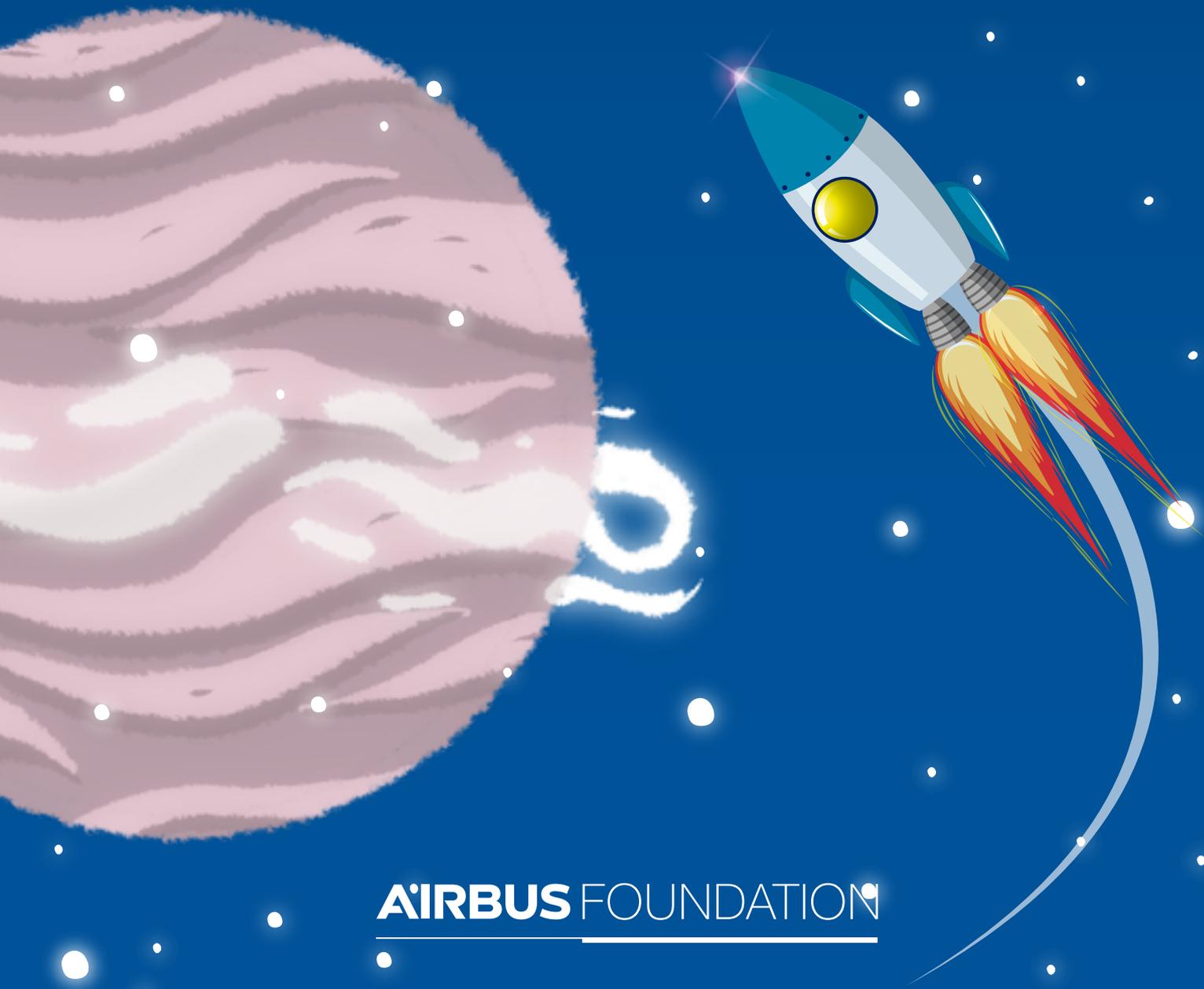


VENTIS & FIÚ

VIRTUAL VOCATION TOUR

Manual para el Alumnado



AIRBUS FOUNDATION

2022. AIRBUS FOUNDATION



Atribución - NoComercial - CompartirIgual
4.0 Internacional

Atribución

Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial

Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

CompartirIgual

Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.



REDACCIÓN DE CONTENIDOS, ORTOTIPOGRAFÍA,
DIRECCIÓN DE ARTE, ILUSTRACIÓN Y MAQUETACIÓN

hola@cadigenia.com

Cadigenia S.L

Índice

Preparamos el vuelo	Pág. 05
Despegamos	Pág. 09
Act. 1: Intelligence in colours	Pág. 10
Act. 2: Inteligencia lingüística, expande tu mente	Pág. 17
Act. 3: Ikigai	Pág. 20
Act. 4: Compartir es vivir	Pág. 23
Act. 5: . ¿Cómo soy? ¿Sabrías adivinarlo?	Pág. 27
Aterrizamos conocimientos	Pág. 33

Guía de vuelo

Recuerda, estos iconos te ayudarán a pilotar por el espacio y recordar en qué planeta te encuentras y qué debes hacer en cada momento.



Sección Preparamos el vuelo



Sección Despegamos



Sección Aterrizamos conocimientos



Indica que esta página la debes imprimir



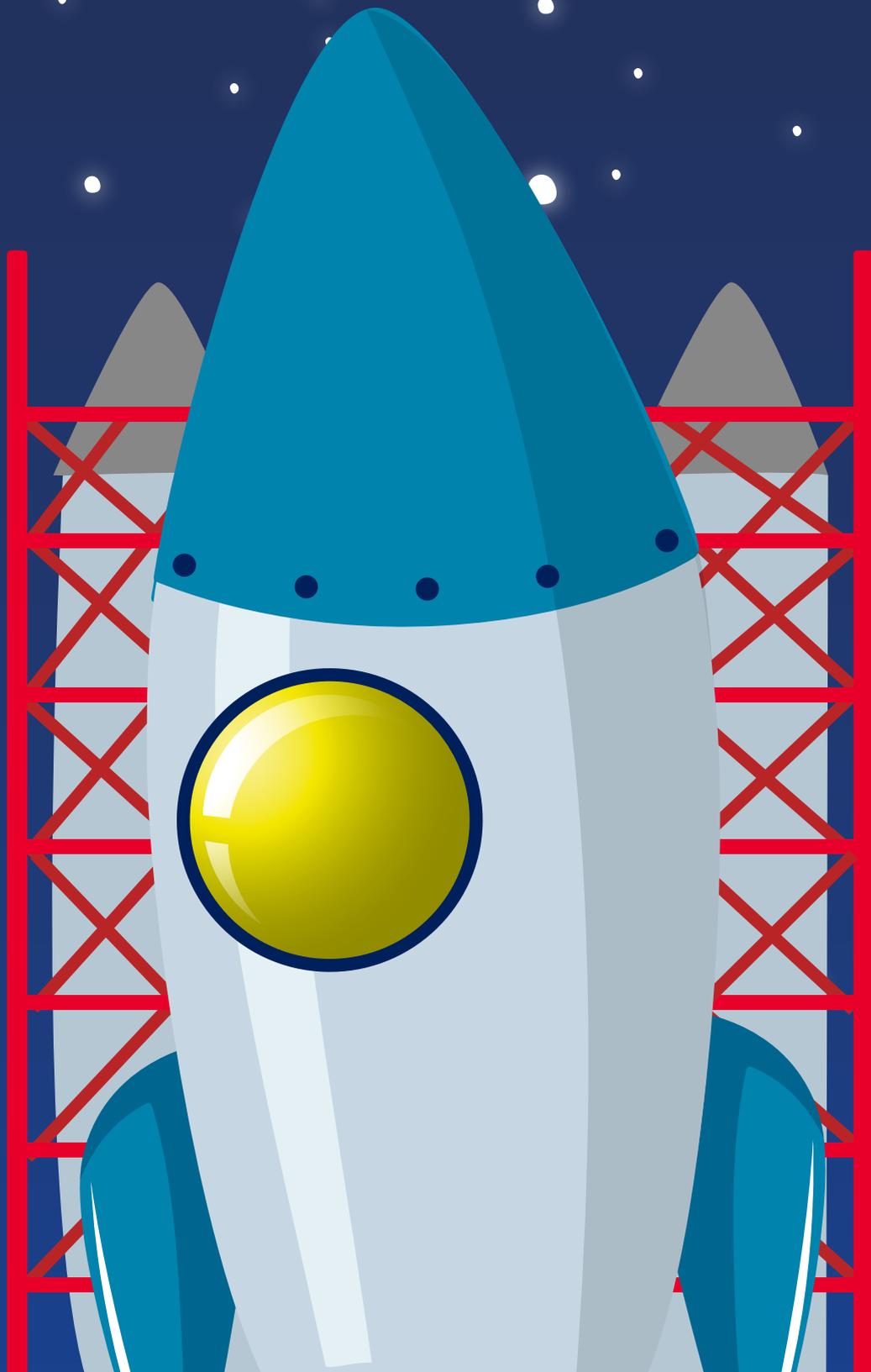
Tipos de ejercicios, juegos o experimentos

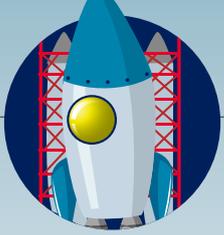


Consejos



PREPARAMOS **EL VUELO**





Cuántas veces te han preguntado en tu vida: “¿A QUÉ TE QUIERES DEDICAR DE MAYOR?”. Es una pregunta recurrente porque la actividad profesional que desarrollamos es importante. Profesiones como astronauta, cantante o futbolista suelen ser muy populares en la infancia. ¿Recuerdas qué profesión te gustaba?, ¿sigues pensando lo mismo?

