



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.

Yo seré

Guía No. 2 para estudiantes



Secretaría
de Educación
del Tolima

FUNDACIÓN
ABRABRA
PALABRA



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

Para nuestra Secretaría Departamental de Educación, para la Gobernación del Tolima y la Fundación Abrapalabra, el programa **SABERLOTOTO: ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO)**, es muy importante, pues está centrado en que cada individuo pueda encontrar una herramienta para su proyecto de vida. Esta Segunda Guía (de un conjunto de tres guías que puedes encontrar en la plataforma) se centra, precisamente, en que puedas establecer un horizonte para tu vida y determinar qué caminos debes tomar para avanzar hacia dicho horizonte.

Hay una frase popular que afirma “quien no sabe a dónde va, cualquier bus le sirve”. No queremos que sean las circunstancias, las que marquen el destino al cual te conduces. El ser humano puede ser “hacedor de circunstancias”. Imagina que tu plan a futuro es un viaje de vacaciones; es importante hacer una preparación y poner atención a los detalles. Primero debes elegir un destino, lo que te ayudará para saber si el lugar al que vas es de clima cálido o frío. ¿Qué vas a necesitar en ese sitio? Es muy importante que prepares muy bien tu maleta ¿Cuáles son los elementos más importantes al viajar? ¿Cuántos días vas a estar fuera de casa? ¿Qué recursos necesitas? Recuerda que no debes recargar tu equipaje con cosas innecesarias, ya que solamente lograrás que haya más peso sobre tus hombros.



Debes hacer un presupuesto y elegir cuidadosamente el lugar donde te vas a hospedar, una ubicación que sea estratégica, cerca de las zonas turísticas o del mar, si es el caso. Debes tener tus documentos, como el pasaporte al día, y adquirir un seguro médico, debes tener un plan B, por si no encuentras cupo para alguna actividad que querías realizar, siempre preparado para cualquier situación.

Así como en las vacaciones, en la vida es importante tener un plan que te ayude a precisar y alcanzar tus metas. Esta guía No.2 denominada YO SERÉ, contiene actividades para desarrollar en grupo, individualmente o con el apoyo de un docente orientador, de una manera básica, práctica y sencilla, para visualizar el propósito de tu vida. No es una tarea sencilla. Muchos adultos a tu alrededor no han reflexionado sobre el propósito de su vida y esos momentos de introspección y reflexión, son claves para avanzar hacia el bienestar integral, el desarrollo personal y la felicidad.

ANDRÉS FELIPE BEDOYA CÁRDENAS

Secretario de Educación Departamental del Tolima.



ACTIVIDAD No. 1

Yo Seré¹

Objetivo

Aprender a establecer metas a largo plazo, no solo en tu vida profesional sino también en lo personal, teniendo en cuenta tu entorno social y cultural.

Tiempo

- Una hora.

Materiales

- Video de comediante
- Presentación de entrevista.
- Hoja blanca
- Lápiz o lapicero

^{w1} Adaptado del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España. Sitio Web <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/adolescentes.htm>



Procedimiento

Momento Inicial

Paso uno:

Estimado estudiante, esta es la primera actividad de la Guía número 2 para trabajar tu proyecto de vida y forma parte de la estrategia **SABERLO TODO: ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO)**, con ejercicios prácticos y sencillos 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.

Para ambientar la actividad, debes iniciar viendo el audiovisual de cuento comedia número dos “Mi yo del futuro”, que puedes encontrar en la Plataforma **SABERLO TODO: ORIENTACIÓN SOCIO OCUPACIONAL (OSO)**, en el área destinada a “Proyecto de vida”.

Si ya viste el video, puedes identificar algunas conductas que son inadecuadas cuando queremos enfocarnos en nuestro Proyecto de vida, por ejemplo, la falta de fe, de confianza en uno mismo (autoconfianza) cuando nos enfrentamos a un problema (recuerda la frase del comediante: “¿Profe y para cuando es la recuperación?”), la imposibilidad de tratar de resolver en poco tiempo, lo que debió ser resuelto en semanas, en meses o en años (no estudiar para un examen y tratar de resolverlo en unos minutos), la importancia de destinar un tiempo valioso para reflexionar e identificar las cosas que realmente nos gustan y en las que nos destacamos.



