivos y buscar la manera de alcanzarlos, comprendiendo que las decisiones que toman también son oportunidades de aprendizaje y puntos de partida para conocerse y construirse diariamente de manera integral en su proyecto de vida.

ANDRÉS FELIPE BEDOYA CÁRDENAS
Secretario de Educación Departamental del Tolima



ACTIVIDAD No. 1

El árbol de los tiempos¹

Objetivo

Generar introspección en los estudiantes de los grados décimo y once, respecto a los cambios que han tenido a través del tiempo y proyectar las situaciones futuras que pueden vislumbrar a nivel individual, familiar, social y ocupacional.

Tiempo

- Una hora.

Materiales

- Hoja de papel
- Lápices, colores o cualquier tipo de material para pintar.

¹ Adaptado del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España (s. f.). Ciudadanos - Protección de la salud - Adolescencia - Salud Mental en la Adolescencia. Sitio Web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/adolescentes.htm>



Procedimiento

Momento Inicial

Estimado estudiante; bienvenido a **SABERLO TODO: ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO)**, una estrategia de orientación vocacional básica, práctica y sencilla para estudiantes de grados décimo y undécimo de las instituciones educativas públicas del departamento del Tolima.

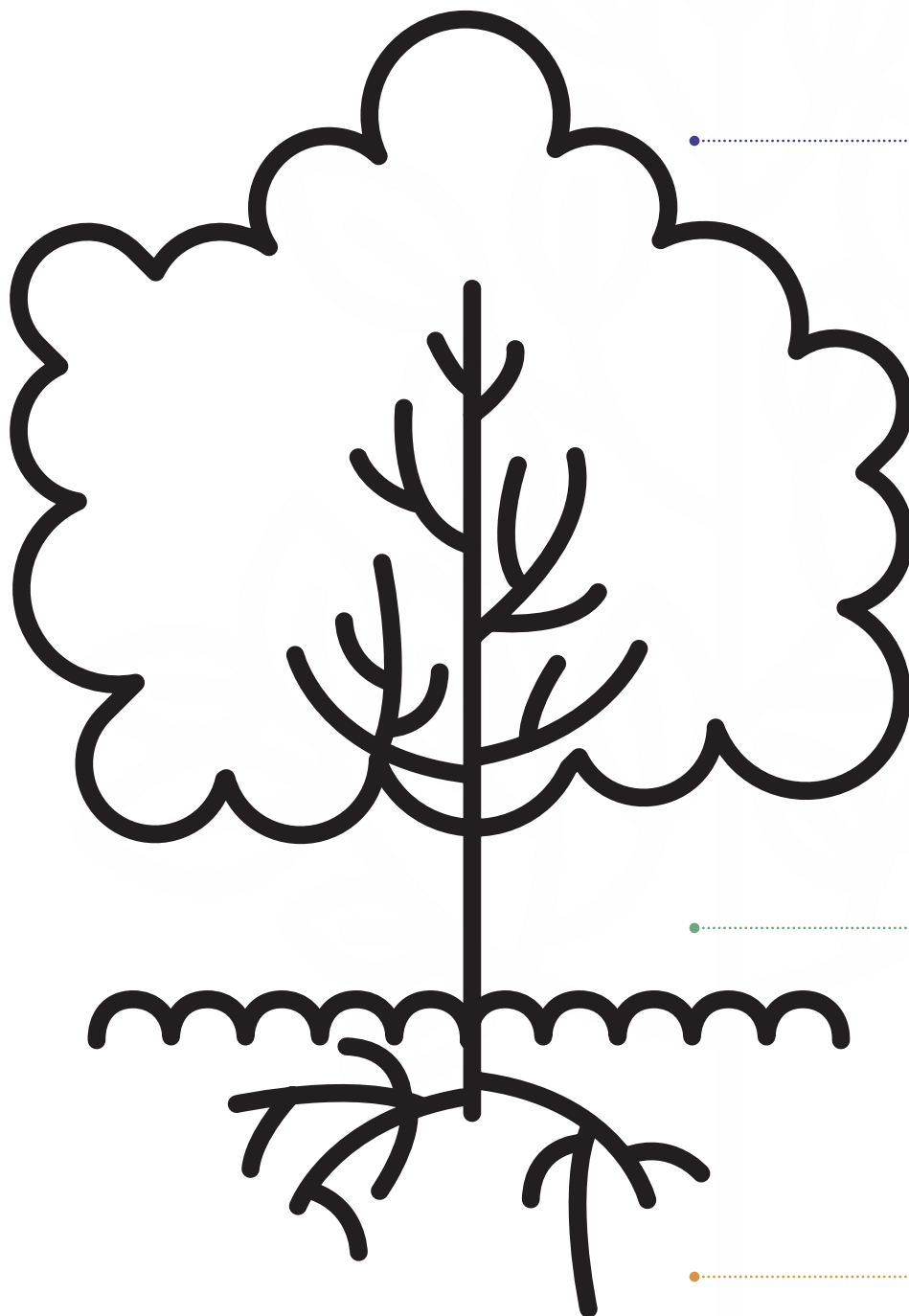
Es muy importante tu disposición en el desarrollo de la guía; te pedimos realizarla lo más sinceramente posible para que obtengas los beneficios proyectados para este momento de tu vida. El facilitador a cargo de la actividad (que puede ser el docente orientador, o el director de curso o cualquier docente de tu institución asignado para tal fin) proseguirá con una explicación sobre el sentido de la orientación socio ocupacional, qué es, cuál es su finalidad y las diferentes actividades a realizar durante el proceso de orientación.

