

BLOQUE: Autoconocimiento



Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento en aspectos íntimamente relacionados con la conducta vocacional, como son: capacidades, intereses, valores y personalidad.
- Crecer en la propia identidad personal.

Actividades

ACTIVIDAD 1: Mis habilidades

Haz una relación de todas las cosas para las que crees que tienes habilidad:

ACTIVIDAD 2: Las capacidades mentales

Cada persona tiene sus propias capacidades y éstas conducen muchas veces nuestras aficiones e intereses. Las capacidades o aptitudes va a permitir que obtengamos un mejor rendimiento académico o un mayor éxito profesional. Por eso han de ser tenidas en cuenta a la hora de decidirnos por una profesión o por unos estudios.

¿Cuáles son tus capacidades? Reflexiona sobre las capacidades que te damos a continuación y construye tu gráfica.

CAPACIDAD DE RAZONAMIENTO: es la capacidad de solucionar problemas sin usar palabras ni números. Es la aptitud que ponemos en juego al actuar de una manera lógica. Los trabajos de clase suelen exigir esa aptitud con frecuencia.

CAPACIDAD VERBAL: es lo que nos permite comprender problemas o cuestiones expresadas con palabras.

CAPACIDAD NUMÉRICA: es la capacidad para manejar números y resolver rápidamente y con acierto problemas simplemente cuantitativos.

CAPACIDAD ESPACIAL: es la capacidad para imaginar objetos en diferentes posiciones en el espacio. Es la aptitud para dibujar, orientarnos en un plano o modelar.

CAPACIDAD MECÁNICA: es la que nos permite comprender e imaginar los principios de la naturaleza en los que se basan el funcionamiento de las máquinas. Nos permite ser "manitas"

CAPACIDAD ARTÍSTICA: es la capacidad de crear y producir de acuerdo con una técnica adecuada, gusto estético, creatividad y originalidad.

ATENCIÓN: es la capacidad de concentrarte largo tiempo sobre una actividad.

MEMORIA: es la capacidad de retener y después recordar hechos, acontecimientos, datos e informaciones con facilidad y precisión.

Construye tu gráfica de capacidades mentales
Colorea hasta el 10 en función de lo que tú creas sobre tus capacidades

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAZONAMIENTO										
C. VERBAL										
C. NUMÉRICA										
C. ESPACIAL										
C. MECÁNICA										
C. ARTÍSTICA										
ATENCIÓN										
MEMORIA										



ACTIVIDAD 3: Otras capacidades

¿Cuáles son tus capacidades? Reflexiona sobre las capacidades que te damos a continuación y construye tu gráfica.

CREATIVIDAD, SENSIBILIDAD, SOCIABILIDAD,
RESPONSABILIDAD, SIMPATÍA, CONSTANCIA, TOLERANCIA,
DESTREZA MANUAL, CAPACIDADES FÍSICAS

Construye tu gráfica de tus otras capacidades

Colorea hasta el 10 en función de lo que tú creas sobre tus capacidades

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CREATIVIDAD										
SENSIBILIDAD										
SOCIABILIDAD										
RESPONSABLE										
SIMPATÍA										
CONSTANCIA										
TOLERANCIA										
D. MANUAL										
D. FÍSICA										



ACTIVIDAD 4: Tu rendimiento

Si examinas detenidamente tu rendimiento académico en los cursos anteriores podrás ver cuáles son realmente tus capacidades.

Construye tu gráfica de tus notas de 1° de ESO
Colorea hasta el 10 en función de tus notas finales

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. NATURALEZA										
SOCIALES/GEOGR..										
ED. FÍSICA										
ED. PLÁSTICA										
LENGUA/LITERAT.										
L. EXTRANJERA										
MATEMÁTICAS										
MÚSICA										
TECNOLOGÍA										

Construye tu gráfica de tus notas de 2° de ESO
Colorea hasta el 10 en función de tus notas finales

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. NATURALEZA										
SOCIALES/GEOGR.										
ED. FÍSICA										
ED. PLÁSTICA										
LENGUA/LITERAT..										
L. EXTRANJERA										
MATEMÁTICAS										
MÚSICA										
TECNOLOGÍA										

Construye tu gráfica de tus notas de 3º de ESO
Colorea hasta el 10 en función de tus notas finales

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. NATURALEZA										
SOCIALES/GEOGR.										
ED. FÍSICA										
ED. PLÁSTICA										
LENGUA/LITERAT.										
L. EXTRANJERA										
MATEMÁTICAS										
MÚSICA										
TECNOLOGÍA										

ACTIVIDAD 5: Reflexionamos

Analizando las actividades anteriores, ¿qué capacidades crees que tienes?

Con estas capacidades que tienes ¿para qué profesiones crees que podrías formarte y después desempeñarlas con éxito?

