

ORIENTACIÓN BACHARELATO

BLOQUE 1: COÑÉCETE A TI MESMO/A

1. Roda da vida académica
2. Diario de fortalezas

BLOQUE 2: FORTALEZAS, MEDOS E CRENZAS

3. Análise DAFO
4. Traballo con crenzas limitantes
5. “Se eu fose o meu mellor amigo... que me diría?”

BLOQUE 3: XESTIÓN DO ESTRÉS E AS EMOCIÓN

6. Técnicas de respiración consciente o mindfulness exprés
7. Recoñecemento de emocións

BLOQUE 4: TOMA DE DECISIONS E ORIENTACIÓN VOCACIONAL

8. Test de intereses profesionais
9. Visualización guiada: A túa vida dentro de 5 anos
10. Debuxa o teu mapa persoal

Na aula virtual do IES Pedras Rubias tes un curso de orientación académica e profesional no que podes encontrar información do teu interese.

BLOQUE 1: COÑÉCETE A TI MESMO/A

1. Roda da vida académica

A roda da vida académica é unha ferramenta para reflexionar sobre o teu equilibrio e benestar nas diferentes dimensións da túa vida como estudante.

Podes valorar cada área do 1 ao 10, onde 1 significa “moi insatisfeito/a” e 10 “plenamente satisfeito/a”.

Benestar persoal	Valoración: 0-10
1. Saúde física e autocoidado – descanso, alimentación, exercicio, hábitos saudables.	
2. Benestar emocional – manexo do estrés, motivación, equilibrio emocional.	
3. Equilibrio vida persoal e académica – tempo para ti, amizades, familia, descanso.	
Media	

Desempeño académico	Valoración: 0-10
4. Rendemento académico – comprensión dos contidos, resultados, logro de obxectivos.	
5. Hábitos e técnicas de estudo – planificación, concentración, métodos de aprendizaxe.	
6. Xestión do tempo e organización – cumprimento de prazos, planificación semanal, evitar a procrastinación.	
Media	

Relacións e comunicación	Valoración: 0-10
7. Relación co profesorado – comunicación, confianza, procura de axuda ou orientación.	
8. Relación cos compañeiros/as – colaboración, traballo en equipo, apoio mutuo.	
Media	