Momento Dialógico

En este apartado te invitamos a realizar la actividad “El árbol de los tiempos”, en la que, debes dibujar un árbol donde las raíces representen tu pasado, el tronco tu presente y las hojas y frutos, tu futuro. Estas proyecciones temporales se pueden realizar con dibujos, frases, palabras claves o colores. Si tienes alguna inquietud puedes dirigirte a tu docente orientador.



..... Futuro 5, 10 y 15 años



..... Presente

..... Pasado



Al terminar de realizar el ejercicio, con la instrucción del docente que dirige la actividad, desarrollarás un conversatorio donde dialogarás con tus compañeros sobre la importancia de las decisiones del pasado para llegar a donde estás hoy, a lo que eres como persona, y cómo el escenario en el que te encuentras actualmente constituye un punto de partida para alcanzar el lugar al que te proyectas para mañana. De esta forma, serás consciente sobre la importancia de la toma de decisiones, tus gustos personales, así como las motivaciones que subyacen tus deseos, logros, ánimo e interés para alcanzar los objetivos y metas planteados para tu futuro a corto, mediano y largo plazo.

Antes de iniciar con el dibujo del árbol, es crucial practicar la escucha activa, respetar el turno para hablar y considerar cada aporte de tus compañeros como válido. Todos los sueños son posibles y es fundamental evitar cualquier forma de mofa, sarcasmo u otra expresión que pueda afectar la participación de cada estudiante.

Momento de Cierre

Una vez hayas escuchado atentamente a tus compañeros, el docente que guía la actividad realizará unas conclusiones basadas en el ejercicio, reflexiona sobre aspectos como la relación entre las acciones del pasado, las actividades que se realizan hoy en el presente, y cómo el tiempo actúa como un hilo conductor que une todas estas experiencias, convirtiéndolas en factores determinantes de los resultados. En otras palabras, para tener un buen futuro, necesitas aprender del pasado y trabajar bien en el presente. Lo que hagas hoy puede ayudarte o limitarte en el futuro.



CAPACIDAD es el conjunto de condiciones, cualidades o aptitudes, especialmente intelectuales, que permiten el desarrollo de una actividad, el cumplimiento de una función, el desempeño de un cargo. Es la posibilidad de una persona para cumplir con una tarea, una meta, teniendo en cuenta las tendencias innatas y a las adquiridas. La capacidad puede estar relacionada con aspectos cognitivos, físicos, emocionales o sociales de una persona y puede ser desarrollada y mejorada a lo largo del tiempo a través del aprendizaje y la práctica.

HABILIDAD se refiere a la capacidad que tiene una persona para llevar a cabo una tarea específica de manera eficiente y efectiva. Puede ser adquirida a través del aprendizaje, la práctica y la experiencia. Las habilidades pueden ser de diferentes tipos, como habilidades cognitivas (pensamiento crítico, resolución de problemas), habilidades técnicas (uso de herramientas o software específico), habilidades sociales (comunicación, trabajo en equipo) o habilidades físicas (destreza manual, coordinación).

