

MIS SENTIMIENTOS AL MOMENTO DE ELEGIR LA ORIENTACIÓN

Actividad N°: 1048

OBJETIVO

Reflexionar sobre los sentimientos que pueden surgirle a los alumnos al momento de optar por una modalidad.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia saludando al grupo y se les muestran las imágenes del anexo 1. El objetivo es que los alumnos elijan una con las que se sienten más identificados. Se parte de las imágenes para conocer los sentimientos de los alumnos en este momento de elección de la modalidad. Se comparten las elecciones y se reflexiona sobre lo que sentimos al momento de tener que elegir: "a todos nos pasa algo cuando tenemos que hacer una elección, optar por una cosa u otra nos genera a algunos muchas dudas, a otros mucho miedo, incertidumbre y es bueno identificar aquello que sentimos. Lo importante es que todo eso que sentimos no nos paralice a la hora de elegir."

DESARROLLO

Se continúa compartiendo el cuento (ver anexo 2) para trabajar el tema de los miedos pero para ver el miedo como una ayuda para crecer, para aprender. Leerlo en grupo (puede leer un párrafo cada alumno) y reflexionar sobre cuánto nos puede enseñar el miedo.

CIERRE

Para cerrar se le pedirá a los alumnos que escriban en una hoja a qué le tienen miedo. Luego se puede compartir (libremente) lo que cada uno respondió.

Se cierra reforzando la idea de que el miedo va a existir seguramente porque la elección es una decisión muy importante pero no debemos verlo como un obstáculo o algo que nos paralice sino que debe ayudarnos a ver lo realmente importante.

REFERENCIAS

Imágenes tomadas de:
www.controweb.com
www.fundbmarch.es
www.schoolmarket.es

RECOMENDACIONES PARA EL TUTOR



Habilidad/es

- Toma de decisiones



Contenido

- Elección de la orientación y cambio de ciclo
- Pensamiento crítico y creativo



Año/s escolar/es

- 3° año de 5 o 4° año de 6



Participantes

- Alumno/a



Tipo de actividad

- Grupal
- Individual



Tiempo estimado

- 30 minutos



Espacio/s adecuado/s

- Mesa de trabajo



Tipo de recurso

- Cuento
- Imágenes

Se sugiere que esta actividad sea la primera de una serie de otras actividades que tratan el tema de la elección de la modalidad.



Material necesario

- imágenes (anexo 1)
- cuento (anexo 2 - una copia por alumno)
- hojas
- biromes



Apta virtual

- Si

ANEXO 1







ANEXO 2

El miedo

Cuando estamos pasando por una nueva experiencia vital, ¿no sería maravilloso tener un poco de energía extra?, ¿no sería maravilloso que nuestros sentidos se hicieran más agudos, nuestra mente fuera más despierta y que nos sintiésemos preparados para cualquier cosa?, ¿no sería todo eso un maravilloso regalo?

Bueno, pues podemos decir que tenemos ese regalo en nuestras manos. Se llama miedo.

¿Miedo?, sí. Si lo piensas, la única diferencia entre miedo y excitación es la etiqueta que les ponemos. Lo que pasa es que a la palabra miedo le damos un matiz negativo.

Pero, ¿por qué tiene el miedo tan mala fama? La infancia. Nuestros padres utilizaban el miedo para que estuviésemos a salvo cuando nos perdían de vista. Cuando éramos niños, no sabíamos la diferencia que había entre jugar en la calle o en un patio; no sabíamos la diferencia que había entre una persona totalmente conocida y un perfecto desconocido. Nuestros padres nos enseñaron (con la mejor de las intenciones) a tener miedo de todo lo nuevo.

Este miedo probablemente salvó nuestras vidas en toda una larga serie de ocasiones. Todo eso estuvo muy bien y fue perfecto en su momento. Hoy en día, no hace falta que le tengamos miedo a los autos, para saber que no hay que cruzar cuando el semáforo esta en verde.

Hoy en día el miedo puede ser un aliado en nuestra búsqueda para crecer, desarrollarnos y aprender.

Para utilizar el miedo como amigo, debemos reeducarnos a nosotros mismos. Debemos decirnos con constancia y convicción que el miedo esta aquí (con todo su caudal de energía) de modo que la nueva situación nos permita hacerlo lo mejor que sepamos y aprender al máximo.

Pero antes de hacernos amigos del miedo, es necesario que aprendamos que el miedo no es el enemigo. Debemos tener claro que no nos vamos a morir por hacer lo que nos da miedo. Hay personas que se dicen a sí mismas, ante cualquier situación nueva “va a ser algo espantoso, terrible, me muero si lo hago”. La expresión “morirse de vergüenza” es un buen ejemplo de las exageraciones que la gente suele imaginar acerca del miedo.

Para demostrarnos a nosotros mismos que no nos va a pasar nada por hacer eso que nos da terror hacer, hace falta caminar a través del miedo. La mayoría de la gente trata al miedo como si fuese una pared. Esa pared es el límite del espacio emocional en el que se sienten cómodos y seguros. A medida que se acercan a la pared y el miedo aumenta, dan la vuelta y se van. No hacen lo que les da miedo. Por lo cual su creencia de que el miedo es una limitación se perpetúa.

Si quieres que el miedo te enseñe, sea lo que fuere lo que te da miedo hacer, eso es precisamente lo que te hace falta, hacerlo. El miedo no es una pared. Es sólo una emoción. Camina a través del miedo. No dejes de avanzar paso a paso para conseguir lo que deseas. Quizás resulte muy incómodo al principio pero en algún momento, de repente, dejará de serlo tanto.

Una vez que empiezas a hacer aquello que te da miedo, entonces utilizas el miedo para el verdadero fin para el que ha sido concebido: para liberar tu energía. Nosotros nos servimos de la energía al hacer aquello que queremos hacer, y entonces, la pared, como experiencia del miedo desaparece.

“No tengas miedo de dar un gran paso si hace falta. No puedes cruzar un abismo dando dos saltitos”