

¿Y EL  
AÑO  
QUE  
VIENE  
QUÉ ?



## PASOS EN LA TOMA DE DECISIÓN VOCACIONAL

- 1- ¿QUIÉN SOY YO Y CÓMO DESCUDRIRLO?
- 2-.EXPLORA Y AMPLIA TUS OPCIONES
- 3-.FILTRA CON CRITERIO Y TOMA DECISIONES
- 4-. ELIGE TU CAMINO Y HAZ TU PLAN DE ACCIÓN
- 5-. EJECUTA TU PLAN





SI NO SABES DÓNDE QUIERES  
LLEGAR , NO LLEGARÁS A  
DÓNDE QUIERES

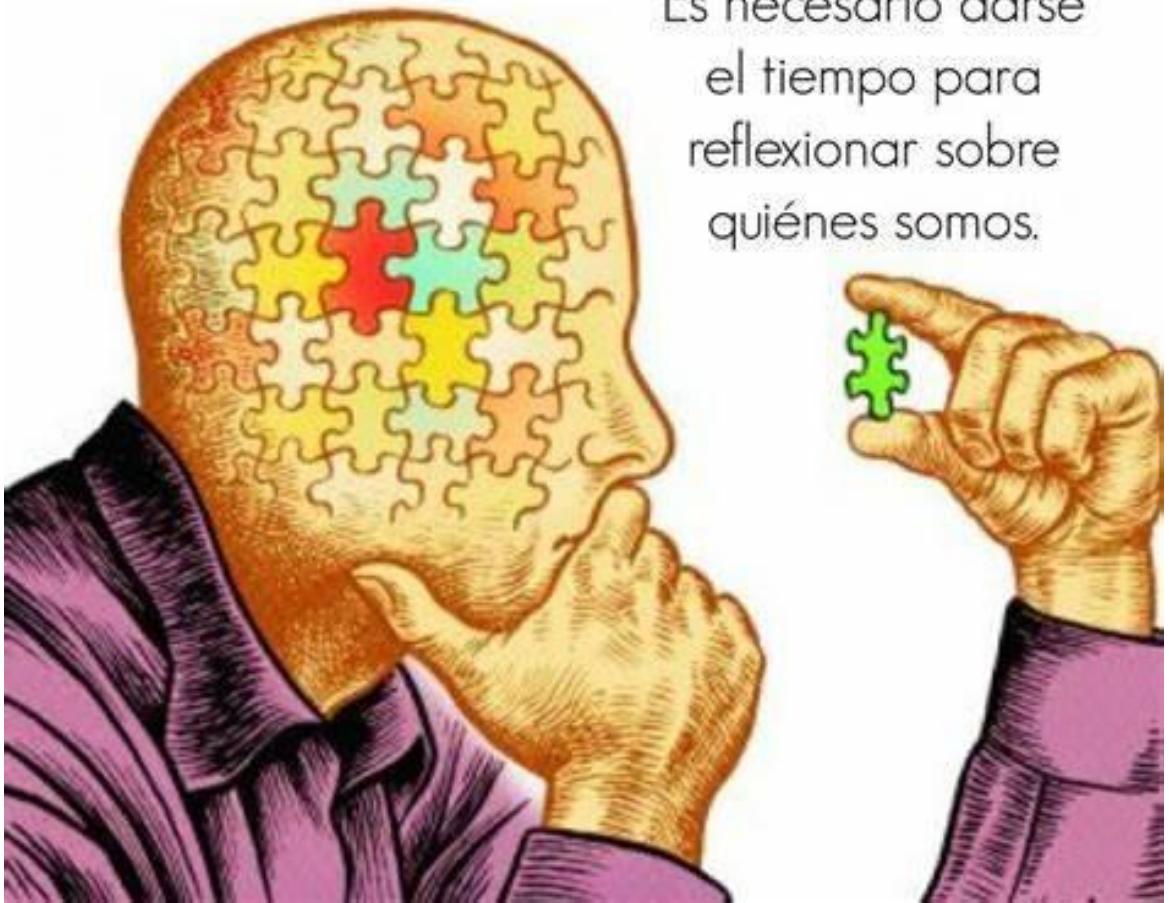
PASO 1: ¿QUIÉN SOY YO?  
¿CÓMO DESCUBRIRLO?