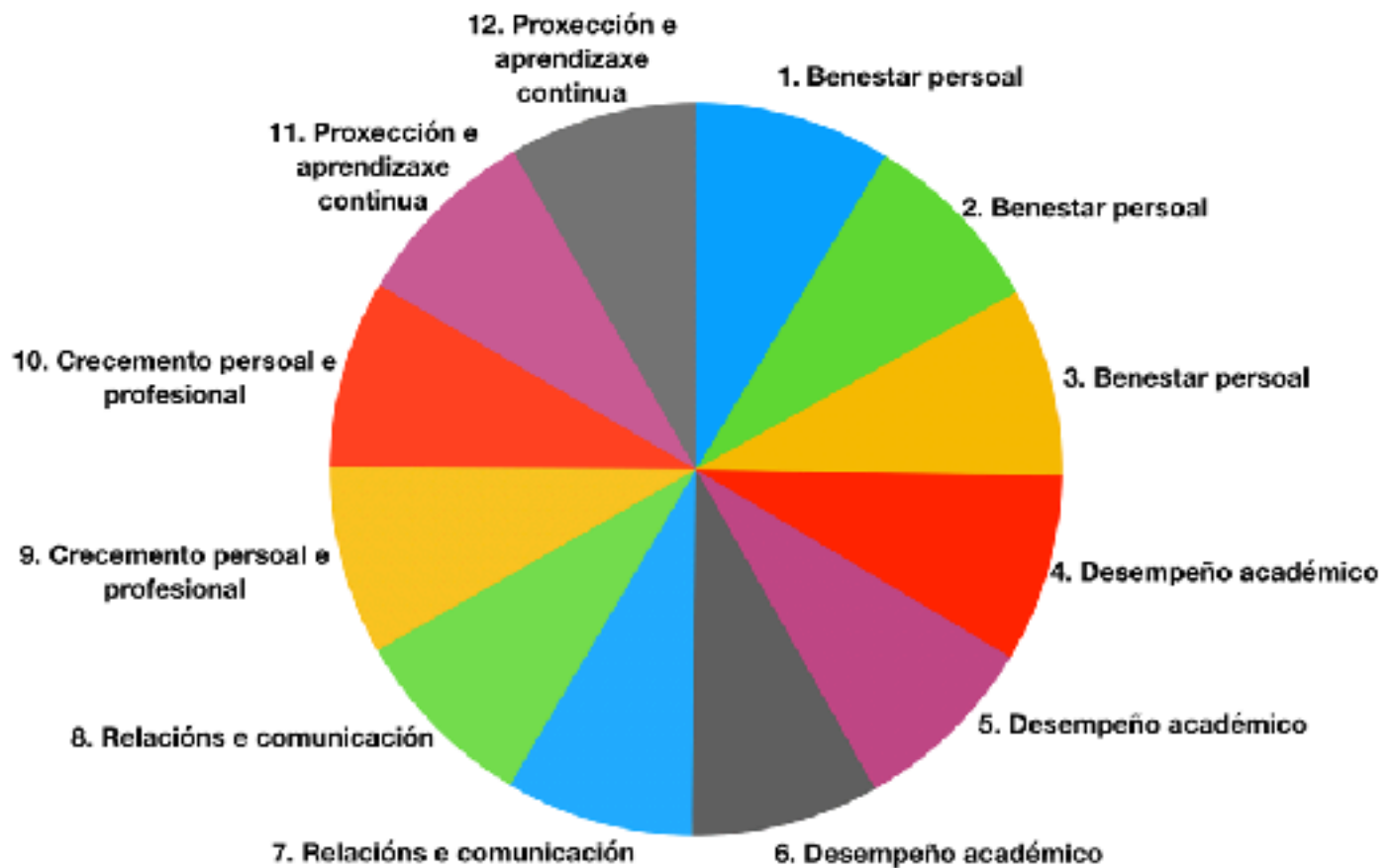
Crecemento persoal e profesional	Valoración: 0-10
9. Motivación e propósito académico – claridade de metas, conexión co futuro profesional.	
10. Desenvolvemento de competencias persoais – pensamento crítico, creatividade, habilidades sociais.	
Media	

Proxección e aprendizaxe continua	Valoración: 0-10
11. Aprendizaxe autónoma – curiosidade, autoavaliación, iniciativa para aprender por conta propia.	
12. Proxección profesional – planificación da carreira, prácticas, orientación vocacional.	
Media	

Marca os puntos no círculo dividido en 12 seccións (12 preguntas) e une os puntos para ver o teu “equilibrio académico”.

RODA DA VIDA ACADÉMICA

Une os puntos, sairá unha figura Irregular e verás que áreas tes que reforzar



En que áreas te sentes forte?

Que áreas da roda debes mellorar? Como podes facelo?

Que che gusta facer de verdade?

Con que materias disfrutas máis?

Que tarefas e materias se che dan mellor?

2. Diario de fortalezas persoais



Semana do ____ / ____ / ____ *ao* ____ / ____ / ____



Luns

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:



Martes

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:



Mércores

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:



Xoves

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:



Venres

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:



Sábado

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:



Domingo

1. Tres cousas que fixen ben hoxe:

*

*

*

2. Unha calidade miña que recoñecín hoxe:

3. Unha situación difícil e como a xestionei:

4. Unha frase ou pensamento positivo:

Resumo semanal

1. A maior fortaleza que puxen en práctica esta semana foi:

2. Un reto que superei e que me fixo medrar:

3. Algo do que me sinto orgullosa/o:

4. Unha fortaleza que quero cultivar a próxima semana:

5. Unha frase ou lema para a nova semana:

Suxestión: Dedicar 5 minutos cada día para escribir. Podes adaptalo libremente, engadir debuxos, cores ou símbolos que teñan significado para ti.