Algunas personas tienen claro, desde la infancia, a qué se quieren dedicar. Otras tienen varias opciones en mente y otras, simplemente, no tienen ni idea y se van decidiendo conforme van avanzando en su nivel de estudios. Todas estas situaciones son normales.

Tener vocación no es otra cosa que la inclinación hacia una determinada profesión o actividad. No significa que se te dé bien o mal, que tengas o no especial habilidad, simplemente que te llama la atención y te gusta.

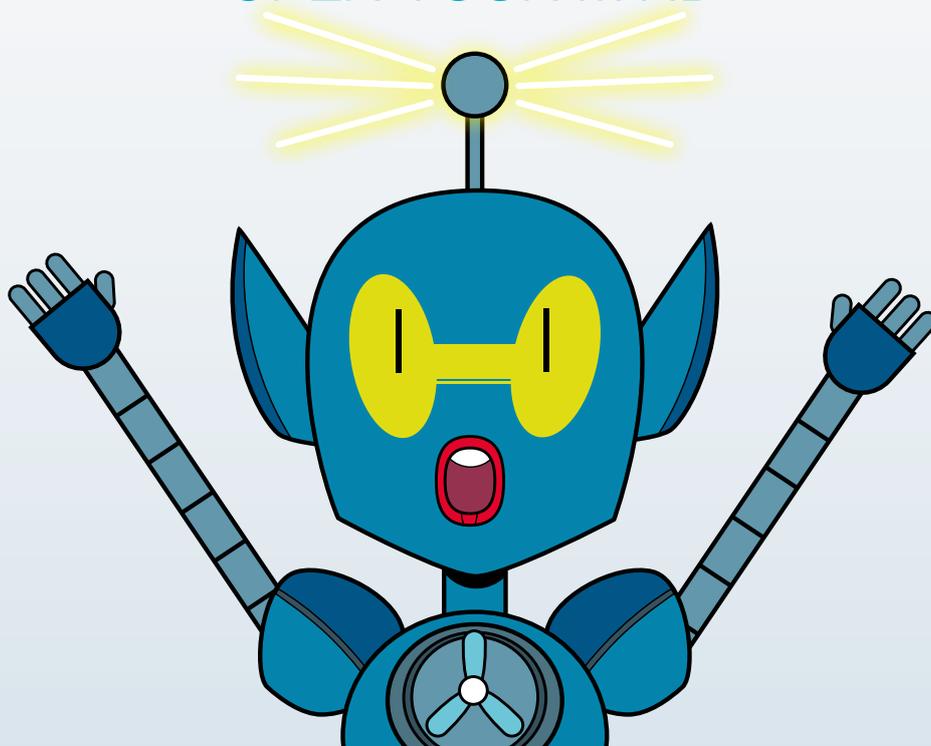
Si en este momento pudieras elegir la profesión que tendrás en diez años ¿cuál sería?

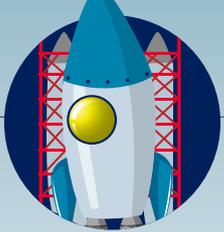
No sé si lo sabes, pero la brecha entre mujeres y hombres en el ámbito laboral sigue estando muy presente en algunos casos. Por ejemplo, solo el 30% de las personas investigadoras en ciencia son mujeres, pero en el sector sanitario y de asistencia social, ellas ocupan el 70%.

¿Cómo podríamos explicar estas cifras tan dispares?, ¿simplemente las mujeres no se dedican a las STEAM porque “no les gusta”? Desafortunadamente aún nos rodean un montón de comportamientos, creencias e ideas que están empapadas de sexismo. Convivimos con un fenómeno muy antiguo llamado “división sexual del trabajo”. Eso quiere decir que existen ámbitos y profesiones fuertemente masculinizadas o feminizadas.

Así que a la hora de plantearte tu vocación te daremos una indicación (¡solo una eh!), pero tremendamente importante:

OPEN YOUR MIND





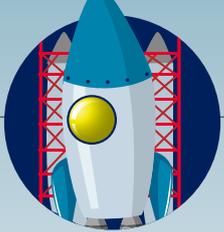
A lo largo de la historia han existido distintos tipos de profesiones. Muchas han ido desapareciendo a medida que se producían avances sociales y tecnológicos y otras han ido surgiendo por los mismos motivos. ¿Quieres conocer algunas de ellas? Prepárate para sorprenderte en 3, 2, 1... 0:

-  **Abrazador/a de osos panda.** Suena entrañable ¿a que sí? Hacer compañía a las crías, abrazarlas y protegerlas. Esas son las funciones de este empleo de abrazador/a profesional de osos panda del Centro de Investigación y Protección del panda de Sichuan.
-  **Catador/a de comida para perros.** Amamos a nuestras mascotas, forman parte de la familia y las cuidamos. Las llevamos a la consulta veterinaria y las alimentamos con comida especialmente fabricada. Pues existen profesionales que trabajan probando la comida para perros y emiten informes sobre el sabor, la textura, el olor... Toda una crítica gastronómica perruna.
-  **Alpinista de parque eólico.** La altura de un molino de viento puede llegar a superar los 90 metros y las aspas 20. ¿Te has parado a pensar cómo es el mantenimiento de estos gigantes? Las hélices tienen que estar siempre a punto y para ello está la profesión de alpinista de parque eólico. Las vistas deben ser espectaculares, pero no es un empleo recomendado para quien tenga vértigo.
-  **Probador/a de videojuegos.** Estas personas comprueban que los videojuegos funcionan correctamente y garantizan que no tienen errores ni fallos técnicos. Aunque suena como un empleo idílico, para ser probador/a de videojuegos debes pasar muchas horas delante de la pantalla realizando exhaustivos controles de calidad y documentando todos los fallos. Además, es esencial saber trabajar en equipo, entender varios idiomas y gestionar bien el trabajo bajo presión.
-  **Investigador/a social.** Estas personas recopilan y analizan información sobre avances, tendencias y actitudes en la sociedad, para ayudar a hacer política social, vender bienes y servicios y conocer mejor las personas de un lugar concreto y sus relaciones. ¿Imaginas trabajar analizando el comportamiento humano?

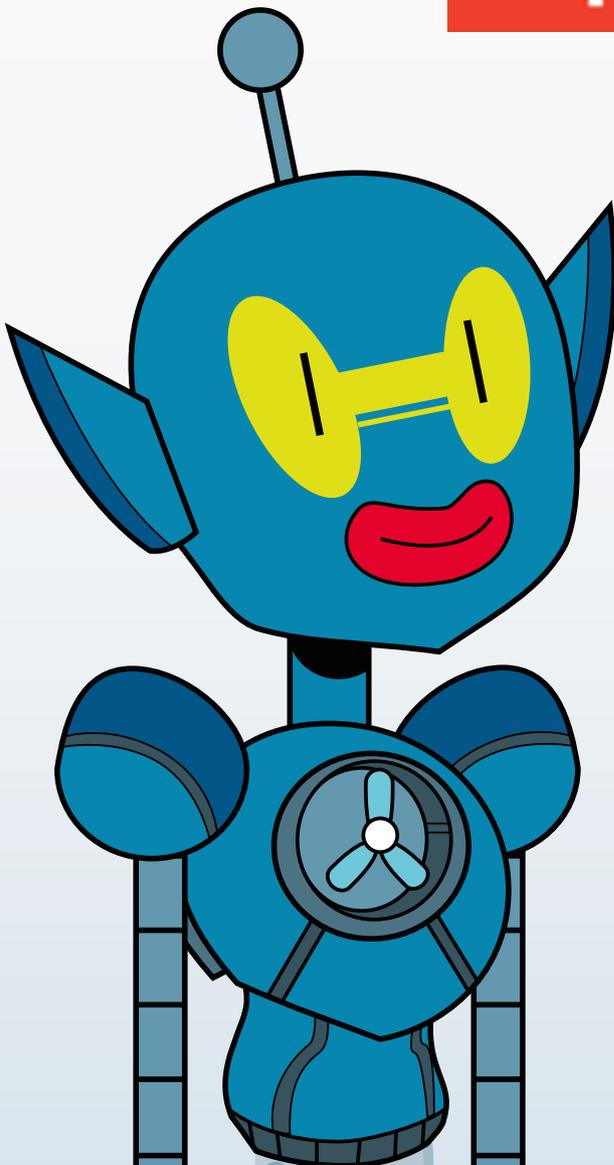
¿Te han sorprendido estas profesiones?, ¿ya las conocías?, ¿piensas a menudo qué harás en el futuro o qué se te da bien? Sumérgete en este viaje para conocerte mejor y para descubrir, potenciar y valorar cuáles son tus mayores talentos.