¿QUIÉN SOY YO?



# Auto conocimiento



Es necesario darse el tiempo para reflexionar sobre quiénes somos.

PASO 1: ¿QUIÉN SOY YO?  
¿CÓMO DESCUBRIRLO?

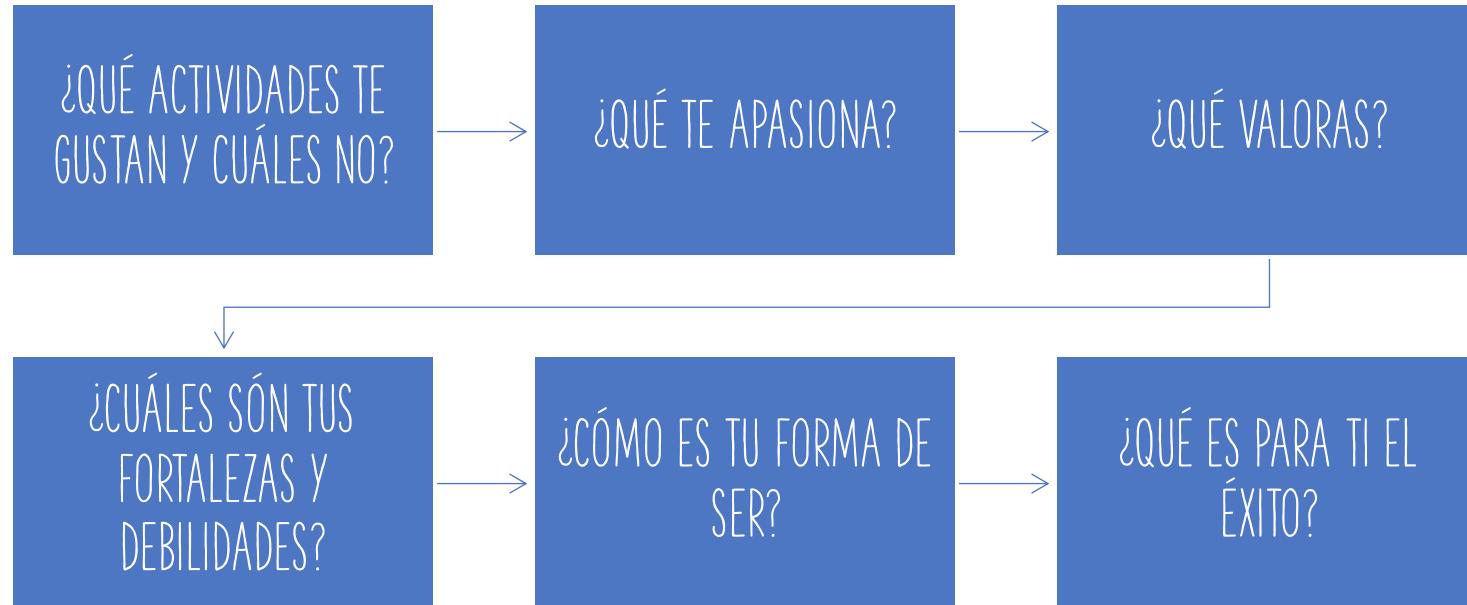
PARA ELEGIR QUÉ ESTUDIAR O  
CUALQUIER OTRA DECISIÓN  
IMPORTANTE EN TU VIDA, LO  
PRIMERO ES:

CONOCERTE A TI MISMO

PIENSA PRIMERO QUIÉN  
QUIERES SER,  
HAZ DESPUÉS LO QUE  
TENGAS QUE HACER

P





PASO 1: ¿QUIÉN SOY YO? ¿CÓMO DESCUBRIRLO?

¿QUÉ ACTIVIDADES  
TE GUSTAN Y  
CUÁLES NO?





CINISMOILUSTRADO.COM



¿QUÉ TE APASIONA?

Piensa en los momentos en que te hayas sentido completamente volcado/a en lo que estabas haciendo. En los que el tiempo te ha pasado volando.

# LOS VALORES

## Definición:

Los valores son las reglas de conducta y actitudes según las cuales nos comportarnos y que están de acuerdo con aquello que consideramos correcto. Está relacionado con la propia persona, su conducta, sus sentimientos y la configuración y modelación de sus ideas.



¿QUÉ VALORAS?



¿CUÁLES SON TUS  
VALORES?

PIENSA EN QUÉ  
CUALIDADES TIENEN LAS  
PERSONAS QUÉ ADMIRAS O  
ENVIDIAS.

¿CUÁLES SÓN TUS  
FORTALEZAS Y  
DEBILIDADES?



## PUNTOS FUERTES:

HABILIDADES Y DESTREZAS,  
EXPERIENCIA, FORMACIÓN  
CUALIDADES PERSONALES,...

## Y PUNTOS DÉBILES:

Aspectos susceptibles de mejora.



PUEDE DAROS PISTAS PREGUNTAR A:

- PROFES
- FAMILIARES
- AMIGOS,...



→ **¿Cuáles son tus puntos fuertes y cuáles son tus puntos débiles?**



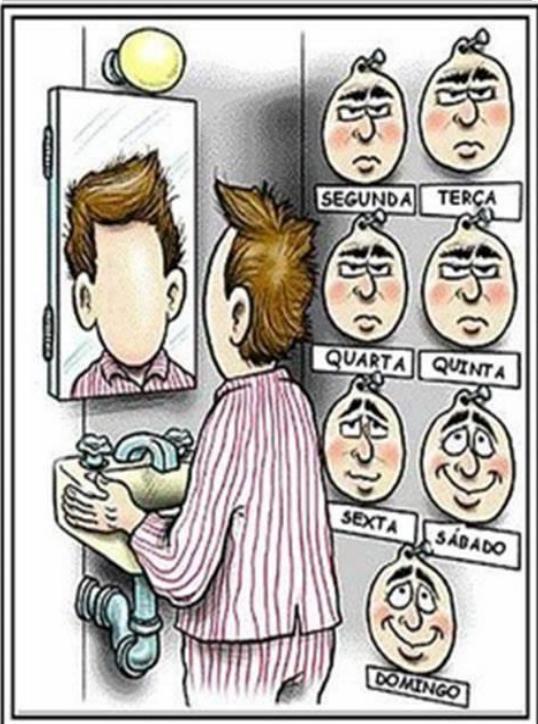
Margarita 2016, 9 virtudes, 3 defectos:

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> atractivo   | <input checked="" type="checkbox"/> alegre    |
| <input checked="" type="checkbox"/> valiente    | <input checked="" type="checkbox"/> creativo  |
| <input checked="" type="checkbox"/> espontáneo  | <input checked="" type="checkbox"/> optimista |
| <input checked="" type="checkbox"/> inteligente | <input checked="" type="checkbox"/> cariñoso  |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> atractivo |

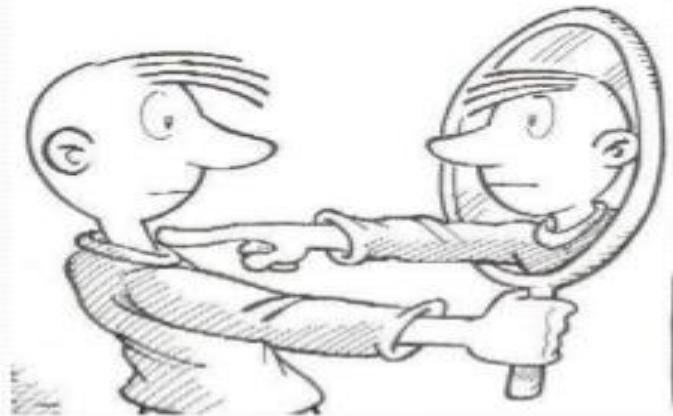
- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> exigente | <input checked="" type="checkbox"/> perfeccionista | <input checked="" type="checkbox"/> demasiado curioso |
|--|--|---|

MODO DE SER	PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES
<b>AUDAZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soluciona los problemas</li> <li>• Toma decisiones</li> <li>• Logra las metas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza los defectos</li> <li>• Es imprudente</li> <li>• Pasa por encima de la gente</li> </ul>
<b>AMISTOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es comunicativo</li> <li>• Participa</li> <li>• Realiza lo bueno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No regula el tiempo</li> <li>• Falta de continuidad</li> <li>• Falta de objetividad</li> </ul>
<b>SINCERO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es leal</li> <li>• Escucha</li> <li>• Es paciente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es muy posesivo</li> <li>• No se arriesga</li> <li>• Evita el conflicto</li> </ul>
<b>COMPETENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza</li> <li>• Es preciso</li> <li>• Tiene aspiraciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es muy estricto</li> <li>• Posterga</li> <li>• Es demasiado crítico</li> </ul>

# ¿CÓMO ES TU FORMA DE SER?



# CONCEPTO DE PERSONALIDAD



**La personalidad es el conjunto de características, físicas, genéticas y sociales que reúne un individuo y que lo hacen diferente y único respecto del resto de los individuos**

La personalidad está **compuesta por dos elementos**: temperamento y **carácter**, uno tiene un origen genético y el otro de tipo social, es decir, lo determinará el ambiente en el cual vive el individuo, respectivamente

## ESTUDIOSOS DE PERSONALIDAD --- SICOLOGOS

**Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Jean Piaget**, entre los más reconocidos.



**No confundas mi  
personalidad con mi actitud.  
Mi personalidad es quién soy  
y mi actitud depende de ti.**

MilesDeFrases.com

**¿CÓMO ES TU FORMA  
DE SER?**

¿TE GUSTA PENSAR O  
HACER?

¿ERES MUY SENSIBLE O  
MÁS RACIONAL?

¿PREFIERES TRABAJAR  
EN GRUPO O EN  
SOLITARIO?

¿ESTÁS MÁS CÓMODO  
CON LA RUTINA O TE  
GUSTA EL CAMBIO?

¿TE VES DETRÁS DE UNA  
MESA O DE UN LADO A  
OTRO?

¿QUÉ FACTOR INFUYE EN NUESTRA  
PERSONALIDAD?  
LA AUTOESTIMA



# ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Autoestima es...

Conocerme

Aceptarme Quererme



Lo mejor de mí

Cuidarme

# Consejos para mejorar

- Deje de criticarse y empiece a apreciarse a sí mismo.
- El aceptarse le ayuda ha hacer cambios.
- Empiece a aprobarse.
- Permitase avanzar.
- Deje de preocuparse.
- Créase que merece ser feliz.
- Decida tratarse bien.
- Tome el control de su vida.
- Concéntrese en lo bueno de las personas y las situaciones.
- Elija sus pensamientos.



Y SI NO ME GUSTA  
COMO SOY, ¿QUÉ HAGO  
PARA CAMBIAR?

NADIE ES PERFECTO.  
Y SIEMPRE SE PUEDE MEJORAR.  
CONFÍA EN TÍ

# Y SI NO ME GUSTA COMO SOY, ¿QUÉ HAGO PARA CAMBIAR?

ELIGE TUS PENSAMIENTOS:

CUANDO ME PROONGO ALGO Y  
REALMENTE TRABAJO PARA  
CONSEGUIRLO, LO ALCANZARÉ.



¿QUÉ ES PARA  
TI EL ÉXITO?