BLOQUE 2: FORTALEZAS, MEDOS E CRENZAS

3. Análise DAFO

Obxectivo: Coñecer mellor as túas fortalezas, debilidades, riscos e oportunidades para mellorar no estudo e planificar o teu futuro (académico e persoal).

FORTALEZAS (internas, positivas)

- Que se che dá ben estudar?
- Cales son as túas mellores habilidades?
- Tes constancia, boa memoria, boa organización, capacidade de traballo en grupo...?
- Cal é a túa mellor materia ou aspecto como estudante?

Ex.:

- Boa capacidade para concentrarme.
- Gústame aprender cousas novas.
- Son responsable coas tarefas.
- Teño apoio familiar.

DEBILIDADES (internas, negativas)

- Que aspectos deberías mellorar?
- Que che custa máis no día a día?
- Te organizas mal? Procrastinas? Cóstanche certos contidos?

Ex.:

- Dificultade para xestionar o tempo.
- Cústame falar en público.
- Teño moita presión e ansiedade nos exames.
- Non sei como estudar de forma eficaz.

OPORTUNIDADES (externas, positivas)

- Que recursos ou apoios tes ao teu alcance?
- Hai actividades, programas ou persoas que che poidan axudar?
- Ves posibilidades de estudar o que queres ou de mellorar?

Ex.:

- Profesorado que me orienta ben.
- Posibilidade de facer actividades complementarias (obradoiros, intercambio...).
- Orientación académica e profesional no centro.
- Acceso a internet, bibliotecas, materiais...

AMEAZAS (externas, negativas)

- Que cousas do exterior poden dificultar o teu camiño?
- Hai presión social, falta de recursos, problemas familiares, ou outros obstáculos?

Ex.:

- Incertidume sobre o futuro académico/laboral.
- Distraccións dixitais constantes.
- Competencia elevada nas ABAU ou na universidade.
- Problemas persoais ou sociais que afectan ao rendemento.

Conclusión e reflexión persoal

- Que accións podo tomar para potenciar as miñas fortalezas?
- Como podo reducir ou mellorar as miñas debilidades?
- Que oportunidades podo aproveitar mellor?
- Como podo prepararme para as ameazas?

O meu DAFO:

FORTALEZAS <i>(Factores internos positivos)</i>	DEBILIDADES <i>(Factores internos negativos)</i>
• Que se me dá ben: • Habilidades e puntos fortes: • Actitudes positivas para estudar e aprender:	• Áreas nas que teño que mellorar: • Dificultades, malos hábitos ou limitacións: • Obstáculos persoais no estudo:
OPORTUNIDADES <i>(Factores externos positivos)</i>	AMEAZAS <i>(Factores externos negativos)</i>
• Recursos e apoios dispoñibles: • Programas, actividades ou persoas que poden axudarche: • Posibilidades de medrar académica e persoalmente:	• Obstáculos externos: • Falta de recursos, presión social ou familiar: • Dificultades para acadar os meus obxectivos:

4. Traballo con crenzas limitantes

1. Que son as crenzas limitantes

As **crenzas limitantes** son pensamentos ou ideas que damos por certas —aínda que non o sexan— e que nos frean ou nos fan sentir menos capaces.

Ex.:

- “Non son bo/a para as matemáticas.”
- “Nunca vou aprobar a ABAU.”
- “Non podo falar en público.”

Estas frases non describen unha realidade, **reflecten unha interpretación**.

2. Identificar as crenzas limitantes

Exercicio 1: “O que me repito a min mesmo/a”

Completa as seguintes frases:

- “Non podo...” _____
- “Eu nunca...” _____
- “Eu non son capaz de...” _____
- “Sempre me sae mal cando...” _____

A idea é que escribades de maneira sincera, sen xulgarse.

Exemplo:

“Eu nunca serei bo/a en ciencias porque son de letras.”

“Non podo falar en público sen bloquearme.”

3. Poñer en dúbida a crenza

Exercicio 2: “É realmente certo?”

Por cada crenza limitante, facer preguntas como:

- Que probas reais teño de que isto sexa verdade?
- Houbo algunha excepción? (un momento no que si o fixen ben)
- Que lle diría a un amigo/a que pensase isto de si mesmo/a?
- Que pasaría se esta crenza non fose verdade?

Este paso axuda a **desmontar a crenza** e abrir outras posibilidades.

4. Transformar a crenza limitante en potenciadora

Exercicio 3: Reformular

Por cada crenza negativa, escribir unha nova crenza **realista e potenciadora**, que axude a avanzar.

Exemplo:

-  “Non son bo/a en ciencias.”
 “Necesito tempo e apoio para mellorar en ciencias, e podo aprender.”
-  “Non podo falar en público.”
 “Falar en público dáme nervios, pero podo practicar e mellorar pouco a pouco.”

A nova crenza debe ser **crible, amable e mobilizadora**.

5. Plan de acción

Exercicio 4: Pasar á acción concreta

Por cada crenza reformulada, escribir:

- 1 pequeno paso que podo dar esta semana:

- 1 apoio ou recurso que podo usar:

- 1 forma de lembrar esta nova crenza no meu día a día:

Exemplo:

- Nova crenza: “Podo mellorar en ciencias.”
- Paso: dedicar 15 minutos ao día a repasar exercicios.
- Apoio: compañeiro/a de clase que me axuda.
- Recordatorio: post-it no meu caderno.

Cubre esta táboa resumo para traballar a túa crenza limitante

Crenza limitante	Probas a favor / en contra	Nova crenza potenciadora	Pequeno paso de acción

5. “Se eu fose o meu mellor amigo... que me diría?”

É unha ferramenta moi potente para traballar **autoestima**, **autocompaixón** e **confianza persoal**, porque nos axuda a falarnos con **amabilidade**, como faríamos con alguén a quen queremos.

1. Imaxina que ti es o teu mellor amigo ou amiga.

Pécha os ollos un intre e pensa:

1. Como che fala alguén que te quere de verdade?
2. Que palabras che diría cando estás inseguro/a ou triste?
3. Que ve en ti que ti, ás veces, esqueces?

2. Escribe libremente (ou fálate en voz alta):

“Se eu fose o meu mellor amigo, diríame...”

— Que cousa bonita me diría?

— Que verdade boa sobre min recordaría?

— Que me animaría a facer?”

Exemplos reais e inspiradores:

- “Non tes que ser perfecto/a, xa fas moito máis do que cres.”
- “Confía en ti, xa superaches cousas difíciles antes.”
- “Eres máis forte e máis capaz do que te das conta.”
- “Mereces descansar, coidarte e tamén equivocarte.”
- “A túa voz importa.”

3. Revisa o que escribiches.

Pregúntate:

- Cantas veces me falo así no meu día a día?
- E cantas veces me falo con dureza ou desconfianza?

A idea é empezar a **substituír a voz crítica** pola **voz amiga**.

4. Escolle unha frase poderosa.

Das frases que escribiches, escolla **unha ou dúas** que che fagan sentir forza, calma ou confianza.

Podes:

- Poñelas nun post-it no espello.
- Levalas no móbil ou no caderno.
- Repetilas nos momentos difíciles.

Este exercicio non é só para sentirse mellor, é tamén para **cambiar a relación contigo mesmo**, aprendendo a falarche **con respecto, paciencia e cariño**

BLOQUE 3: XESTIÓN DO ESTRÉS E AS EMOCIÓN

6. Técnicas de respiración consciente o mindfulness exprés

As **técnicas de respiración consciente e mindfulness exprés** son ideais para **baixar o estrés, mellorar a concentración** e xerar unha sensación de calma —algo especialmente útil para alumnado de bacharelato en momentos de presión (exames, eleccións de futuro, etc.).

1. Respiración 4–4 (*pausa consciente*)

- Inspira polo nariz mentres contas ata **4**.
- Mantén o aire **4** segundos.
- Expira pola boca en **4** segundos.
- Repite 3–5 veces.

Ideal para comezar ou rematar unha clase.