ARE YOU READY?





¿Cuáles son los ODS que trabajaremos?



DESPEGAMOS





Actividad 1: Intelligence in colours

Los talentos no tienen sexo, no son masculinos o femeninos. Los cerebros de hombres y mujeres no vienen preparados de nacimiento para especializarse en soldadura o estética, por ejemplo. Todos y todas podemos elegir, hacer, entrenar y mejorar en la actividad que nos propongamos. Para nosotras y nosotros el talento está muy relacionado con los siguientes conceptos:



Vamos a centrarnos en estos dos conceptos.

Inteligencia

Te proponemos algo aparentemente sencillo: haz la definición de "inteligencia". Tienes 5 minutos. Después compártela con el resto de la clase. ¿Coinciden las definiciones? ¿Tienen algún elemento en común? Es más complicado de lo que parece ¿a que sí?



La inteligencia se ha definido de muchas maneras y desde muchas disciplinas (la psicología, la psiquiatría, las ciencias de la educación...). Incluso se creó un sistema para intentar medirla, lo que conocemos como Cociente Intelectual. Durante mucho tiempo se tomó como referente y medida, pero hoy sabemos que este cociente solo representa una parte de la inteligencia (se centra en la memoria y la capacidad lógico-matemática) y deja fuera otros componentes que, a día de hoy, se consideran importantísimos. En el año 1983 el profesor universitario Howard Gardner lanza la teoría de las **Inteligencias Múltiples**:

*"La inteligencia no es única ni agrupa solo una serie específica de capacidades.
Se trata de una red de capacidades únicas en cada persona"*



Así, Gardner establece, hasta la fecha, ¡ocho tipos de inteligencia!



Inteligencia lingüístico-verbal

Es la capacidad de comunicarse, incluye la expresión oral, la escrita y la gestualidad.



Inteligencia lógico-matemática

Es la capacidad y rapidez para la resolución de problemas matemáticos.



Inteligencia viso-espacial

Es la capacidad para observar el mundo y sus elementos desde diferentes perspectivas.



Inteligencia musical

Es la capacidad para ejecutar música o tocar algún instrumento. Es una inteligencia latente en todas las personas.



Inteligencia corpóreo-kinestésica

Es la capacidad para darnos cuenta de nuestro cuerpo y su ubicación en el espacio, a través de los sentidos (para desplazarnos, tener ritmo y equilibrio...)



Inteligencia intrapersonal

Es la capacidad de ver cómo somos y qué sentimos o queremos. Se refiere a la autocomprensión y la interpretación de nuestras emociones y nuestros sentimientos.



Inteligencia interpersonal

Es la capacidad de interpretar las emociones, mensajes y lenguaje corporal de otras personas y empatizar.



Inteligencia naturalista

Es la capacidad de relacionarse y comprender los elementos del entorno natural, especies animales y vegetales, el clima o la geografía.



Por ejemplo, si quieres dedicarte a la política o a la interpretación, seguramente tengas bastante desarrollada la inteligencia lingüística. Si quieres ser taxista entrenarás a tope tu inteligencia visual espacial y tendrás un mapa de tu ciudad en tu cabeza. Si te llama la atención la psicología o la abogacía, probablemente tengas especial sensibilidad para el desarrollo de la inteligencia interpersonal.

La teoría de las Inteligencias Múltiples nos permite comprender mejor nuestras propias capacidades, darnos cuenta de que nadie es excelente en todo. Se nos puede dar bien orientarnos en mitad de un bosque y ser incapaz de aprender los pasos de una coreografía. Eso significa que nuestra inteligencia viso-espacial y naturalista están más desarrolladas que la corpóreo-kinestésica o la musical. De este modo, no hay personas inteligentes o torpes en términos absolutos. Hay personas a las que se les da mejor una actividad que otra.

Aptitud - Actitud

No hay que confundir “aptitud” con P, con la palabra “actitud” con C.

La **actitud con C** se refiere al temperamento, la personalidad, la manera de interpretar y reaccionar. Por ejemplo, ante un mismo hecho, una persona puede tener una actitud positiva y otra una actitud negativa. La actitud está relacionada con nuestra personalidad (factores biológicos) y también con nuestro sistema de creencias e ideas.



La **aptitud con P** hace referencia a la disposición para aprender, la maña, la destreza, la habilidad o la competencia. Y ahora viene la buena noticia: la aptitud se puede trabajar y entrenar.

La combinación de **Inteligencias Múltiples + Aptitud** nos abre un horizonte increíble de posibilidades: imagina una persona a la que se le da muy bien nadar. Imagina a otra a quien le gusta mucho pero no se le da tan bien. La primera pasa de entrenar, la segunda dedica dos horas al día. Tras un año ejercitando ¿quién tendrá más posibilidades de mejorar una marca personal?

Conocer nuestras inteligencias múltiples es el primer paso para trabajarlas y mejorarlas. Y eso vamos a hacer, de una manera visual y divertida. Vamos a construir un bote multicolor decorativo, pero no será un bote cualquiera: será la materialización de tus inteligencias múltiples.

¿No te lo crees? Sigue leyendo.



¿Qué materiales necesitarás? Tizas de colores, 8 en total: azul, amarilla, verde, roja, rosa, naranja, lila y marrón. Un paquete grande de sal fina, 8 folios usados u hojas de periódicos viejos, un bote de vidrio transparente (si tiene la boca ancha mejor que mejor), ficha imprimible de este manual.

¡Empezamos!

Paso 1

Asociamos un color con cada tipo de inteligencia:

- Tiza roja para la inteligencia lingüístico-verbal
- Tiza lila/morada para la inteligencia lógico-matemática
- Tiza naranja para la inteligencia viso-espacial
- Tiza celeste para la inteligencia musical
- Tiza rosa para la inteligencia corpóreo-kinestésica
- Tiza amarilla para la inteligencia intrapersonal
- Tiza azul para la inteligencia interpersonal
- Tiza verde para la inteligencia naturalista

Paso 2

Imprime el test situado al final de esta actividad. Consta de 8 apartados, uno por cada tipo de inteligencia, con cinco frases. Tómate tu tiempo para completarlo. Tan solo debes contestar sí o no y anotarlo junto a cada frase o afirmación.

Paso 3

Haz un recuento de los síes y noes de cada uno de los 8 apartados.



Paso 4

Coloca frente a ti un folio u hoja de periódico viejo, este primero se corresponde a la inteligencia lingüístico-verbal. Si en el test has obtenido mayoría de síes echa sobre el papel 5 cucharadas soperas de sal. Si en el test has obtenido mayoría de noes echa sobre el papel 2 cucharadas soperas de sal.

Toma la tiza roja y restriégala contra la sal. Puedes hacerlo en círculos o de lado a lado, hasta conseguir que la sal se tiña de rojo. Te tomará solo unos minutos.

Paso 5

Dobra la hoja de papel por la mitad y vierte, despacio y con cuidado, la sal teñida de rojo en el bote.

Coloca el bote en un lugar seguro, para evitar moverlo o que se caiga.

Paso 6

Repite los pasos 4 y 5 con cada una de las otras 7 inteligencias. Recuerda que cada una va asociada a un color y según los síes y noes tendrás que usar más o menos cantidad de sal.

Paso 7

Ve añadiendo la sal capa por capa, color por color. El resultado final será, más o menos, así:



El resultado no solo es una manualidad. Es una manera de que puedas visualizar tus diferentes inteligencias, para tomar conciencia de ellas, cuáles son tus puntos fuertes y en cuáles puedes enfocarte para mejorar.

Pero ¿sabes qué? Si dentro de un año vuelves a realizar esta actividad, el bote y su proporción de colores puede ser distinta. Recuerda que la actitud es un factor fundamental a la hora de entrenar y mejorar talentos y habilidades.



Test de Inteligencias Múltiples

Inteligencia lingüístico-verbal

sí/no

- Me encanta leer, me pido libros para mi cumpleaños.
- Si me atasco hablando puedo encontrar sinónimos fácilmente.
- Hablo en público perfectamente.
- Escribo sin faltas de ortografía.
- Me fascina aprender idiomas.

Inteligencia lógico-matemática

- Si voy al supermercado hago la cuenta en mi cabeza antes de llegar a la línea de caja.
- Resuelvo bien los problemas de matemáticas y física.
- Puedo hacer divisiones de dos cifras en mi cabeza.
- Cuando me ponen un problema matemático puedo encontrar más de una forma de resolverlo.
- Mis amigos y amigas siempre me piden que haga la cuenta a la hora de dividir los gastos comunes.

Inteligencia viso-espacial

- Se me dan bien los puzles.
- La geometría no tiene secretos para mí.
- Cuando voy a un sitio nuevo me oriento muy bien y no suelo perderme.
- Sé decir dónde están los puntos cardinales.
- Soy capaz de imaginar en mi cabeza figuras geométricas en diferentes posturas.

Inteligencia musical

- Algunas canciones me emocionan.
- Escucho música todos los días.
- Sé tocar un instrumento.
- Cuando escucho una canción puedo distinguir los instrumentos que intervienen.
- Si escucho una melodía soy capaz de repetirla.



