

COMPETENCIAS PARA ELABORAR PROYECTOS PROFESIONALES Y VITALES**Y...ME LANZO HACIA ADELANTE****Síntesis**

Se trata de una actividad en la que el alumnado tendrá que formular objetivos profesionales y vitales y determinar las actuaciones a desarrollar a corto plazo para ir dando pasos de cara a su consecución.

Contenido

- Formular objetivos profesionales y vitales.
- Identificar obstáculos.
- Identificar informaciones necesarias para dar los siguientes pasos.
- Elaborar planes de actuación.

Finalidad

Se pretende que el alumnado tome conciencia de la planificación de carrera y formule un plan para dar el siguiente paso en su proceso de desarrollo personal y profesional.

Actividades

Comenzará la actividad con un ejercicio de respiración que facilite que el alumnado esté "aquí" y "ahora". Se le pedirá que se siente con los pies apoyados en el suelo, la espalda recta, los ojos cerrados y que observe su respiración. Sólo debe observar su respiración, cómo entra y sale el aire. Se les pedirá que realicen así diez respiraciones. Sólo observando cómo entra y sale el aire.

Continuará el ejercicio con una visualización. Con los ojos cerrados y centrados en la respiración, se les pedirá que se visualicen dentro de un año, que observen cómo se imaginan, qué están haciendo, con quiénes están, dónde...

A continuación, se les pide que imaginen que hay una escalera desde donde están hasta lo que han imaginado...y que van subiendo poco a poco, muy poco a poco cada peldaño...algunos son más fáciles de subir, otros más costosos...¿Cómo se ven? ¿pueden subirlos? ¿cómo lo van haciendo?...Se les pide ahora que se centren en el primer peldaño y que, poco a poco, vayan abriendo los ojos.

Se les pedirá una palabra sobre cómo han vivido esta parte de la actividad.

Se explicará que el proceso de proyectarse consiste precisamente en ir dando pasos poco a poco. El proyecto se construye mirando hacia dónde quiero ir, y planificando el siguiente paso a dar.

Para ello, es necesario hacer lo siguiente:

1. Formular un objetivo.
(p.e.: Estudiar en la Universidad)
2. Determinar que informaciones faltan para conocer cómo alcanzar el objetivo.
(p.e.: Conocer los requisitos de acceso a la Universidad).
3. Identificar dónde y cómo se puede conseguir la información.
(p.e.: Portal de la Universidad).
4. Determinar qué actuaciones se van a llevar a cabo.
(p.e.: Solicitar información sobre pruebas de acceso, estudios que puedo realizar...)

Se pedirá al alumnado que siga estos cuatro pasos. Cuando lo hayan finalizado se pondrá en común y se les sugerirá que se organicen para realizar conjuntamente las actuaciones comunes. Se analizará que necesitan conocer para completar los pasos en los que no hayan podido dar una respuesta.