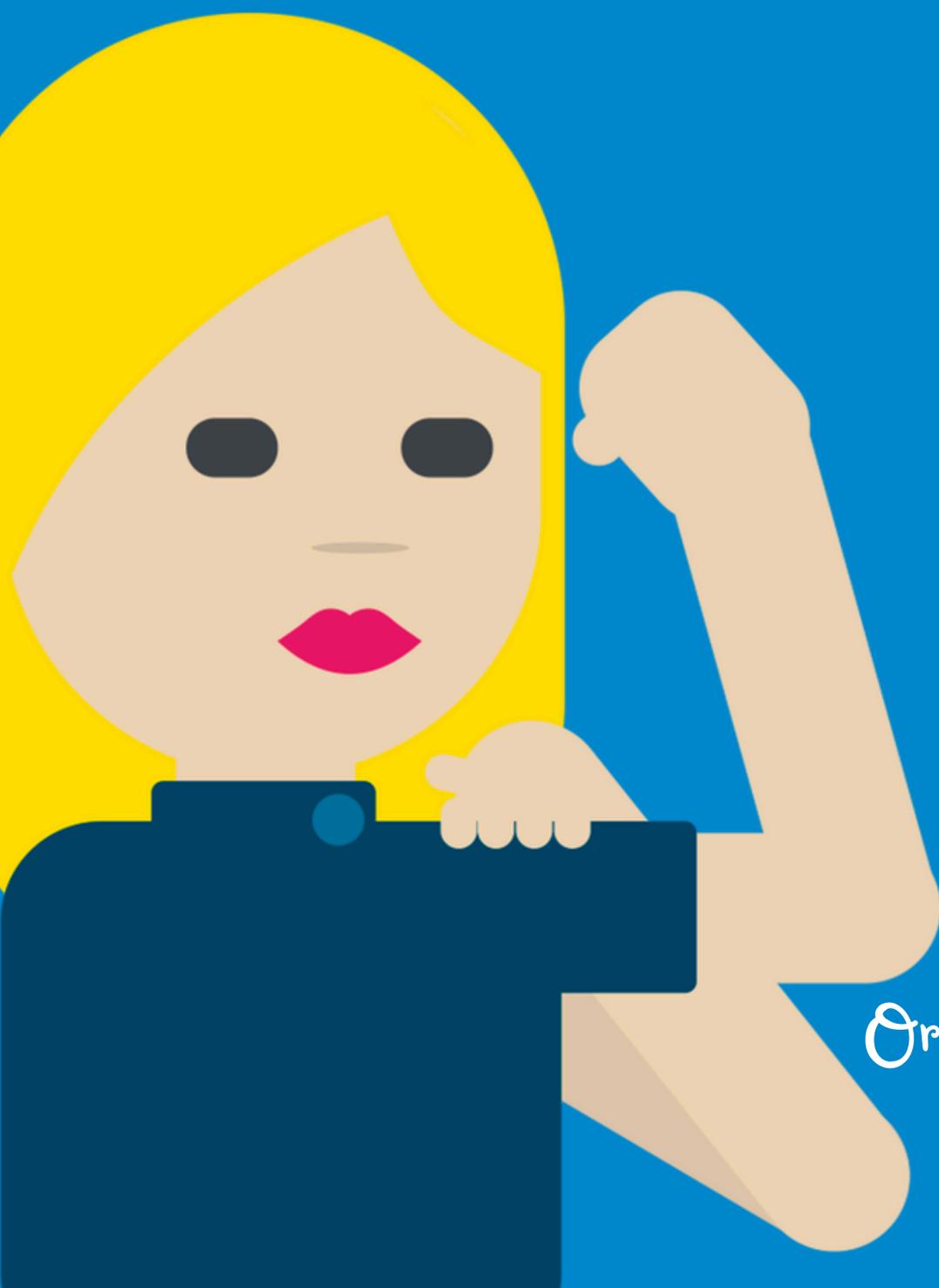


LEGADO ATANASISTA

Capacitación para Egresados



Orientación Escolar

CARTILLA No 1

¡HOLA!