Inteligencia corpóreo-kinestésica

- Los distintos estados de ánimo se me notan en la cara.
- Puedo bailar cualquier estilo de música sin perder el ritmo.
- Se me da bien imitar caras y expresiones.
- Me gusta hacer deportes nuevos que nunca he practicado.
- Sé usar herramientas o soy capaz de inventar para qué pueden servir.

Inteligencia intrapersonal

- Puedo darme cuenta cuando estoy triste y me lo permito.
- Cuando tengo un problema necesito contarlo y desahogarme.
- Creo que los chicos y las chicas son igualmente sensibles.
- Puedo llorar con una peli.
- Cuando tengo un objetivo, me motivo fácilmente.

Inteligencia interpersonal

- Cuando un/a colega está triste me doy cuenta enseguida.
- Si me enfado con alguien espero a calmarme antes de hablar.
- Solo doy consejos si me los piden.
- Si pienso algo agradable sobre alguien, se lo digo.
- Puedo ponerme en el lugar de otra persona para sentir lo que siente.

Inteligencia naturalista

- Me gusta mucho la naturaleza.
- Cuando voy de excursión jamás dejo basura.
- Me encantan las plantas en casa y me hago cargo de ellas.
- Me encantan los perros.
- Siento curiosidad por saber cómo funcionan los fenómenos naturales, como las tormentas.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	síes	noes
Inteligencia lingüístico-verbal		
Inteligencia lógico-matemática		
Inteligencia viso-espacial		
Inteligencia musical		
Inteligencia corpóreo-kinestésica		
Inteligencia intrapersonal		
Inteligencia interpersonal		
Inteligencia naturalista		



Actividad 2: Inteligencia lingüística, expande tu mente

Imagina estas situaciones:

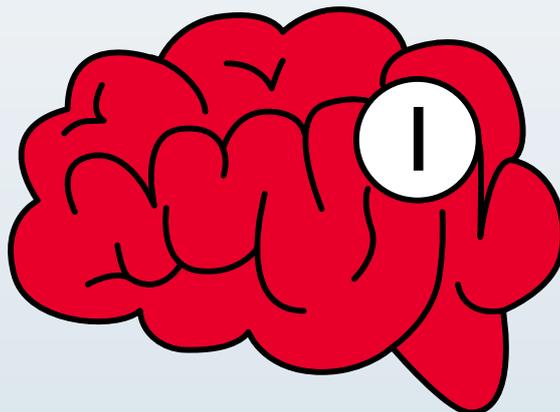
- Has estudiado para un examen. Al llegar a clase te dan la noticia de que será oral. ¿Se te hiel el cuerpo, un sudor frío recorre tu espalda y te tiembla un ojo?
- Estás a punto de hacer una presentación oral delante de las personas de tu clase. Cinco minutos antes, te informan de que también van a venir a escucharte 20 estudiantes de otra escuela. ¿Te vuelve a temblar el ojo?

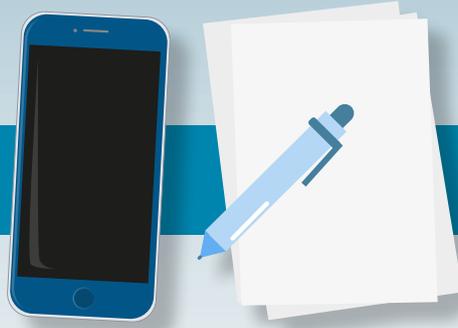
Si bien todas las inteligencias son importantes, algunas se presentan como imprescindibles. Todos los seres humanos necesitamos comunicarnos, es fundamental saber expresar lo que pensamos y sentimos. Es decir, la **inteligencia lingüística** está presente en todos los ámbitos de nuestra vida. ¿Y si la entrenamos un poco? Vas a conseguir un montón de ventajas:

- Potenciar la creatividad y la imaginación
- Agilizar la mente y el entendimiento
- Mejorar la ortografía y el vocabulario
- Aumentar la calidad de tus relaciones con las demás personas
- Aliviar el estrés (en tanto en cuanto nos sentimos capaces de comunicar lo que pensamos y sentimos con concreción)
- Adquirir seguridad en ti mismo y en ti misma

Todo esto te será de utilidad sea cual sea tu vocación o profesión futura. Para entrenar tu inteligencia lingüística vamos a grabar un vídeo. Será un trabajo individual y tendrá entre 40 y 60 segundos de duración.

ARE YOU READY?





¿Qué materiales necesitarás? Un teléfono móvil que grabe vídeo, papel y boli para realizar un pequeño guion o anotar ideas, conceptos o lo que necesites.

¡Empezamos!

Paso 1

Elige uno de los siguientes temas:

- Mi vocación
- El lugar más bonito de mi ciudad
- Mi afición
- Mi música favorita

Paso 2

Una vez elegido el tema sobre el que vas a hablar, escribe tu intervención. Debe tener entre 170 y 190 palabras. Ensaya frente al espejo y corrige lo que consideres oportuno.

(Lo sabemos. Hablar delante del espejo puede resultar un poco raro o incluso puede darte la risa floja. Pero es una técnica estupenda para romper el hielo contigo misma/o.)

Paso 3

Grabación. Busca un escenario lo más realista posible. Por ejemplo:

- Si has elegido hablar de tu vocación y quieres dedicarte a la mecánica del automóvil, graba tu vídeo frente a un taller.
- Si vas a hablar del lugar más bonito de tu ciudad, procura que salga en el vídeo.
- Si el tema elegido es tu afición y eres fan total del tenis (por ejemplo), graba tu vídeo en una cancha.
- Si eliges la música ¿te atreves a cantar o tocar un trocito de esa canción que te gusta tanto?

Paso 4

Comparte las grabaciones con la clase: las proyectaremos para que todos y todas las vean.

WELL DONE!



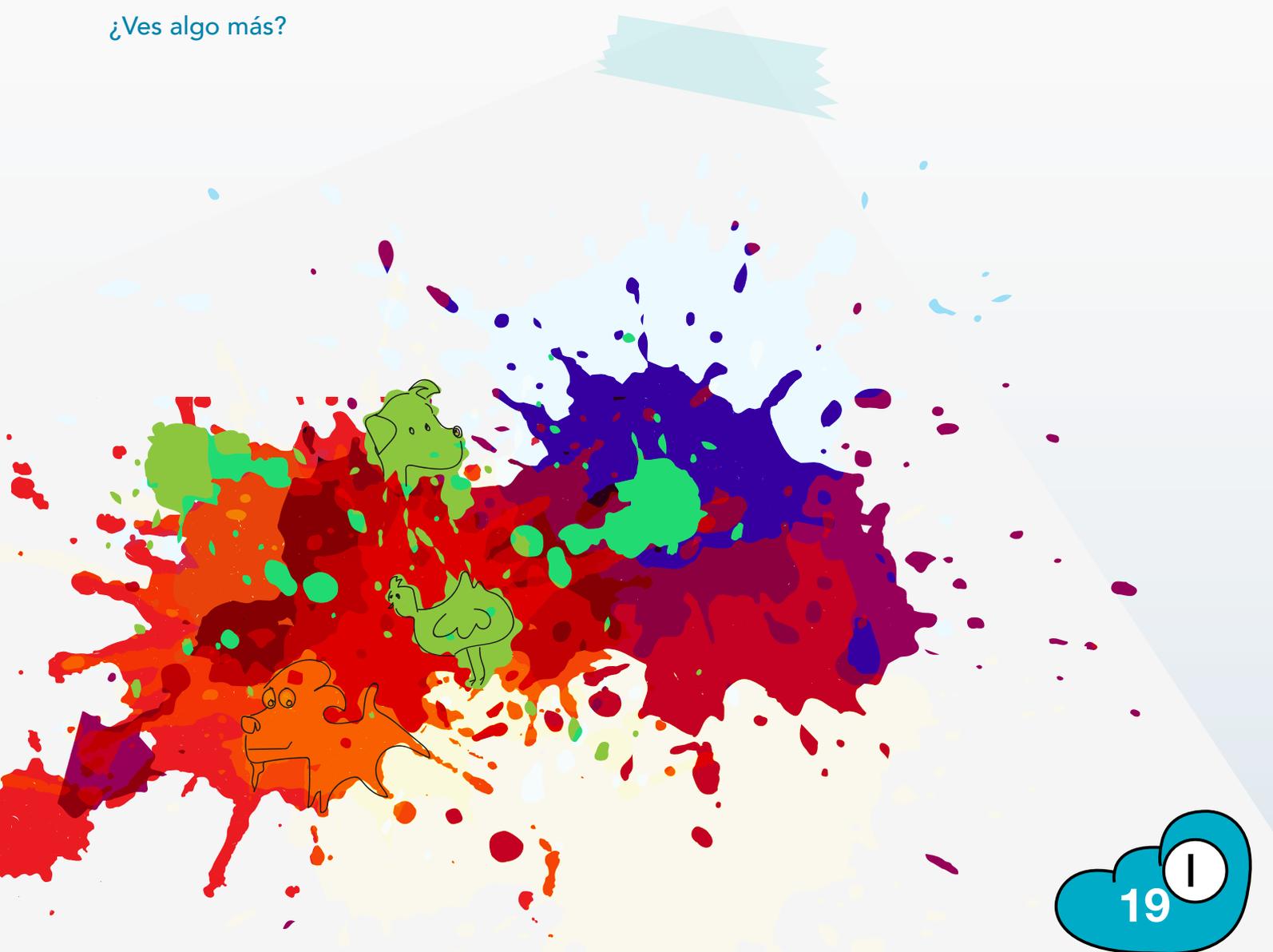
Sea cual sea tu vocación, vas a necesitar la creatividad para desarrollar tu profesión. ¿Perdona, cómo dices? ¿Qué no tienes creatividad ni imaginación? Ahí va un ejercicio exprés para que compruebes que todo el mundo tiene creatividad y tú también:

Coge colores de acuarela, témpera o ceras, lo que tengas a mano en casa. Pon una música que te guste mucho y dedícate a pintar manchas de colores. No tienes que dibujar, solo poner gotas, manchas y charcos, y cuantos más colores mejor.