EL TALENTO se refiere a una habilidad especial, destreza o capacidad sobresaliente que tiene una persona para realizar una determinada actividad de manera excepcional. El talento puede manifestarse en áreas diversas como el arte,



la música, los deportes, la ciencia o cualquier otra disciplina. Se considera que el talento es innato en ciertos individuos, pero también puede ser desarrollado y potenciado a través del estudio, la práctica y la dedicación. En resumen, el talento es la capacidad sobresaliente que distingue a una persona en una determinada área. Es común escuchar que los talentos pueden darse en diversas áreas, como por ejemplo, puede ser artístico, deportivo, matemático, organizativo, entre otros.

LA INTROSPECCIÓN es el proceso mediante el cual, una persona reflexiona y examina sus propios pensamientos, emociones, experiencias y motivaciones internas. Consiste en mirar hacia adentro de uno mismo para comprender mejor nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, así como para obtener un mayor autoconocimiento. La introspección puede ser útil para identificar patrones de conducta, tomar decisiones conscientes y mejorar la autoconciencia.

Si quieres complementar actividades que te ayuden al objetivo de la sesión, puedes consultar el material recomendado en los comentarios²

² ¿Quién soy yo? libro de actividades para el autoconocimiento y consolidación de la identidad en adolescentes disponible en: <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/15447>



ACTIVIDAD No. 2

Cuánto pesa el pasado

Objetivo

Generar un diálogo entre los estudiantes para discutir qué tanto influye nuestro pasado y las experiencias vividas, sobre nuestra proyección en el futuro.

Tiempo

- 1 hora

Recursos didácticos

- Hoja de papel
- Video de comediante³

Procedimiento

Momento Inicial

En el salón, o en casa (depende de la instrucción del docente facilitador), se aprecia el vídeo número uno “El árbol de los tiempos”, que pueden encontrar en la

³ Saberlotodo-oso.com.



Plataforma SABERLO TODO: ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO), en el área destinada a “Proyecto de vida”.

El docente hace las intervenciones que considere necesarias sobre la actividad y nos aprestamos a discutir en grupos, sobre interrogantes e inquietudes que nos generó el video.

Momento Dialógico

Desarrollar las siguientes actividades:

Uno

Piensa en una experiencia de tu vida que te gustaría, hubiera sido diferente. Ahora supón que viajas en una máquina del tiempo y llegas a ese momento de tu vida que te gustaría cambiar. Comparte con tus compañeros, en grupos de no más de cinco estudiantes, cuál es esa experiencia que te gustaría cambiar.

Dos

Discute sobre los siguientes cuestionamientos:

Hay algún momento del vídeo del narrador que te permita pensar que puedes ser en tu vida, lo que deseas ser, sin importar tu pasado. ¿Qué tan posible es realmente esto? ¿Qué tanto te sientes anclado a experiencias de tu pasado? ¿Cómo puedes cambiarlo?

Momento de cierre

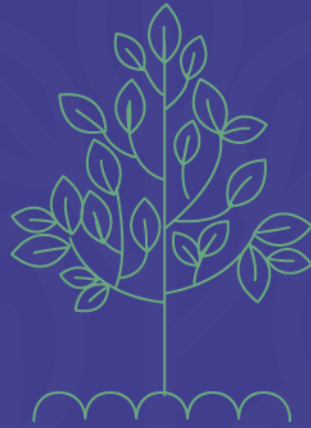
El escritor Rick Warren también afirma que “somos producto de nuestro pasado, pero no tenemos por qué ser sus prisioneros”. ¿Cómo puedo liberarme de mi pasado? En grupo y/o en casa, puedes reflexionar sobre el tema. Busca en la web sobre el tema, sobre estrategias para liberarte del pasado y escribe en una hoja, qué es eso



que quieres cambiar y cómo puedes hacerlo.

Existen diferentes terapias para superar momentos traumáticos del pasado, así como vicios y hábitos negativos que forman parte de nuestra vida hasta hoy. Un proverbio ruso dice que “añorar el pasado es correr tras el viento” y uno español afirma que “el agua pasada no mueve molinos”.

Si bien, no puedes cambiar lo que pasó en el tiempo, si tienes la capacidad de hacerlo en tu mente. Hablar de aquello que puedes mejorar, arreglar o resolver, perdonar, reconciliarte, centrarte en las cosas positivas, darle un sentido y significado diferente a las experiencias negativas que alguna vez tuviste, reconocer qué es lo que no te permite avanzar de manera adecuada y cambiar la percepción que tienes sobre dicha experiencia.



SABERLOTODO

Plataforma de Orientación Socio Ocupacional

El árbol de los tiempos



Secretaría
de Educación
del Tolima

FUNDACIÓN
ABRABRA
PALABRA