2. Respiración 4–7–8 (*relaxación profunda*)

- Inspira 4 segundos.
- Mantén 7 segundos.
- Expira 8 segundos.
- Repite 3 veces.

Perfecta antes dun exame ou situación de estrés.

3. Respiración cadrada (*Box breathing*)

- Inspira 4 segundos
- Mantén 4 segundos
- Expira 4 segundos

- Mantén 4 segundos

Imaxina debuxar un cadrado coas mans ou na mente.

4. Mindfulness exprés 1 minuto (*ancla no presente*)

- Pecha os ollos ou baixa a mirada.
- Respira fondo 3 veces.
- Sente o aire entrar e saír.
- Volve traer a atención cando a mente vague.

Un “parón mental” para recentrarte.

5. Técnica 5–4–3–2–1 (*baixar ansiedade*)

- 5 cousas que vexo 
- 4 cousas que podo tocar 
- 3 cousas que escoito 
- 2 cousas que cheiro 
- 1 cousa que saboreo 

Axuda a desconectar pensamentos repetitivos.

Recomendacións:

- Practicar a diario, mesmo 1 minuto, marca diferenza.
- Mellor en posición cómoda, espalda recta e respiración polo nariz.
- A respiración lenta e profunda activa o sistema nervioso de calma.
- Non hai que facelo perfecto, **só estar presente**
- Esta técnica axuda a traer a atención ao **aquí e agora**, reducindo o estrés.

7. Recoñecemento de emocións

A) Recoñecemento de emocións

O **recoñecemento das emocións** é unha habilidade básica de intelixencia emocional e unha ferramenta clave para mellorar o benestar, a convivencia e tamén o rendemento académico porque **sentir e nomear ben o que pasa por dentro** axuda a xestionalo mellor. Recoñecer emocións é **darse conta do que sentes, poñerlle nome e entender de onde vén**. Non é debilidade sentir, é información valiosa sobre ti mesmo/a.

1. As emocións básicas



A partir destas emocións aparecen outras máis complexas como: frustración, ansiedade, calma, ilusión, decepción, orgullo, vergoña...

2. Como recoñecer unha emoción

1. **Parar e respirar** un momento.
2. **Notar o corpo** (tensión, calor, respiración...).
3. **Observar os pensamentos** que aparecen.
4. **Poñerlle nome** á emoción.
5. **Aceptar sen xulgar**.

Exemplo: “Sinto un nó no estómago, estou inquieta/o, penso que non vou aprobar... Creo que sinto medo.”

3. Semáforo emocional

Cor	Intensidade	Exemplo	Que podo facer
Verde	Lixeira	calma, alegría suave	seguir, desfrutar, compartir
Amarela	Media tensión	nervios, tensión, incomodidade	parar, respirar, falar con alguén
Vermella	Alta/bloqueo	ansiedade, rabia, pánico	frear, pedir axuda, autor regularme

Axuda a **poñer nome + intensidade** → mellor xestión emocional.

4. Exercicio: “Que estou sentindo agora?”

1. **Que pasou?**
(Describe o feito ou situación concreta.)
2. **Que sinto no corpo?**
(Nó, tensión, suor, respiración acelerada...)
3. **Que emoción é?**
(Medo, tristeza, alegría, ira, sorpresa, noxo ou outra)
4. **Que necesito agora?**
(Falar con alguén, respirar, descansar, poñer límites...)

Exemplo:

Paso	Pregunta	Exemplo
1	Que pasou?	“Mañá teño exame.”
2	Que sinto no corpo?	“Nó no estómago.”
3	Que emoción é?	“Medo / nerviosismo.”
4	Que necesito agora?	“Respirar fondo e organizarme.”

Só leva 2 minutos e axuda a **frear reaccións automáticas**.

5. Ferramentas prácticas

- Diario emocional (1 emoción ao día + causa + reacción).
- Roda das emocións (para atopar a palabra exacta).
- Semáforo emocional en grupo ou aula.
- Respiración consciente ou mindfulness breve.

Sentir non é un erro: é información sobre o que necesitas.

Recoñecer emocións **non é debilidade, é fortaleza**.

O que se nomea, pódese xestionar.

B) Diario emocional – Modelo diario

Un **diario emocional** é unha ferramenta moi útil para **tomar conciencia do que sentimos, poñerlle nome ás emocións e aprender a xestionalas mellor**.

No caso do alumnado de bacharelato, pódese usar de forma **moi sinxela e rápida**, por exemplo ao final do día ou da semana.

 17 Data	Situación ou feito	Emoción sentida	Intensidade (1–5)	Sensacións físicas / Pensamentos	Que fixen / Que necesito	Nota final
20/10	Tiña un exame de _____	Nerviosismo / Medo	4	Nó no estómago, respiración curta, pensamento de “non vou aprobar”	Fixen respiración profunda e falei cun amigo/a	Sentinme máis tranquilo/a
21/10	Falei cun profesor que me resolveu dúbidas	Alivio / Conianza	3	Relaxación nos ombreiros, pensamento positivo	Pedín axuda, sentinme escoitado/a	Sinto máis seguridade
22/10	Tiven unha discusión cun compañeiro	Ira / Frustración	5	Tensión na mandíbula, corazón acelerado	Saín dar unha volta e respirei	Empecei a calmarme

Guía para encher o diario

- **Data:** o día que reflexionas.
- **Situación:** o que pasou ou desencadeou a emoción.
- **Emoción:** poñerlle nome (medo, alegría, frustración, calma...).
- **Intensidade:** do 1 (leve) ao 5 (moi forte).
- **Sensacións físicas / pensamentos:** que notas no corpo ou na mente.
- **Que fixen / Que necesito:** como reaccionei ou que podería facer para coidarme mellor.
- **Nota final:** conclusión ou aprendizaxe.

C) Roda das emocións

A **Roda das emocións** (ou “Roda de Plutchik”) é unha ferramenta visual moi útil para **recoñecer, nomear e entender mellor o que sentimos**.

Axuda o alumnado a **pasar de emocións moi básicas a emocións máis precisas**, o que facilita expresalas e xestionalas.

1. Que é a roda das emocións

- Baseada no modelo do psicólogo Robert Plutchik.
- Presenta 8 emocións básicas, que poden **aumentar ou diminuír de intensidade**, e **mesturarse** para formar emocións máis complexas.
- Ao recoñecer con máis precisión o que sentimos, tamén **gañamos máis control e claridade emocional**.

2. As 8 emocións básicas

Emoción básica	Intensidade baixa	Intensidade alta	Exemplo de emoción relacionada
 Alegría	serenidade	éxtase	satisfacción, entusiasmo
 Medo	aprehensión	terror	ansiedade, inseguridade
 Ira	irritación	furia	frustración, rabia
 Tristeza	pena	dor profunda	decepción, soidade
 Noxo	fastío	repulsión	aversión, desprezo
 Sorpresa	interese	asombro	admiración, impacto
 Confianza	aceptación	adoración	simpatía, afecto
 Anticipación	interese	vixilancia	expectativa, curiosidade

👉 *Exemplo:* se sinto “ansiedade”, probablemente estou nunha **emoción de medo de intensidade media-alta**.

3. Como usar a roda paso a paso

1. **Párate un intre** e respira fondo.
2. **Identifica a emoción máis xeral** que estás a sentir (ex. medo, ira, alegría...).
3. Busca na roda a **palabra máis precisa** (ex. ansiedade, frustración, entusiasmo...).
4. Recoñece a **intensidade** da emoción.
5. Se queres, escribe: “Agora mesmo sinto ____ porque ____”.

Isto axuda a **nomear emocións** con máis exactitude e a **responder de forma máis consciente**, en lugar de reaccionar por impulso.

4. Exemplos prácticos

“Estou *nervioso/a* → emoción base: *medo* → intensidade media → palabra precisa: *ansiedade*.”

“Sinto *molestia* → emoción base: *ira* → intensidade baixa → palabra precisa: *irritación*.”

“Sinto *alegría intensa* → emoción base: *alegría* → intensidade alta → palabra precisa: *entusiasmo*.”



BLOQUE 4: TOMA DE DECISIONS E ORIENTACIÓN VOCACIONAL

8. Test de intereses profesionais

O **test de intereses profesionais** é unha ferramenta moi útil en Bacharelato porque axuda ao alumnado a **coñecerse mellor** e a **orientar as súas decisións académicas e laborais** (ex. elección de carreira, FP ou itinerario futuro).

Un dos modelos máis coñecidos e usados é o **modelo RIASEC** de John Holland, que clasifica os intereses profesionais en 6 grandes áreas. Abaixo tes unha versión **adaptada e sinxela en galego**, perfecta para usar en titoría.

1. Os 6 perfís de interese profesional (RIASEC)

Código	Nome	Perfil xeral	Exemplos de intereses / profesións
R	Realista	Persoas prácticas, activas, que prefiren actividades manuais ou técnicas	Enxeñaría, arquitectura, FP técnica, deportes, mecánica
I	Investigador	Curiosas, analíticas, disfrutan de resolver problemas	Ciencias, medicina, investigación, tecnoloxía
A	Artístico	Creativas, expresivas, valoran a liberdade e a estética	Artes, deseño, música, publicidade, comunicación
S	Social	Empáticas, comunicativas, disfrutan axudando aos demais	Educación, psicoloxía, enfermaría, traballo social
E	Emprendedor	Líderes, dinámicas, gustan de influír e organizar	Administración, dereito, política, negocios
C	Convencional	Organizadas, precisas, prefiren tarefas estruturadas	Contabilidade, administración, banca, xestión

👉 A maioría das persoas combinan **2 ou 3 áreas principais**, que poden orientar as súas eleccións.

2. Test de intereses profesionais

Instrucións:

Le cada afirmación e marca:

✓ Si me gusta / ✗ Non me gusta / 🤔 Non estou seguro/a.

Área R – Realista	• Traballar coas mans ou con ferramentas.	✓	✗	🤔
	• Facer deporte ou actividades ao aire libre.	✓	✗	🤔
	• Arranxar cousas ou construír algo.	✓	✗	🤔
	• Prefiro acción antes que teorías.	✓	✗	🤔
Área I – Investigadora	• Resolver problemas complexos.	✓	✗	🤔
	• Ler sobre ciencia ou tecnoloxía.	✓	✗	🤔
	• Experimentar e probar cousas novas.	✓	✗	🤔
	• Gústame aprender por conta propia.	✓	✗	🤔
Área A – Artística	• Debuxar, pintar ou crear.	✓	✗	🤔
	• Escribir historias ou facer música.	✓	✗	🤔
	• Expresarme libremente.	✓	✗	🤔
	• Non me gusta que todo sexa demasiado estrito.	✓	✗	🤔
Área S – Social	• Aconsellar ou axudar persoas.	✓	✗	🤔
	• Traballar en grupo.	✓	✗	🤔
	• escoitar e entender aos demais.	✓	✗	🤔
	• Prefiro cooperar antes que competir.	✓	✗	🤔
Área E – Emprendedora		✓	✗	🤔
	• Dirixir ou organizar un proxecto.	✓	✗	🤔
	• Falar en público ou convencer.	✓	✗	🤔

Área C – Convencional	• Tomar decisións e asumir responsabilidades.	✓	✗	🤔
	• Gústame liderar, non só seguir.	✓	✗	🤔
	• Seguir normas e plans claros.	✓	✗	🤔
	• Levar rexistros ou organizar datos.	✓	✗	🤔
	• Traballar con orde.	✓	✗	🤔
	• Prefiro a seguridade e estabilidade.	✓	✗	🤔

3. Corrección e interpretación

1. Conta cantos  tes en cada área.
2. As áreas coas **puntuacións máis altas** reflicten os teus **principais intereses profesionais**.
3. Busca combinacións:
 - R + I → carreiras técnicas ou científicas
 - A + S → educación artística, comunicación, animación sociocultural
 - E + C → economía, dereito, administración, xestión...
 - I + A → deseño tecnolóxico, investigación creativa...