ESTE MATERIAL ES PARA TI.

Aquí encontrarás actividades y ejercicios que te aportarán nuevas herramientas para apoyarte en tu camino, fortalecer tu proyecto de vida y enfrentar tu vida como independiente.

Disfrútalo y aplícalo, conocerse a sí mismo y trabajar diariamente en tu crecimiento personal es la mejor inversión que puedes hacer para tu futuro.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Y PRÁCTICAS PARA LA VIDA

LA VIDA INDEPENDIENTE

En estas cartillas trabajaremos sobre las habilidades para la vida independiente de manera individual y grupal. Hay habilidades prácticas que se relacionan directamente con determinadas actividades y tienen que ver con conocimientos técnicos o destrezas. Por ejemplo, para el uso responsable del dinero necesitamos la habilidad de planificar y realizar presupuestos, o para hablar otro idioma se requiere un conocimiento técnico. También hay habilidades socioemocionales, que tienen que ver más con los comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desempeño de una persona. Por ejemplo, hay ciertas cosas que necesitamos ser capaces de hacer en la vida para convivir con otras personas, con amigos o familiares, en la escuela o en el trabajo: la habilidad de comunicación, de cooperación y trabajo en equipo, etc. También necesitamos habilidades para hacer frente a las cosas que nos pasan, como el manejo de nuestras emociones o la capacidad de resolver problemas, y para conseguir lo que queremos de la vida, como la habilidad del pensamiento creativo, de tomar de decisiones, entre otras.

¡LO MÁS IMPORTANTE ES QUE ESTAS HABILIDADES SE
PUEDEN APRENDER Y DESARROLLAR!

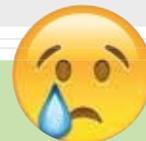
ACTIVIDAD 1:
CONVIRTIÉNDOME EN UNA PERSONA INDEPENDIENTE

¿Qué se siente ser independiente?

Escribe debajo las
COSAS BUENAS



Escribe debajo las
COSAS NO TAN
BUENAS



Activity form with two columns of text boxes. The left column contains four grey boxes, each with three dots in the top left corner, for writing 'COSAS BUENAS'. The right column contains three green boxes, each with three dots in the top left corner, for writing 'COSAS NO TAN BUENAS'. The boxes are arranged in a staggered, overlapping fashion.

ACTIVIDAD 2: EL ACERTIJO

Lee la siguiente historia y resuelve la adivinanza.

Juan trabaja en una fábrica de chocolates de lunes a viernes de 22 hs a 10hs de la mañana. Un jueves a la tarde se cruza a su jefe en el café y este le cuenta que al día siguiente viajará en avión a Santa Marta para descansar, y que tomará el vuelo 1758 de las 17:05hs. Esa misma noche Juan sueña que el avión en el que va a viajar su jefe se va a estallar en mil pedazos. El viernes, antes de retirarse de la fábrica, va a la oficina de su jefe y le cuenta el sueño. Su jefe se ríe y desestima lo que le cuenta su empleado, pero a medida que se aproxima la hora de embarcar el jefe se arrepiente y decide cambiar la fecha de su vuelo. A las 18hs del viernes se anuncia en todos los canales de televisión la explosión del avión que iba a Santa Marta: 85 pasajeros, 1 piloto, 2 ayudantes y 4 azafatas. Todos muertos. Conmovido por la tragedia, el jefe llama a Juan a su casa y le pide si puede acercarse a la fábrica de inmediato. Al recibirlo en su despacho le da un abrazo, le agradece con \$4.000.000 en efectivo por haberle salvado la vida y lo despide, lo desvincula de la fábrica, lo echa. ¿Por qué?



SER INDEPENDIENTE es ser uno mismo, con una personalidad propia que es diferente de la de los demás, con nuestros propios pensamientos, sentimientos y deseos. Eso nos garantiza tener la capacidad de no depender de los demás para sentirnos bien, de aceptarnos tal y como somos y de tener la seguridad de que seremos capaces de valernos por nosotros mismos durante nuestras vidas.