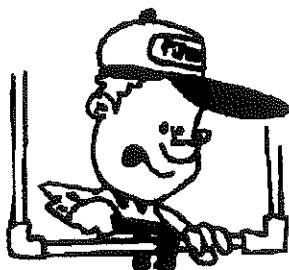
ACTIVIDAD 6: Tus intereses profesionales

Seguramente todavía no tienes claro qué quieres ser, pero seguro que ya hay campos profesionales que te gustan más que otros, puntúa de 1 a 10 según te guste más o menos cada campo.

INTERESES PROFESIONALES		
CAMPO 1	EXPLOTACIONES GANADERAS JARDINERÍA TRABAJOS FORESTALES EXPLOTACIONES AGRÍCOLAS	
CAMPO 2	ANIMADOR/A DE ACTIVIDADES FÍSICAS MONITOR/A DE DEPORTES ATLETA/DEPORTISTA ENTRENADOR/A	
CAMPO 3	NAVEGACIÓN PESCA BUCEO CULTIVO ACUÍCOLA	
CAMPO 4	SECRETARIADO ADMINISTRACIÓN BANCA BOLSA	
CAMPO 5	DISEÑO GRÁFICO ARTES GRÁFICAS ENCUADERNACIÓN PRODUCCIÓN EDITORIAL	
CAMPO 6	COMERCIO TRANSPORTE MARKETING SERVICIOS AL CONSUMIDOR	
CAMPO 7	RADIO TELEVISIÓN AUDIOVISUALES CINE	

CAMPO 8	ARQUITECTURA ALBAÑILERÍA PLANES DE OBRA PROYECTOS URBANÍSTICOS	
CAMPO 9	INSTALACIONES ELECTRÓNICAS TELECOMUNICACIONES SISTEMAS INFORMÁTICOS EQUIPOS ELECTRÓNICOS	
CAMPO 10	FUNDICIÓN SOLDADURA CONSTRUCCIÓN METÁLICA MECÁNICA	
CAMPO 11	AGENCIA DE VIAJES IDIOMAS AZAFATOS/AS RESTAURACIÓN/COCCINA	
CAMPO 12	ESTÉTICA PELUQUERÍA ASESORÍA DE IMAGEN CARACTERIZACIÓN	
CAMPO 13	ELABORACIÓN DE VINOS MATADERO Y CARNICERÍA INDUSTRIA ALIMENTARIA PANIFICADORA Y REPOSTERÍA	
CAMPO 14	ADMINISTRAC. DE SISTEMAS INFORMÁTICOS APLICACIONES INFORMÁTICAS INSTALACIÓN DE ORDENADORES ELABORACIÓN DE PROGRAMAS INFORMÁTICOS	
CAMPO 15	PRODUCCIÓN DE MADERA CARPINTERÍA FABRICACIÓN INDUSTRIAL DEL MUEBLE INSTALACIÓN DE MUEBLE	

CAMPO 16	INGENIERÍA MECÁNICO AUTOMÓVIL AVIACIÓN CARROCERÍA	
CAMPO 17	INGENIERÍA INSTALACIONES DE FRÍO, CALOR... MANTENIMIENTO FERROVIARIO, INDUSTRIAL... MANTENIMIENTO DE EQUIPO INDUSTRIAL	
CAMPO 18	PRODUCTOS FARMACÉUTICOS LABORATORIOS PLÁSTICOS PAPEL	
CAMPO 19	MEDICINA VETERINARIA RADIOTERAPIA FARMACIA	
CAMPO 20	PROFESORADO ABOGACÍA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL AZAFATO/A	
CAMPO 21	MODELO MODISTO/A CALZADO Y MARROQUINERÍA PRODUCCIÓN DE TEJIDOS	
CAMPO 22	FABRICACIÓN DE CERÁMICA DECORACIÓN DE CERÁMICA FABRICACIÓN DE VIDRIO VENTA DE VIDRIO Y CERÁMICA	



¿En qué tres campos obtienes las mayores puntuaciones?

1° _____

2° _____

3° _____

CAMPO PROFESIONAL	
ACTIVIDADES AGRARIAS	CAMPO 1
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	CAMPO 2
ACTIVIDADES MARÍTIMO PESQUERAS	CAMPO 3
ADMINISTRACIÓN	CAMPO 4
ARTES GRÁFICAS	CAMPO 5
COMERCIO y MARKETING	CAMPO 6
COMUNICACIÓN, IMAGEN Y SONIDO	CAMPO 7
EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL	CAMPO 8
ELECTRICIDAD y ELECTRÓNICA	CAMPO 9
FABRICACIÓN MECÁNICA	CAMPO 10
HOSTELERÍA Y TURISMO	CAMPO 11
IMAGEN PERSONAL	CAMPO 12
INDUSTRIAS ALIMENTARIAS	CAMPO 13
INFORMÁTICA	CAMPO 14
MADERA Y MUEBLE	CAMPO 15
VEHÍCULOS AUTOPROPULSADOS	CAMPO 16

SERVICIOS A LA PRODUCCIÓN	CAMPO 17
QUÍMICA	CAMPO 18
SANIDAD	CAMPO 19
SERVICIOS SOCIOCULTURALES A LA COMUNIDAD	CAMPO 20
TEXTIL, CONFECCIÓN Y PIEL	CAMPO 21
VIDRIO Y CERÁMICA	CAMPO 22

ACTIVIDAD 7: Reflexionamos

Escribe el campo o campos en los que has obtenido la máxima puntuación.

