

A continuación te proponemos otras actividades que te pueden dar más información para tomar decisiones, nuevos elementos para la reflexión... Léelas atentamente y realiza las que creas que te pueden ser de utilidad.

¿EN QUÉ MOMENTO ESTOY?

1

NOMBRE ACTIVIDAD: Visionado de películas

FINALIDAD: Reflexionar sobre el momento en el que te encuentras a partir de las historias de las películas propuestas.

DESARROLLO: En esta [web](#) encontrarás algunas películas que te pueden ayudar a reflexionar y a tomar decisiones en este momento de tu proceso. Escoge las que te parezcan más adecuadas (puede ser una o más) entrando en el apartado "Fichas dinámicas films".

Cuando las mires, fíjate en los personajes, en lo que les sucede, y piensa si tienen algo que ver contigo o con el momento en el que te encuentras. Después de ver las películas, vuelve a reflexionar sobre si crees que necesitas o quieres cambios en tu vida. Se trata de que pienses sobre ti y empieces a tomar decisiones. Para ayudarte puedes responder otra vez las preguntas de la actividad 3 (reflexiones) y/o las que hay al final de la ficha de cada película.

2

NOMBRE ACTIVIDAD: Referentes positivos

FINALIDAD: Reflexionar sobre uno/a mismo/a tomando como referencia las experiencias positivas de personas conocidas

DESARROLLO: En ocasiones es bueno fijarse en otras personas para después poder reflexionar sobre uno/a mismo/a. Piensa en dos o tres compañeros y/o compañeras que te gusten y que creas que les van bien las cosas. ¿Cómo es su día a día? Puedes rellenar otra vez la tabla de la actividad 2 (mi día a día), con lo que crees que hacen estas personas y compararlo con la tuya.

Después de hacer este ejercicio deberías poder responder las preguntas siguientes, que te ayudarán a tomar decisiones:

- ¿Qué cosas hacen que te gustaría poder hacer tú?
- ¿Crees que podrías hacerlas también? ¿Por qué?
- ¿Podrías o querrías hacer otras cosas que hicieran sentirte bien? ¿Cuáles?
- ¿Qué conclusiones sacas?

3

NOMBRE ACTIVIDAD: ¿Cómo me ven los demás?

FINALIDAD: Conocer la opinión que tienen sobre ti, sobre tus inquietudes, tu actividad diaria, etc. las personas de tu entorno, para pensar sobre el momento en el que te encuentras y hacia dónde quieres ir. Tomar decisiones al respecto.

DESARROLLO: Habla con tres personas que creas que te conocen lo suficiente (un amigo o amiga, un miembro de tu familia y un referente adulto que no sea un familiar: profesor/a o tutor/a, monitor/a de actividades de ocio, educador referente) y hazles las siguientes preguntas:

- › ¿Cómo creen ellos/as que te van las cosas en general?
- › ¿Piensan que podrías hacer algunos cambios que te ayudarían a estar mejor?
- › ¿Cómo te imaginan dentro de un año?

Y ahora piensa si estás de acuerdo y si te gusta la imagen que proyectan de ti.

- › ¿Te sientes identificado/a con lo que te han dicho?
- › ¿Han coincidido entre ellos/as?
- › ¿Te ha sorprendido alguna de las aportaciones que te han hecho?
- › ¿Qué conclusiones sacas?

¿TRABAJAR ENTRA DENTRO DE MIS PLANES?

1

NOMBRE ACTIVIDAD: Visionado de películas

FINALIDAD: Reflexionar sobre el hecho de trabajar a partir de las historias de las películas propuestas.

DESARROLLO: Te proponemos que veas estas películas. **Full Monty** y **Los lunes al sol** (puedes encontrar la ficha de estas películas en la misma [web](#)). Cuando las veas, fíjate en los personajes, en lo que les sucede, y piensa si tienen algo que ver contigo o con el momento en el que te encuentras. Después contesta las preguntas siguientes:

- › ¿Cómo era la vida de los personajes cuando trabajaban?
- › ¿Cómo es su vida ahora que están en el paro?
- › ¿Por qué motivos quieren volver a trabajar cada uno de ellos?
- › Si estuvieras en su lugar, ¿qué crees que harías? ¿Cómo afrontarías la situación?
- › ¿Qué conclusiones sacas?

NOMBRE ACTIVIDAD: Diagrama del trabajo

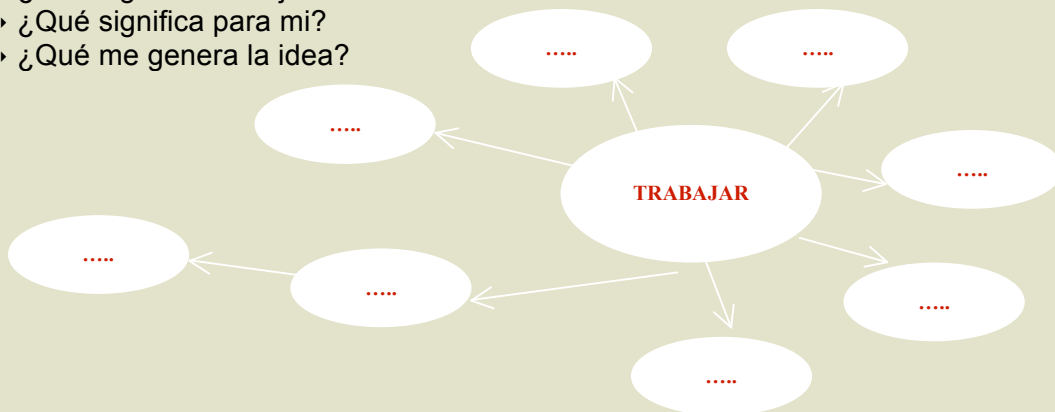
FINALIDAD: Identificar los aspectos positivos y negativos de trabajar

DESARROLLO: Si todavía no tienes lo suficientemente claro qué supondría el hecho de trabajar, esta actividad te puede ayudar:

► En el centro de una hoja en blanco dibuja un círculo con la palabra TRABAJO y haz que salgan líneas de ella hasta otros círculos con palabras que se te ocurran espontáneamente. Éstas pueden sugerirte nuevas palabras y así sucesivamente. Puedes iniciar el ejercicio con las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa trabajar?
- ¿Qué significa para mi?
- ¿Qué me genera la idea?

2



► Repasa todo lo que has escrito y separa en dos columnas las cosas que hacen referencia a aspectos positivos relacionados con el trabajo y en otra las que hacen referencia a aspectos negativos.

► Ahora que ya has clasificado tus notas, vuelve a leerlas fijándote en qué columna las has colocado y saca conclusiones que te ayuden a tomar decisiones.