Puedes discutir con tus amigos en grupo, sobre estas situaciones divertidas que pudiste apreciar en el video de cuento comedia.

Paso dos:

Para continuar, harás una auto entrevista proyectándote como si tuvieras 10 años más de edad y anotarás tus respuestas individualmente, en un ahoja. Vas a preguntarle a tu yo del futuro: ¿Estudias? ¿Qué estudias? ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo? ¿Tienes novio/a? ¿Te has casado? ¿Tienes hijos? ¿Cuál ha sido tu mayor logro? ¿Qué te tiene feliz? ¿Qué te tiene inconforme? Si tienes alguna inquietud para el desarrollo de la actividad, puedes remitirte al docente orientador de tu institución o a quien esté a cargo de la actividad. Para esta actividad tendrás 20 minutos para que respondas estas preguntas de manera individual.

Si el docente a cargo lo desea, las entrevistas pueden no ser un tema individual, sino en pareja, en cuyo caso habría un entrevistado y un entrevistador. Las siguientes figuras y formatos podrán ayudar a orientar tu entrevista.

Entrevista a mi YO de
dentro de 10 años



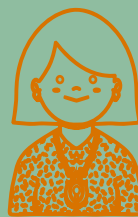
Respondamos
estas
preguntas

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Estudias? ¿Qué estudias?
¿Donde estudias? ¿Te gusta?
- ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo
conseguiste el trabajo? ¿Te
gusta ese trabajo?
- ¿Tienes novio/a? ¿Te has
casado? ¿Te interesa estar en
una relación?
- ¿Quieres tener hijos? y si
quieres, ¿Tienes hijos?



Respondamos estas preguntas

- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias en estos últimos diez años?
- ¿Eres feliz? ¿Por qué?
- ¿Cómo has llegado a ser así?
- ¿Qué aconsejarías a los adolescentes sobre cómo lograr sus metas?



Respondamos estas preguntas

- ¿Vives independiente o con tus padres?
- ¿Sigues teniendo los mismos amigos? ¿Te sientes bien con esas amistades?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Que nuevos hobbies tienes?
- ¿Cómo te llevas con tus padres y con tus hermanos? ¿Cómo va tu relación con el resto de la familia?
- ¿Tienes buena salud?

Supón que en la entrevista con tu yo del futuro pudiste percibir como quieres estar en 10 años... Imagínalo y consígalo en una hoja.

En las siguientes áreas como nos gustaría estar

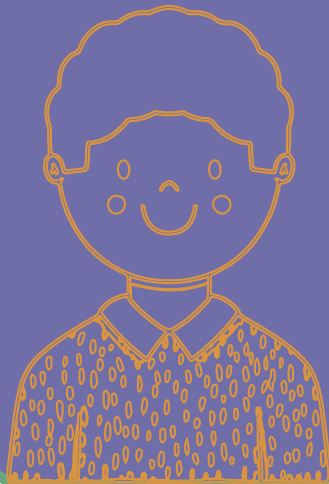
- Estudios / trabajo
- Relaciones afectivas
- Amistades
- Relaciones con familia
- Salud
- Felicidad

Pensemos cómo lograr estas metas.



Momento Dialógico

Ahora regresemos a tu edad actual, a este momento en tu colegio y concéntrate en los aspectos positivos que pudiste imaginar en 10 años, y responde algunas preguntas como, por ejemplo: ¿Cuáles son los principales obstáculos que se interponen con las metas que quieres alcanzar en 10 años? La siguiente figura te ayudará a completar esta parte de la entrevista.



Regresamos a la edad que tenemos

- ¿Qué puedes hacer ahora para influir en tu propia vida dentro de 10 años?
- ¿Cuándo dejamos de luchar por conseguir nuestras metas?
- ¿Qué recuerdos y limitaciones tengo para conseguir mis metas?
- ¿Cómo puedo lograr lo que quiero entendiendo mis limitaciones?