Non hai respostas “boas” ou “malas”: é unha ferramenta para **coñecemento persoal**, non un exame.

9. Visualización guiada: A túa vida dentro de 5 anos

1. Preparación

- **Ambiente:** Busca un lugar tranquilo, sen distraccións. Pide silencio ou pon música suave se o prefires.
- **Postura:** Siéntate ou acóstate con a espalda recta e os pés ben apoiados no chan. Coloca as mans sobre as pernas ou no regazo.
- **Respiración:** Pecha os ollos e respira profundamente polo nariz, mantendo 3 segundos, e exhala lentamente pola boca. Repítelo 3 veces.

2. Relaxación profunda

Agora, imaxina que estás nun lugar que che transmita calma e seguridade. Pode ser unha praia, un bosque ou a túa habitación ideal. Sente a temperatura do aire, os sons ao redor e a textura do chan baixo os teus pés.

Mentres respiras, permite que cada músculo do teu corpo se relaxe, desde os pés ata a cabeza. Sente como cada parte do teu corpo se afrouxa e se libera de tensión.

3. Proxección ao futuro

Agora, viaxa mentalmente ao futuro. Imagina que é dentro de 5 anos. Escoita o son do teu nome e, ao mirarte no espello, vés a versión máis madura e realizada de ti mesmo/a.

- **Onde estás?**
- **Que estás facendo?**
- **Como te sentes?**
- **Que logros ou cambios destacas na túa vida persoal, académica ou profesional?**

Observa con detalle: as cores, os sons, as sensacións físicas e as emocións que experimentas neste futuro.

4. Sentimentos e aprendizaxes

Permítete sentir orgullo, felicidade ou serenidade. Reflexiona sobre os pasos que tomaches para chegar até aquí e as fortalezas que desenvolviches.

Pregúntate:

- **Que habilidades ou coñecementos adquiriches?**

- **Que retos superaches?**
- **Que persoas che acompañaron neste camiño?**

5. Retorno ao presente

Agora, imaxina que volves ao presente, mantendo contigo as sensacións positivas e as aprendizaxes desta visualización. Respira profundamente e, cando esteas listo/a, abre os ollos.

Logo da visualización, é útil reflexionar sobre a experiencia:

- **Anota** as impresións ou ideas que xurdiron durante a práctica.
- **Identifica** as metas ou pasos concretos que podes dar para achegarte a ese futuro desexado.
- **Establece** un plan de acción realista para os próximos meses.

10. Debuxa o teu mapa persoal

1. Opcións reais

- **Que podo facer?**
 - Estudar unha carreira universitaria ou formación profesional.
 - Iniciar un proxecto persoal ou voluntariado.
 - Buscar prácticas ou traballos a tempo parcial.
 - Explorar oportunidades no estranxeiro.

2. Soños

- **Que me gustaría facer?**
 - Viaxar a lugares que me inspiren.
 - Crear un proxecto propio ou emprender.
 - Traballar en algo que me apasione.
 - Ter un impacto positivo na sociedade.

3. Influencias externas

- **Que factores influencian as miñas decisións?**
 - **Familia e amigos:** Expectativas, apoio ou presión.
 - **Sociedade e cultura:** Normas, estereotipos ou tendencias.
 - **Educación e recursos:** Acceso a información, formación ou mentores.
 - **Medios de comunicación:** Imaxes ou mensaxes que recibo.

Como debuxalo

1. No centro da folia, escribe ou debuxa "EU".
2. Ao redor, crea tres círculos ou áreas:
 - Un para "Opcións reais".
 - Un para "Soños".
 - Un para "Influencias externas".
3. Dentro de cada área, escribe ou debuxa os elementos que consideres relevantes.
4. Conecta os elementos entre si con liñas ou flechas para mostrar relacións ou influencias.

Reflexión final

- Como se relacionan as miñas opcións reais co que son eu?
- Que influencias externas son máis fortes e como me afectan?
- Hai algo que podo cambiar ou mellorar para achegarme ás miñas metas?