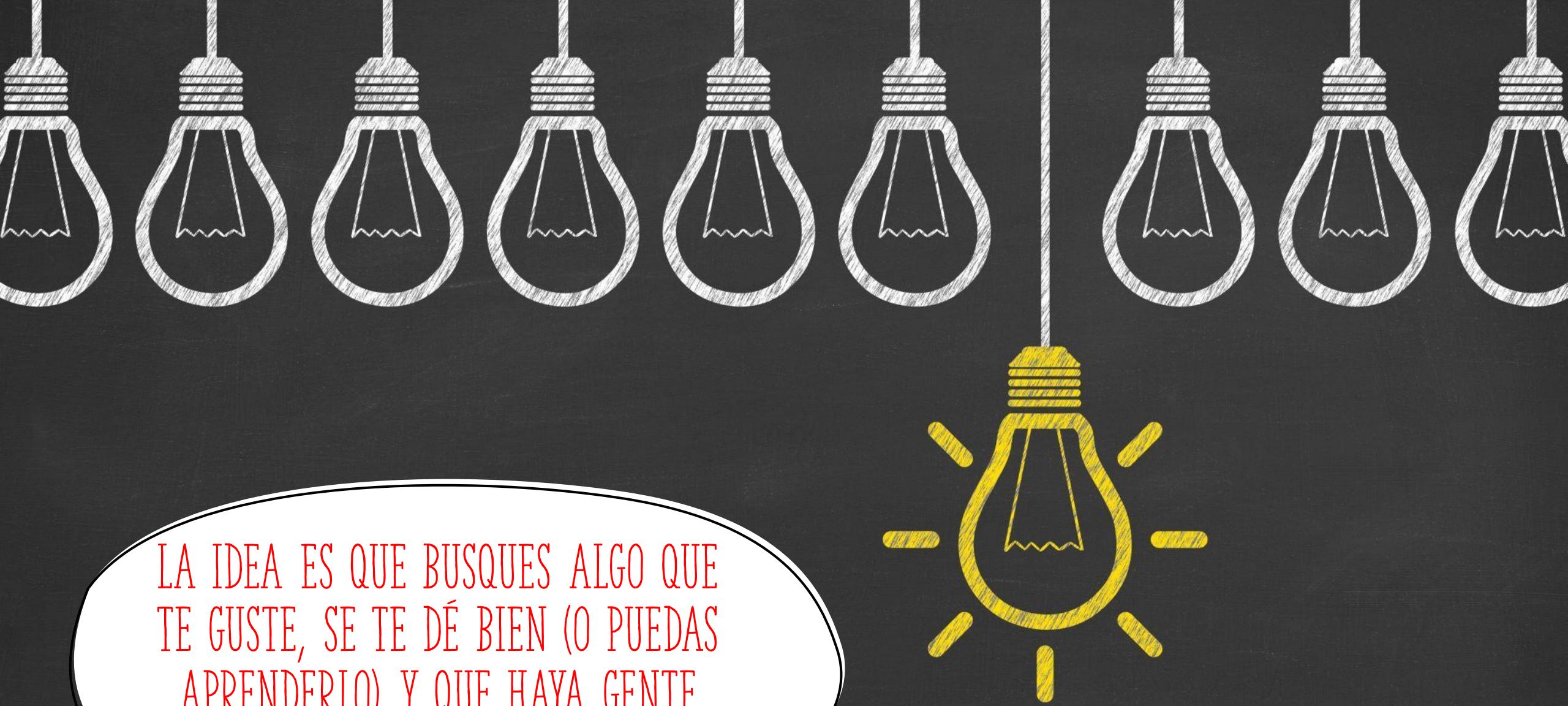


¿DINERO?  
¿TIEMPO LIBRE?  
¿RECONOCIMIENTO?  
¿PODER?  
¿LIBERTAD?  
¿CONTROL?  
¿FLEXIBILIDAD?  
¿OCIO?...



LLEGAR AL  
**ÉXITO**  
SOLO DEPENDE DE  
**TI**





LA IDEA ES QUE BUSQUES ALGO QUE TE GUSTE, SE TE DÉ BIEN (O PUEDAS APRENDERLO) Y QUE HAYA GENTE DISPUESTA A PAGARTE POR ELLA.



CONOCERTE A TI MISMO ES CLAVE  
PARA SABER QUÉ ES LO QUE  
TE HARÁ **FELIZ**

## CONCLUSIÓN :

EN LA ELECCIÓN DE  
ESTUDIOS O TRABAJO

PREGÚNTATE

SI ES COMPATIBLE CON:

- TU FORMA DE SER

- TUS GUSTOS Y VALORES

- TU CONCEPTO DE ÉXITO

Una buena  
decisión cambia  
tu vida, hazlo  
con conciencia

OS ANIMÁIS A  
REFLEXIONAR  
¿CÓMO SERÍA  
VUESTRA VIDA  
IDEAL?