La independencia es la base para aprender de manera constante durante toda la vida.

Esta se ve fortalecida a medida que vamos creciendo, adquiriendo responsabilidades y siendo conscientes de que somos responsables de nuestras propias acciones y decisiones. Crecer con independencia y responsabilidades nos proporciona un grado de madurez para enfrentarnos a la vida y para ser más felices.

Pero ser independiente no significa estar solo, todo lo contrario. Las redes de apoyo social (nuestros familiares, amigos, vecinos, etc.) que podemos construir son esenciales para encarar la vida adulta.

ACTIVIDAD 3:
**LA LÍNEA DE TIEMPO EN LAS VIDAS
DE UN JOVEN Y DE UNA JOVEN**

Vamos a imaginar las vidas de dos personajes: un joven y una joven que tienen 18 años.

1. Intenta crear cómo son la chica o el chico, con la siguiente información:

| | EL JOVEN | LA JOVEN |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Tiene 18 años. | <ul style="list-style-type: none">• Tiene 18 años. |
| | <ul style="list-style-type: none">• Ustedes le ponen el nombre. | <ul style="list-style-type: none">• Ustedes le ponen el nombre. |
| | <ul style="list-style-type: none">• Lo dibujan. | <ul style="list-style-type: none">• Lo dibujan. |

2. Cuando terminen, dibujarán en una hoja "la línea de tiempo" de la joven y el joven, que empieza ahora, a los 18 años, y va hasta que tiene 23 años. Marcarán las sucesivas edades que tiene en el tiempo, como se muestra en el gráfico. Al principio de la línea pondrán el nombre que eligieron para el chico y la chica.

Gráfico: Línea de tiempo del personaje



3. Ahora, imaginarán cómo fue la vida independiente de este joven o de esta joven hasta los 23 años:

- ¿Qué cosas fue haciendo?, ¿Qué le fue pasando?
- ¿Dónde vivió? ¿Con quién o con quiénes?
- ¿Estudió? ¿En qué?
- ¿Tuvo uno o varios trabajos? ¿En qué trabajó?
- ¿Qué sentía en esos momentos de su vida?
- ¿Qué dificultades se le presentaron?
- ¿En quiénes pudo apoyarse o lo/la ayudaron?

Pongan lo que imaginaron en la línea de tiempo, según el momento o la edad en la que sucede cada cosa.

Si desean pueden compartir su línea del tiempo con sus excompañeros.

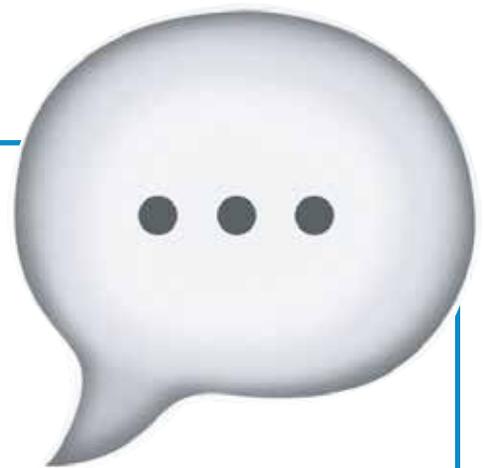
5. PENSEMOS E INTERCAMBIEMOS JUNTOS:

¿Qué cosas tiene que hacer y aprender este joven o esta joven, mientras vive con su familia o los adultos responsables de él/ella, para prepararse y vivir en forma independiente? **Las anotamos aquí:**

6. AHORA, CADA UNO PIENSE:

¿Qué cosas podés empezar a hacer para aprender y prepararte para vivir en forma independiente? **Las anotamos aquí:**

Llegamos la final del primer taller.



**Comparte tus respuestas y tus comentarios al correo:
orientacionescolaratanasiog24@gmail.com**

Nos vemos en el taller No 2...

Gracias