Una vez terminado el ejercicio anterior, espera las indicaciones del docente a cargo, para empezar, de manera aleatoria y voluntaria, la socialización de las respuestas. Antes de empezar la socialización recuerda la escucha activa, el respeto del turno para la palabra y sobre todo, un profundo respeto por lo que comparte cada estudiante. Es importante evitar mofas, sarcasmos u otro tipo de expresiones que afecten el ambiente del grupo. Si prestas atención, conocerás cosas de tus compañeros, de las que no tenías conocimiento.

Momento de Cierre

Ya escuchaste con atención a tus compañeros. Reflexiona sobre los aspectos que son importantes para establecer un plan que te permita alcanzar tus metas y toma en cuenta que las metas, no solamente son profesionales u ocupacionales, también comprometen otros aspectos de tu vida relacionados con el ocio, con actividades sociales, familiares, personales y culturales, tu crecimiento espiritual, físico, intelectual, fundamentado siempre en el tipo de persona en la que deseas convertirte.

Si quieres más información sobre aspectos ligados con la orientación ocupacional, puedes revisar el trabajo de Acuña, Bernal & Villamil (2012)² o algunos artículos del Ministerio de Educación Nacional³

.....
² Acuña Vargas, Bernal López, & Villamil Buitrago. (2012). La orientación socio ocupacional en la educación media estudio de caso. Repositorio Pontificia Universidad Javeriana. Published. <http://hdl.handle.net/10554/12315>.

³ Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Orientación Socio Ocupacional - (s. f.). <https://www.mineduccion.gov.co/1621/article-342444.html>. <https://www.mineduccion.gov.co/1621/article-342444.html>



En el proyecto de vida el **Horizonte** o la **Visión**, representa la imagen del futuro que se desea lograr, indica a dónde queremos llegar y cómo seremos cuando lleguemos. Esto incluye objetivos, aspiraciones, esperanzas, sueños y metas.

Las **metas** en la vida son aquellos objetivos o fines que nos planteamos para alcanzar un sueño. Esas metas pueden ser a corto, mediano o largo plazo, dependiendo de su magnitud y de las situaciones que las afecten. Básicamente, su fin es darle un sentido o propósito a nuestra existencia.

El **plazo** es el tiempo determinado para concretar una meta.

El **plan de acción** es una hoja de ruta que puede ayudarte a lograr tus metas y objetivos. Así como hay muchas formas de llegar a un destino si vas de viaje, un programa puede tomar muchos caminos para alcanzar las metas, cumplir los objetivos y lograr resultados.⁴

Los **recursos**, en términos muy generales, son un instrumento, un medio o un bien

⁴ Tomado de Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC). Sitio Web: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/planificacion-del-programa/foundations-excellence/que-es-un-plan-de-accion>



que sirve, en un contexto determinado, para lograr un objetivo propuesto.⁵
Los **logros** son el resultado de un arduo trabajo, en el cual se cumplió lo trasado satisfactoriamente.

La **visión** es, a grandes rasgos, plantear un futuro posible, el cuál debe contener un comentario explícito o implícito de los motivos por los cuales deseas alcanzar dicho futuro.⁶

Conocer a ti mismo es un requisito importante para puedas proyectarte en el futuro. Si deseas profundizar en el tema, puedes consultar el artículo “El autoconocimiento en el espacio de la supervisión educativa, en los estudios de Trabajo Social de la Universidad de Barcelona”, que se encuentra disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/117173>

.....
⁵ Tomado de <https://concepto.de/recursos/#ixzz7OSo4MO9Y>

⁶ Adaptado de mexstudia. Sitio Web: <https://mexstudia.com/ejemplo-de-proyecto-de-vida-de-un-estudiante/>



SABERLO TODO

Plataforma de Orientación Socio Ocupacional

Yo seré



Secretaría
de Educación
del Tolima

FUNDACIÓN
ABRABRA