Escribe capacidades en las que más sobresales, actividades 2, 3 y 4

¿Crees que con tus capacidades podrías trabajar en los campos profesionales que te gustan? SÍ o NO, rodea tu respuesta.

* Si has contestado SÍ, enhorabuena.

* Si has contestado NO, no pasa nada. Ahora debes pensar que si te gusta mucho esta profesión, tu motivación superará la posibilidad de que tus capacidades no sean las ideales. No obstante, tienes dos posibilidades, una mejorar en estas capacidades, la inteligencia es algo dinámico que cambia, si se entrena y trabaja, la otra es que te orientes por otro campo profesional que también te guste y para el que te sientas más capacitado/a.

ACTIVIDAD 8: Sinónimos

Agrupar en el mismo casillero todas las palabras que son sinónimos.

paciencia, sencillez, fidelidad, perseverancia, franqueza, aguante, calma, tolerancia, lealtad, humildad, conformidad, resignación, sumisión, frenesí, impaciencia, ira, orgullo, vanidad, simpatía, valentía, sinceridad, timidez, confianza, ingenuidad, solidaridad, afecto, afinidad, agrado, honradez, inteligencia, sensibilidad, honestidad, confianza, amistad, amor, apego, entusiasmo, pesimismo, inocencia, generosidad, gracia, gusto, antipatía, egoísmo, liderazgo, concordia, seguridad, prestigio, autoridad, crédito, serenidad, poder, firmeza, influencia, optimismo.

ACTIVIDAD 9: Mis valores

Todas las personas tenemos unos valores, unas tendencias generales de actuación en la vida. ¿Cuáles son tus valores? De todos los valores que hay en la página anterior escribe aquí diez que conducen tu forma de actuar.

1° _____

6° _____

2° _____

7° _____

3° _____

8° _____

4° _____

9° _____

5° _____

10° _____

ACTIVIDAD 10: Reflexionamos

Escribe el campo o campos profesionales en los que has obtenido la máxima puntuación. Actividad 6.

Señala los valores que se necesitan para el desempeño de estas profesiones.

¿Coinciden tus valores (actividad 9), con los valores que se necesitan para el desempeño de estas profesiones? SÍ o NO, rodea tu respuesta.

Si has contestado SÍ, enhorabuena.

Si has contestado NO. No te preocupes, no pasa nada, lo importante es que te guste verdaderamente la profesión que has elegido, pero recuerda, siempre hay oportunidad de elegir una profesión más acorde a nosotros mismos.

ACTIVIDAD 11: Mi personalidad

Cada persona es diferente y aunque tengamos las mismas experiencias o parecidas experiencias nos construimos como personas diferentes, tu eres diferente a tus hermanas y hermanos a tus primos/as, etc. En el desempeño laboral se habla de personalidad eficiente. Es un tipo de personalidad que puede desempeñar con éxito cualquier profesión.

Busca el significado de las siguientes palabras y **CALIFÍCATE** del 1 al 10

BUSCA EL SIGNIFICADO	1 a 10
ANSIEDAD:	
AUTOESTIMA:	
AUTOCONTROL:	
PERSEVERANCIA	
INTROVERSIÓN	
EXTROVERSIÓN	

Relación entre personalidad y rendimiento.
Comprueba tus puntuaciones con los de esta tabla

Rasgos de la personalidad	Alto rendimiento	Bajo rendimiento
Ansiedad	4-5-6	1-2-3; 7-8-9
Autoestima	7-8-9-10	1-2-3-4-5-6
Autocontrol	7-8-9-10	1-2-3-4-5-6
Perseverancia	7-8-9-10	1-2-3-4-5-6
Introversión	3-4-5-6-7-8	1-2; 9-10
Extroversión	3-4-5-6-7-8	1-2; 9-10

ACTIVIDAD 12: Reflexionamos

Escribe los aspectos de tu personalidad que te llevarían a bajo rendimiento:

¿Qué crees que podrías hacer para modificar los aspectos que te pueden conducir a un bajo rendimiento?

En todo caso no debes preocuparte, lo importante es que te guste verdaderamente la profesión que has elegido, pero has de saber que tendrás que ser una persona flexible y adaptarte a las condiciones de vida que se dan en el desempeño de las profesiones que te gustan y que no son las más deseables para tu forma de ser.



ACTIVIDAD 13: Perfil personal y profesional.

A modo de resumen vamos a traer a esta página todos los datos del bloque: autoconocimiento.

Mis capacidades mentales más sobresalientes son:

.....

Otras capacidades en las que sobresalgo son:

.....

Mis intereses profesionales se centran en los siguientes campos:

.....

Mis valores son:

.....

Mi tipo de personalidad se caracteriza por ser así:

