

Reconociendo mis intereses



Te proponemos hacer una pausa para pensar en vos, y en tus intereses personales. Es una oportunidad para descubrir (o redescubrir) qué cosas te llaman la atención, qué temas te apasionan o te despiertan curiosidad.

Conocerte un poco más puede ayudarte a tomar decisiones, a potenciar lo que te gusta y, sobre todo, a construir tu propio camino. A veces no es fácil, pero con constancia y apoyo se puede avanzar. ¡Vamos a empezar!

 Actividades: ¿Qué dice de vos lo que te gusta?

1. Pensá en **los temas que te interesan o actividades significativas para vos** que te gustan hacer en tu tiempo libre, en la escuela o fuera de ella.

Ámbitos	¿Qué me interesa o me gusta hacer?
En la escuela	
Fuera de la escuela	

Identificá si hay puntos en común entre las cosas que elegiste y comentá qué pensás que dice de vos.

.....

.....

.....

.....

 Actividad 2: Organizándote para potenciar lo que te gusta.

a. Marcá en un horario semanal las actividades que realizás y que tienen relación con los intereses que mencionaste.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

b. Podés conversar con tu entorno familiar o docentes para planificar nuevas acciones y seguir potenciando tus intereses. Luego de conversarlo, agregalas en este horario semanal. Puede ser desde ver una película sobre un tema o averiguar en la web, hasta elegir ser parte de un taller en la escuela, anotarte en una actividad nueva, o poner en práctica algo que te guste hacer.

**Actividad 3:** ¿Qué sentís y con quién contás?

En la siguiente nube de emociones redondeá aquellas que sentís con más frecuencia frente a las actividades que identificaste.



b. ¿Alguna te pareció una emoción difícil de afrontar o resolver? ¿Cuál?

.....

c. ¿Quién o quiénes pensás que te pueden ayudar a afrontar esas emociones?

.....