Muy bien ¿ya tienes tus colores? Si te fijas la mezcla en sí ya es bonita. Pero vamos a dar un paso más. Coge un lápiz y durante unos minutos mira el folio. Ahora ve pasando el lápiz por los colores, intentando descubrir una figura oculta. Cuanto más mires la mezcla de colores, más figuras puedes descubrir.

Aquí hemos descubierto dos perretes y una gallina.

¿Ves algo más?





Actividad 3: Ikigai

¿Conocías esta expresión? *Ikigai* es una palabra japonesa que puede traducirse como “cosas que aportan felicidad a la vida, el motivo o razón por el que nos levantamos cada mañana”.

¿Te gustaría encontrar tu *Ikigai*? En esta actividad te explicamos cómo.

KEEP READING!



¿Qué materiales necesitarás? Un folio de papel, lápices y rotuladores de colores.

¡Empezamos!

Paso 1

Dibuja un triángulo bastante grande (vas a tener que escribir dentro). Puedes poner cada lado de un color.

Paso 2

Cada vértice tiene un nombre. El vértice superior se llama “Lo que me gusta hacer”. Escribe el título con letras chulas. Ahora párate a pensar y escribe, dentro del triángulo y cerquita de ese vértice, cinco cosas que te gustan muchísimo. Las que sean, todo vale.



Paso 3

El vértice inferior izquierdo se titula "Lo que se me da bien hacer". Ya sabes: escribe el título con letras chulas. De la misma manera que en el paso 2, tendrás que escribir cinco cosas que se te dan bien. Este paso puede resultar un poco más complicado, ya que, a veces, no somos conscientes de qué cosas hacemos bien y además, la sociedad nos educa para sacar nuestro peor lado autocrítico y que se nos dé mejor hablar de nuestros defectos que de nuestras virtudes.

Si te cuesta encontrar esas cinco cosas, ahí va un truco: pregunta a las personas de tu entorno. Tu familia, compañeros y compañeras de clase, amistades, colegas de tus actividades extraescolares, tus profes... Todas estas personas te dirán qué cosas haces bien y seguro que hasta te sorprendes.

Paso 4

El vértice que queda se titula "Enlazando". Aquí vas a establecer posibles conexiones entre los dos vértices anteriores. Se trata de encontrar actividades, vocaciones y posibles profesiones que sean beneficiosas para ti.

Por ejemplo: si entre las cosas que te gustan está la música y entre las cosas que se te dan bien está bailar, una posible actividad "enlazada" sería matricularte en la Escuela de Danza y ser docente profesional (aunque puedes imaginar e investigar muchas más opciones).

No te preocupes si no enlazas ninguna actividad la primera vez que haces tu triángulo de Ikigai. Si has descubierto alguna cosa que se te da bien y no eras consciente de ella...

¡Objetivo cumplido!





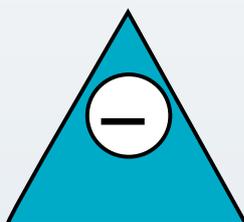
Uno de los principales motivos por los que la gente trabaja es el salario. Pero, ¿trabajarías en alguna profesión solamente por tu propio disfrute, sin cobrar? ¿Hay algo que te apasione tanto que no te importaría hacerlo voluntariamente? Piensa detenidamente y haz una lista con los 5 empleos que desarrollarías aunque no te pagaran. Después pon por escrito los motivos y comparte la información con el resto de la clase.



¿Sabías que el triángulo es la figura geométrica más estable y resistente? Por ejemplo, los triángulos están en todas partes en el mundo de la construcción (torres de alta tensión, grúas, algunos puentes, atracciones de feria o tiendas de campaña).

Esto se debe a que el triángulo es la única figura geométrica que no se deforma cuando sufre un esfuerzo o una presión.

En cierta manera, todos y todas tenemos un “triángulo interior”. Un triángulo interior estable y resistente que nos mantiene en pie cuando vivimos presiones o “perturbaciones”. Nuestro triángulo está formado por aquellos ámbitos de la vida que nos dan esta estabilidad. Tu triángulo puede estar compuesto por un/a familiar, por una buena amistad o por una actividad que hagas para sentirte mejor (deporte, tocar un instrumento, pasear por la naturaleza...). Piensa detenidamente qué elementos conforman tu triángulo interior y están siempre contigo cuando lo necesitas.





Actividad 4: Compartir es vivir

Todo el mundo tiene derecho a formarse y estudiar, conseguir un empleo, mantenerlo y ascender.

Para poder hacer todo eso, precisamos cuidados, apoyo emocional, ropa limpia, un hogar aseado y comida tres veces al día.

¿Te has planteado alguna vez la importancia del trabajo doméstico?

Es la base sobre la que se sustenta el funcionamiento de toda la sociedad. Imagina lo que sucedería si las tareas domésticas dejaran de realizarse: iríamos por la calle con ropa sucia y maloliente, nadie te cuidaría cuando tienes la gripe, pelusas gigantes camparían a sus anchas bajo tu cama, la ducha estaría habitada por bacterias, hongos y bichos asquerosos... En fin, no pinta nada bien.

No solo es que las tareas domésticas sean importantísimas, es que debemos prestar especial atención en repartirlas ¿sabes por qué? Por una cuestión de justicia. Cada miembro de la familia tiene derecho a disponer de tiempo para su empleo, ascender en él si tiene la oportunidad, estudiar, descansar y disfrutar de sus aficiones. Si las tareas domésticas no están repartidas hay una persona que está sobrecargada haciendo lo que le corresponde a otra u otras.

¿sueles llevar a cabo tareas domésticas en tu casa? ¿cuáles?
- haz una lista de las labores que realizas en tu hogar.
¿y el resto de miembros de la familia? ¿qué tareas hacen?
- haz una lista para cada persona y compáralas.
¿el reparto de tareas es igualitario?



¿Sabes cuál es la clave para equilibrar esta situación?

LA CORRESPONSABILIDAD

Parece una palabra rara, pero su significado es bien sencillo: todas las personas que conviven en un mismo hogar se reparten las tareas domésticas para que todo funcione y nadie se sobrecargue.

Seguro que ya eres un poco corresponsable, pero queremos que mejores y seas corresponsable de altos vuelos. ¿Te atreves? Te proponemos dos retos:

RETO 1

Sábanas radioactivas.

Qué gusto meterse en la cama súper calentita y cómoda después de un día largo ¿verdad? Dormimos una media de 8 horas al día, al cabo de una semana son 56 horas. Y en esas 56 horas se acumulan en nuestra cama pelos, vello corporal, sudor, células muertas, ácaros y otros bichos. Por eso se recomienda cambiar las sábanas, al menos, una vez por semana.

A partir de ahora eres la persona responsable de cambiar las sábanas de tu cama, si quieres evitar que salgan andando solas por el pasillo. Si no lo has hecho nunca, las primeras veces pueden resultar un pelín problemáticas, te dejamos un par de tips:

- Empieza a colocar la sábana limpia ajustándola por los pies de la cama y después tira hacia arriba.
- Para colocar la funda de almohada mete la mano a través de ella y agarra la almohada para que no se escape.

Todo es cuestión de práctica.

¡Ánimo!





RETO 2

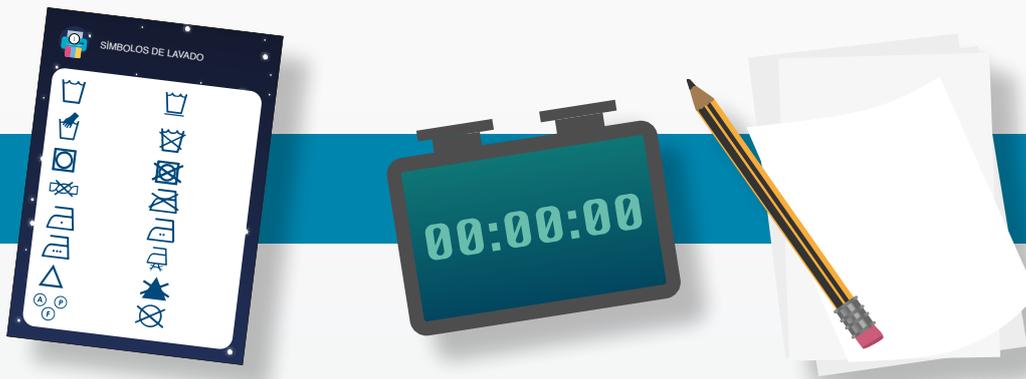
Programación de alto nivel.

Manejas un móvil, una tablet, un ordenador, las redes sociales no tienen secretos para ti y ¿no sabes cómo funciona una lavadora? Son muy sencillas de usar: suelen tener entre 2 y 4 botones para elegir el tipo de programa de lavado, la duración y la temperatura del agua.

Ahora que has cambiado las sábanas de tu cama, toca lavarlas. Si tienes dudas, pregunta a la persona o personas que se encargan habitualmente de poner la lavadora. Verás qué fácil te resulta.

Hay un detalle importante a tener en cuenta a la hora de poner a funcionar la lavadora: los símbolos de lavado. Hay que mirarlos y memorizarlos para evitar "dramas de lavado", como encoger tu camiseta favorita o transferir colores de una prenda a otra.

¿Has visto la tabla periódica de los elementos químicos? Pues los símbolos de lavado no tienen nada que envidiarle. Te proponemos un juego de memoria para que te familiarices con ellos. A este juego podéis jugar 2 personas y en concreto vais a necesitar:



Materiales: Hoja imprimible de este manual en la que aparecen los símbolos de la ropa, papel y lápiz y un cronómetro (por ejemplo el de los teléfonos móviles).

¡Empezamos!

Paso 1

Observad los símbolos de la ropa durante 30 segundos.

Paso 2

El/la participante 1 se queda con la hoja de los símbolos de la ropa y pide al/la participante 2 que dibuje 3 símbolos. Para ello, le dirá el nombre de los iconos, pero sin darle pistas de cómo dibujarlos. Para cada símbolo la persona dibujante dispone de 20 segundos.

Paso 3

Intercambiad los papeles entre los/las participantes 1 y 2 y repetid el mismo procedimiento. ¡Practicad varias veces hasta comprobar que habéis memorizado casi todos los símbolos!



SÍMBOLOS DE LAVADO



Lavado a máquina normal con centrifugado normal + temperatura recomendada. Señalada con número dentro.



Lavado a máquina ciclo corto centrifugado corto + temperatura recomendada. Señalada con número dentro.



Lavado a mano con una temperatura máxima de 30 grados.



No lavar con agua.



Se puede secar en secadora.



No se puede secar en secadora.



Retorcer para escurrir.



No se puede planchar.



Planchar a temperatura baja. Máximo 110 °C.



Planchar a temperatura media. Máximo 150 °C.



Planchar a temperatura alta. Máximo 200 °C.



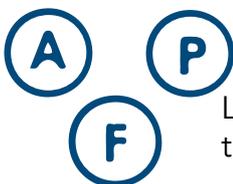
No usar vapor al planchar.



Se puede usar lejía.



No se puede usar lejía.



Limpieza en seco con diferentes tipos de disolventes.



No se puede limpiar en seco.



Actividad 5: ¿Cómo soy? ¿Sabrías adivinarlo?

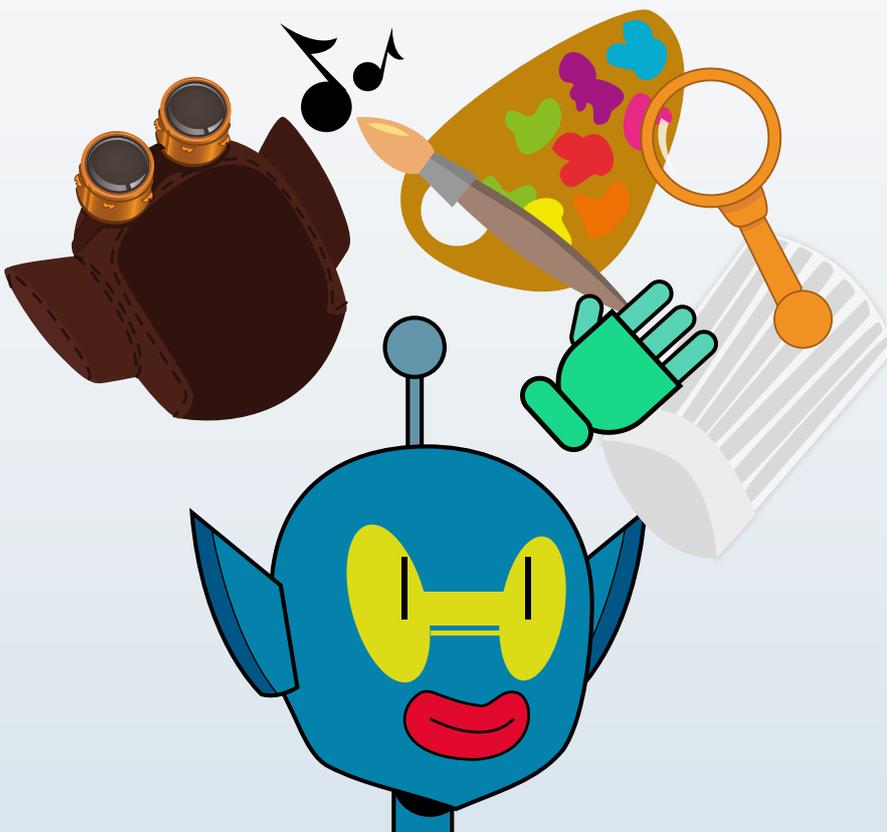
La Inteligencia Interpersonal forma parte de esa red de capacidades que poseemos. Todas y todos tenemos distintos tipos de inteligencias. Esta en concreto nos ayuda a saber interpretar las emociones y empatizar con las personas que tenemos cerca. Y por lo tanto a conocerlas mejor.

Por ello os vamos a proponer un ejercicio para saber cuánto os conocéis en clase y si sois capaces de saber de quién hablamos. Cada persona es un mundo y sus intereses no tienen por qué ser los mismos que los de otras personas, aunque creamos que nos parecemos mucho.

¿Te imaginas un mundo donde no hay diferencias entre las personas?, ¿un mundo donde todo el mundo quiera dedicarse a lo mismo? Pues sería un aburrimiento o entraríamos en un gran caos, al no haber personas para los distintos empleos que hay que desempeñar para que una sociedad avance.

Con esta actividad vamos a ver si realmente conocemos a nuestros compañeros y compañeras. ¡Rompe los estereotipos y creencias que tenemos sobre las distintas profesiones, vocaciones y talentos!

Nuestra clase se va a convertir en un gran tablero de juego, donde todo el mundo va a participar a la vez. Vamos por pasos:





¿Qué materiales necesitarás? Fichas imprimibles de este manual y bolígrafo azul.

¡Empezamos!

Paso 1

Rellena la ficha que te mostramos a continuación. Marca cinco de las múltiples características que te proponemos. Entre ellas puedes encontrar profesiones y talentos. Rellénala con un bolígrafo azul, para que ninguna ficha pueda ser descubierta, así no damos pistas. Recuerda que solo puedes marcar 5 de todas las que hay.

Paso 2

Una vez rellenas vais a mezclar las fichas de todas las personas de la clase, como si fuese una baraja de cartas. Hay que mezclarlas bien para que no haya forma de averiguar a quién pertenece.

Paso 3

Saldrá una persona voluntaria y escogerá una de las fichas. En este momento todo el alumnado se pone de pie delante de su silla, representando el tablero del juego. La persona voluntaria leerá la ficha elegida y tendrá que averiguar a quién pertenece. Para ayudarse podrá hacer tres preguntas respecto a la información que tiene delante. Cuando haga la pregunta, el alumnado que no cumpla con la misma deberá sentarse.

Es muy importante recordar que tendréis que averiguar de quién se trata entre el alumnado que se quede de pie. Por ello piensa muy bien qué quieres preguntar.

Paso 4

Cuando se haya finalizado la ronda de preguntas la persona voluntaria debe decir a quién cree que pertenece esa ficha.

Si acierta, se sienta y la persona propietaria de la ficha pasa a ser la jugadora.

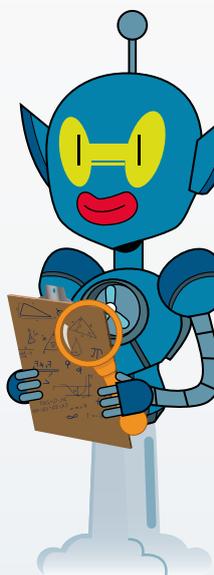
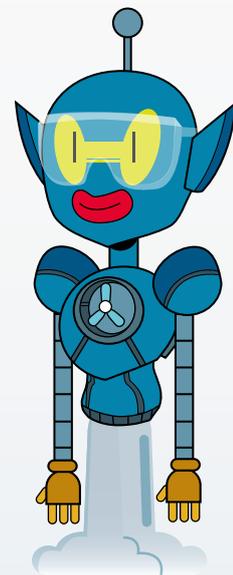
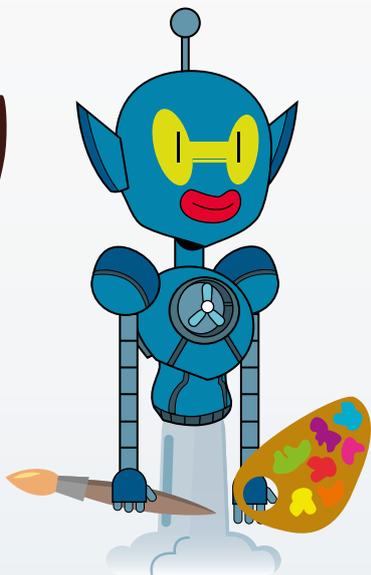
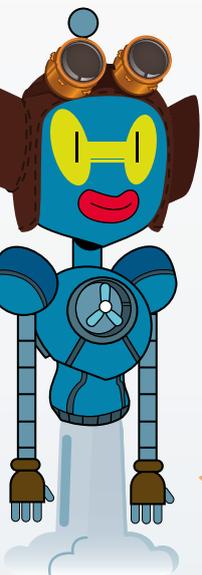
Si no acierta se sienta y sale una nueva persona voluntaria.

A medida que se vaya acertando, cuando comiencen las siguientes rondas las personas que ya hayan quedado al descubierto deben quedarse sentadas.

LET'S PLAY!

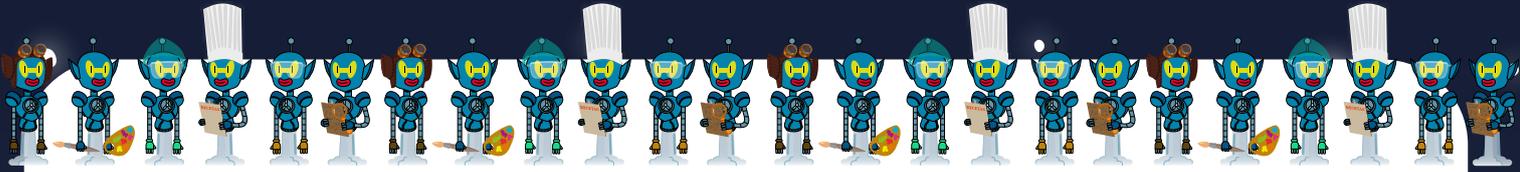


Quizás muchas de las profesiones que hemos propuesto no cumplen con tus expectativas, para ello te proponemos que pienses y propongas tres profesiones que crees que existirán en un futuro y que todavía no se han creado. Coméntalo con tu clase, quizás algunas no se creen, pero os aseguramos que vais a pasar un rato muy divertido explicando e imaginando esas nuevas y locas profesiones futuristas.





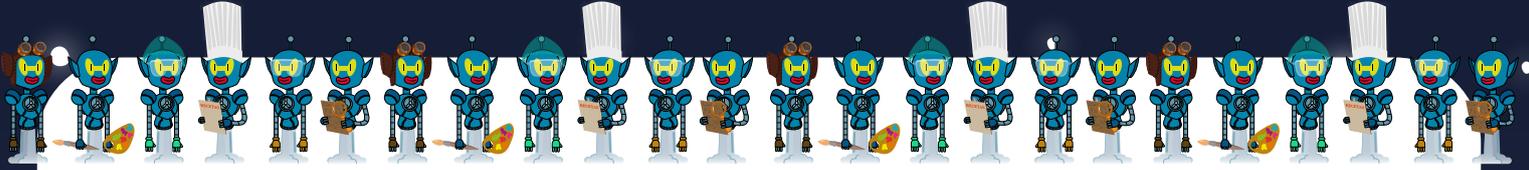
OFICIOS



Carpintería	Artesanía	Soldadura
Mecánica	Restauración	Escultura
Fontanería	Cocina	Panadería
Pesca	Animación	Barbería/Peluquería
Locución	Estética	Redacción/Escritura
Limpieza	Herrería	Albañilería
Lavandería	Pastoreo	Pintura
Vigilancia	Supermercados	Locución



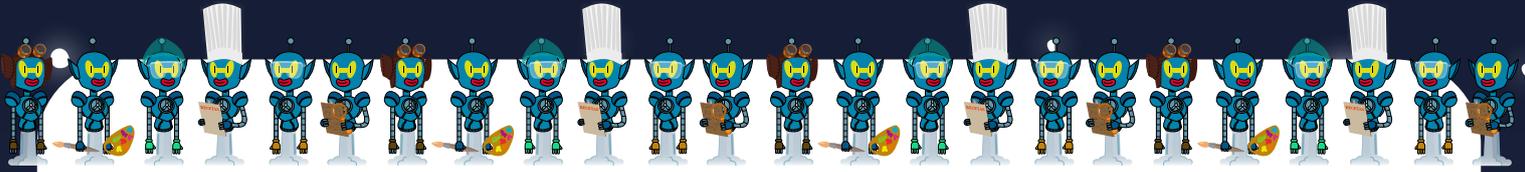
PROFESIONES



Abogacía	Cirugía	Paleontología
Ingeniería	Arquitectura	Geografía
Biología	Filología	Psicología
Matemáticas	Física	Sociología
Educación	Periodismo	Botánica
Diseño	Bibliotecología	Farmacología
Química	Politología	Música
Arqueología	Antropología	Medicina
Economía	Lingüística	Radiología
Filosofía	Ecología	Traducción

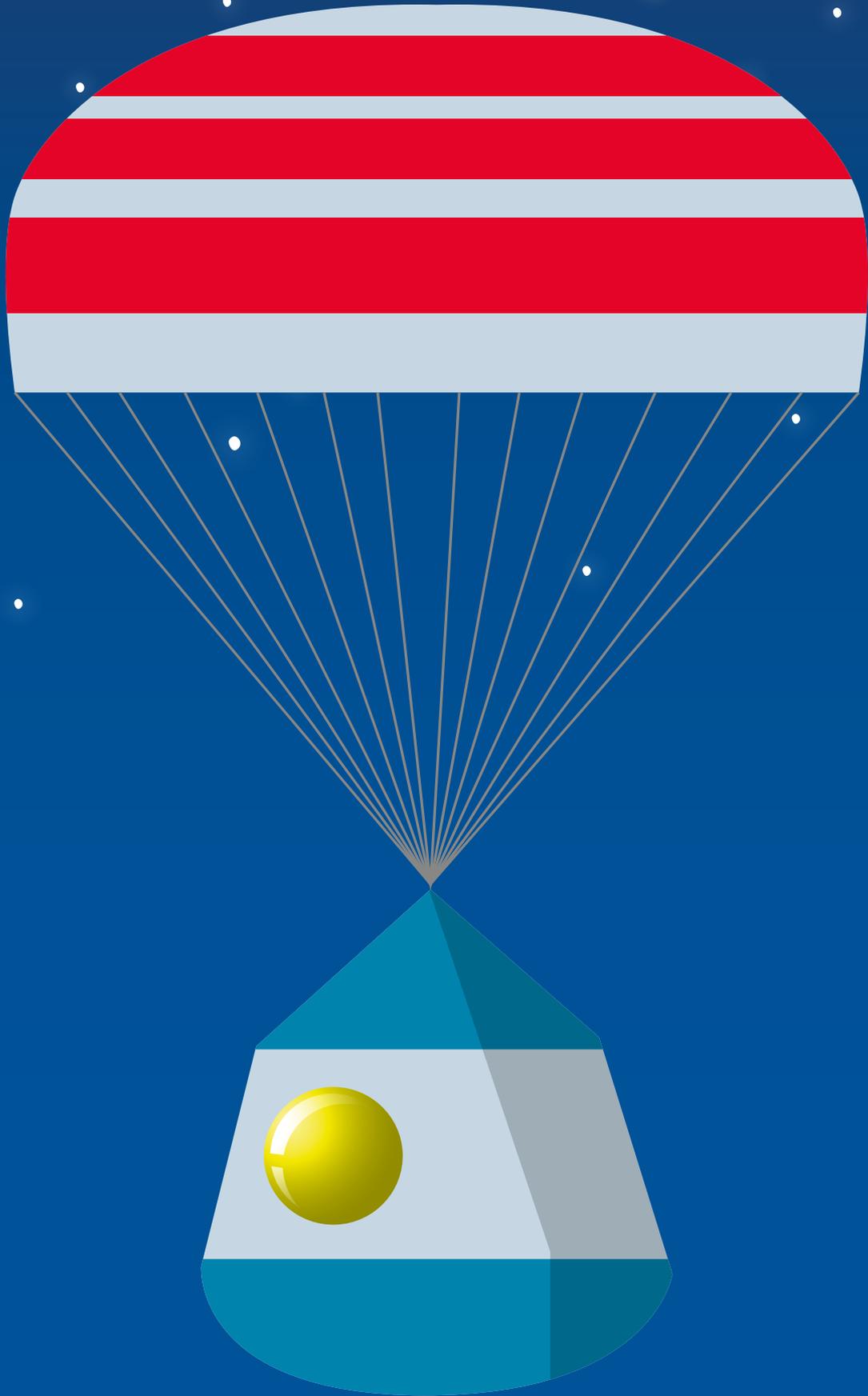


TALENTOS



Ser flexible	Analizar	Ser líder	Organizar
Objetividad	Competir	Ser prudente	Empatizar
Comunicar	Probar novedades	Ser optimista	Tener creatividad
Ser eficiente	Confiar	Ser responsable	Sentido de la justicia
Ser estratega	Mediar	Tener poder de convicción	Ser artista
Aprender rápido	Ser original/diferente	Saber relativizar	Cantar
Negociar	Interpretar	Ser deportista	Paciencia
Fotografiar y filmar	Tener orden	Disfrazar	Cocinar
Tener fuerza de voluntad	Tener reflejos	Tener memoria	Tener sangre fría

ATERRRIZAMOS CONOCIMIENTOS





Después de leer este manual, ¿conoces mejor qué cosas se te dan bien o qué talentos te gustaría potenciar?, ¿has aprendido nuevos puntos de vista para ver las cosas de otra manera?

