

Exploro y desarrollo mis habilidades



Una habilidad es la capacidad o predisposición que tiene una persona para desarrollar una tarea determinada. Por ejemplo, se puede tener facilidad para comunicarse con otros, resolver problemas en matemática, expresarse a través del arte, aprender a tocar un instrumento o tener predisposición para realizar un deporte.

Veamos ahora qué habilidades querés desarrollar.



Actividad 1: ¿Pensaste alguna vez...?

1. ¿Alguna vez escuchaste frases como las siguientes? “Nací para la música”, “Soy un crack para el fútbol”, “La matemática no es para mí”, “El inglés no es lo mío”.

Siguiendo esos ejemplos, pensá en tus habilidades vinculadas a la escuela y completá las oraciones:

1. Soy bueno en.....

..... no es lo mío

2. Me gustaría tener facilidad para.....

.....



Conversá lo que escribiste con un referente docente o un adulto significativo para poder reflexionar sobre tus respuestas y que puedan pensar juntos otras habilidades que tenés. Podés sumar nuevas frases:

.....

.....

.....

.....

.....



Actividad 2: Planificando el camino

A partir de la consigna anterior, te proponemos que recuperes aquello que identificaste como “Me gustaría tener facilidad para” y armes un recorrido que te ayude a lograrlo.



Me gustaría tener facilidad para	
El primer paso para lograrlo (por ejemplo si te interesa aprender guitarra el primer paso es aprender las notas)	
Las siguientes cosas me pueden resultar sencillas	
Las cosas me pueden resultar difíciles	
Me puede ayudar (identificá una persona que te pueda ayudar a lograrlo)	
Qué habilidades tengo que me pueden ayudar a lograrlo	



Actividad 3: Tus preguntas guía para avanzar

Te proponemos la siguiente rutina para incorpores siempre que quieras desarrollar tus habilidades:



¿Qué quiero hacer vinculado a mi proyecto de vida personal? ¿Qué pasos necesito dar?

¿Qué tengo de mí para aportar?

¿Con quiénes voy a contar?