

### 3. Construyo mi futuro: mis capacidades y aspiraciones

Sesión  
1

#### ■ Para empezar

Son diversos los ámbitos en los que los seres humanos pueden desarrollarse y todos son importantes para alcanzar una vida plena y saludable. También son muy variadas las áreas de interés, por eso resulta valioso que dediques tiempo para reconocer tus capacidades y aspiraciones individuales, y para precisar metas a corto y mediano plazo que te orienten hacia lo que pretendes lograr.



El baile permite disfrutar del movimiento y desarrollar diversas capacidades tanto corporales como musicales. *Danza de Yautepec*, de Fermín Revueltas Sánchez.

Para comenzar la reflexión, responde:

1. ¿Cuáles son tus intereses y aspiraciones?
2. ¿Qué estrategias podrían contribuir a hacerlos realidad?
3. ¿Qué actitudes son indispensables para alcanzar tus aspiraciones?

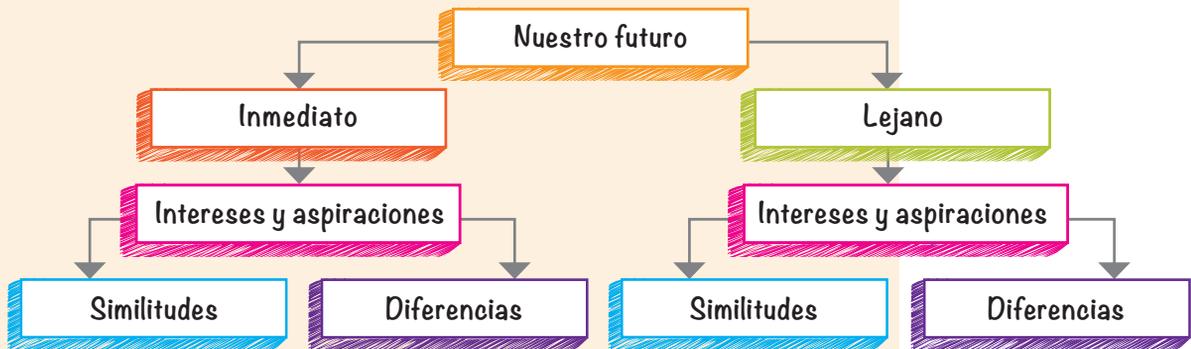
A lo largo de esta secuencia, valorarás las capacidades que puedes fortalecer o adquirir con el paso del tiempo, así como tus potencialidades. Definirás algunos intereses o aspiraciones considerando los diversos ámbitos en los que como ser humano puedes desarrollarte. Recuerda que el proceso de autoconocimiento sirve para que cada quien defina poco a poco cómo quiere vivir y qué quiere hacer en la vida.

## La capacidad de ser y realizarnos como personas

### Actividad

#### 1. Haz lo que se indica.

- a) En casa, redacta un texto en el que, mediante la narración, hables acerca de tus intereses y aspiraciones en:
- Un futuro inmediato, en el que has concluido tus estudios en la telesecundaria: ¿en qué escuela estudiarías? ¿Qué nuevos lugares conocerías? ¿Qué estarías haciendo?
  - Un futuro lejano, en el que tienes 24 o 25 años: ¿dónde y con quién vivirías? ¿Qué cambios habría en tu familia? ¿En qué trabajarías? ¿Qué nuevas formas de esparcimiento y diversión tendrías?
- Si lo deseas, añade un dibujo representativo o palabras clave de los futuros sobre los que has escrito.
- b) En clase, comparte tu texto con un compañero. Identifiquen similitudes y diferencias en la manera como se imaginaron en el futuro inmediato y en el futuro lejano. Para resumir sus ideas, empleen un esquema como el siguiente:



- c) Reflexiona con tu grupo a partir de estas preguntas:
- ¿Qué capacidades necesitas fortalecer o potencializar para lograr lo que quieres ser y hacer?
  - ¿Qué estrategias podrían contribuir a hacer realidad tus planes?



La imaginación y la creatividad son capacidades del pensamiento que los seres humanos poseemos y que expresamos en la vida diaria.



### Glosario

**Potencial:** es algo que aún no se manifiesta, pero que tiene probabilidades de ser o existir en un futuro.

La construcción de nuestra personalidad inicia desde que nacemos. Durante nuestro desarrollo, los seres humanos contamos con un **potencial** de crecimiento que no se reduce al aspecto físico. El desarrollo integral está relacionado con la cobertura de una amplia variedad de necesidades básicas, tal como lo viste en la secuencia 1. La satisfacción de todas ellas debe contribuir a la realización personal y colectiva. Sin embargo, para definir qué queremos lograr en la vida, es indispensable reconocer las **capacidades** propias, reflexionar acerca de nuestras **aspiraciones** o metas y descubrir qué aspectos o rasgos es posible acrecentar, fortalecer o **potencializar** con el paso del tiempo. Este conocimiento nos permitirá identificar también cuáles son los desafíos u obstáculos que debemos prever para prepararnos y afrontarlos.



Con el recurso audiovisual *Nuestro potencial humano: somos, hacemos y aspiramos*, profundizarás en las características y diferencias de estos rasgos del desarrollo humano.

Sesión  
2

## ■ Manos a la obra



### Dato interesante

Para que identifiques algunas de tus capacidades e intereses, puedes ingresar al test vocacional de “Decide tu bachillerato”, disponible en <http://www.decidetusestudios.sep.gob.mx/vista/test-vocacional-basica/>

### Actividad ▶

#### 2. Piensa en tres ejemplos de tus capacidades y en tres de tus aspiraciones.

- a) En tarjetas separadas escribe con color verde las capacidades y con azul las aspiraciones.
- b) Colócalas en una superficie, de manera que puedas leerlas.
- c) Establece relaciones entre ellas; es decir, identifica cuáles de tus capacidades podrían contribuir a hacer realidad tus aspiraciones. Escribe con morado cómo potencializarías las capacidades que escribiste. Por ejemplo:

Me gusta mucho leer.	Ser maestro.	Formar un club de lectura.
Soy sociable.	Ser actor.	Ser más desenvuelto al hablar y expresarme en público.
Mi tono de voz es potente.	Ser cantante.	Tomar clases de canto.

- d) Si identificaste que ninguna de tus capacidades contribuye al logro de tus aspiraciones, responde: ¿qué capacidades necesitas? Escríbelas en una tarjeta con un color distinto e indica cómo puedes potencializarlas.
- e) Si lo deseas, comparte tu trabajo con tus compañeros.
- f) Guarda las tarjetas en la carpeta; las ocuparás en las actividades 3 y 4.