Durante la adolescencia es normal temer la llegada de la vida laboral. A veces nos agobiamos por miedo a no encajar en una profesión o a trabajar en algo que no nos guste. Por eso, te ofrecemos algunos trucos que pueden servirte para afrontar esta situación:

-  **Tómalo con calma.** Es normal que no sepas cuál es tu vocación o que te gusten muchas cosas distintas. También es normal que tus amigos y amigas sepan qué van a estudiar y tú sigas pensando qué hacer. No te preocupes. Cada persona tiene su tiempo, date espacio y elige con tranquilidad.
-  **Conócete.** Piensa qué te gusta hacer, cuáles son tus intereses, qué materias te parecen más fáciles y cuáles más difíciles. Además, piensa también en tus hobbies y pasatiempos. Tanto tus intereses como tu personalidad son importantes para elegir algo que disfrutes hacer y que te permita desplegar tu potencial.
-  **Investiga.** Las carreras tradicionales son las más conocidas, pero, ¿sabes que existen muchísimos tipos de estudios y profesiones que pueden sorprenderte? Explora bien las distintas opciones que tu entorno te ofrece y pide toda la información que necesites.
-  **Habla con personas que tengan experiencia.** Conversar con alguien que ya está en el mundo laboral o que está estudiando una carrera puede ayudarte mucho para conocer distintas experiencias y para entender que es normal equivocarse, que a veces hay que improvisar y que al final todo sale bien. ¡Verás como hablar con ellas le quita hierro al asunto!
-  Por último, pero no menos importante, **¡CREE EN TI!**



Además, no te olvides que cuando decides tu futuro profesional entran en juego varios elementos de los que tienes que ser consciente:

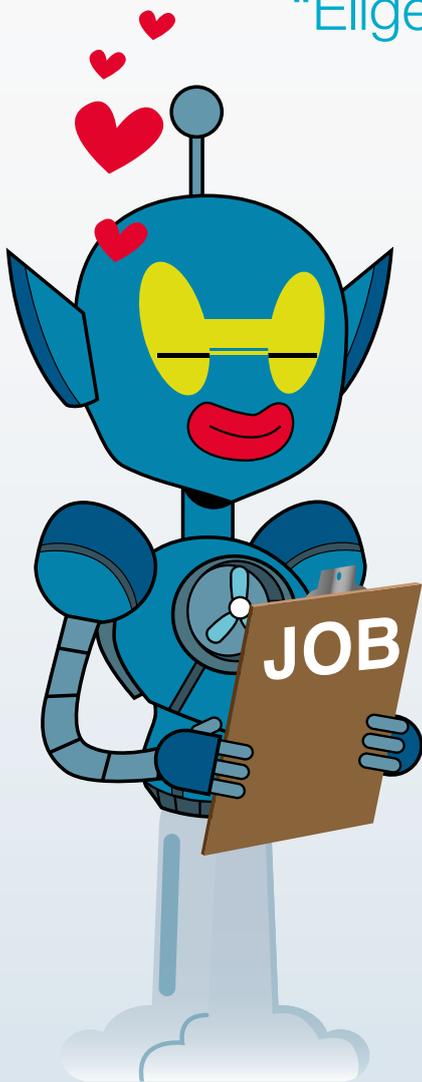
Vocación = X

$$X = (I/8 + Aptitud)^\infty - (E.S. + S/Tr)$$

Es decir, la vocación es una ecuación simple que se resuelve sumando tus inteligencias múltiples (que como recordarás son 8) más la actitud, elevado todo al infinito. Después, no te olvides de restar los estereotipos sexistas y la división sexual del trabajo de tu vida.

¿Lista/o para aplicar esta información de ahora en adelante?

GO!



“Elige un trabajo que te guste y no tendrás
que trabajar ni un solo día de tu vida”
– Confucio

COLABORACIONES

“VIRTUAL VOCATION TOUR”

Profesor Manuel Francisco Romero Oliva

Área de Didáctica de la Lengua y la Literatura (UCA)

Profesor Hugo Heredia Ponce

Área de Didáctica de la Lengua y la Literatura.

Profesor Gabriel González de la Torre Benítez

Departamento de Psicología, Laboratorio de Neuropsicología y Psicología Experimental (UCA)

Profesor Miguel Angel Ramallo Luna

Departamento de Psicología, Laboratorio de Neuropsicología y Psicología Experimental (UCA)

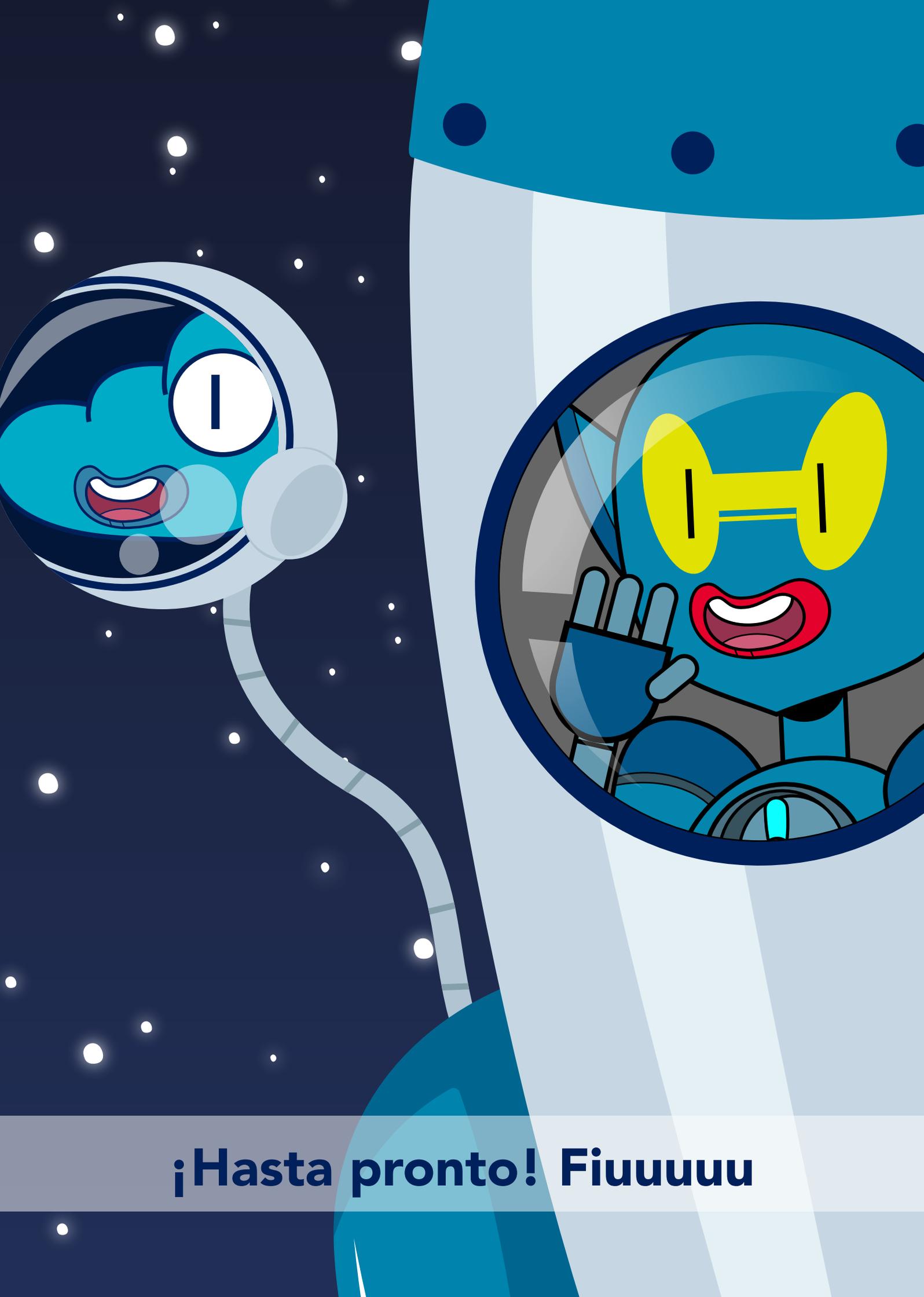
Investigadora predoctoral Sara González de la Torre Muñoz

Departamento de Psicología, Laboratorio de Neuropsicología y Psicología Experimental (UCA)

Investigadora Lucía-Pilar Cancelas-Ouviña

Área de Didáctica de la Lengua y la Literatura en Lengua Extranjera (UCA)





¡Hasta pronto! Fiuuuuu