Hacer match

Descripción de la actividad 💬

Esta actividad de emparejamiento invita a las personas participantes a explorar y priorizar sus aspiraciones personales y profesionales utilizando unas tarjetas orientadas a la vida profesional. Mediante debates, intercambios de tarjetas y ejercicios de reflexión, identifican lo que realmente les importa, evalúan la adecuación de su trayectoria actual a sus objetivos y consideran estrategias para superar cualquier brecha.

Objetivo de aprendizaje 🎯

Las personas participantes:

- Identificarán las aspiraciones que esperan alcanzar en su vida profesional y personal.
- Comenzarán a priorizar estas aspiraciones basándose en lo que más les importa.
- Reflexionarán sobre la adecuación de su profesión actual a estas aspiraciones.
- Serán conscientes de la brecha entre su visión ideal y su realidad actual.

Grupo destinatario 👥

Rango de edad: 16-25
Tamaño del grupo: individual o 2-10 participantes

Duración ⏱

60-90 minutos

Formato 💻

☒ Presencial ☒ Adaptable a un formato digital

☐ Incluido en la plataforma de aprendizaje

Materiales 🧿

- Papel A4 o dispositivos con conexión a internet
- Bolígrafos y tijeras

✅ Incluido en esta actividad:

Juego de tarjetas de aspiraciones profesionales
Hoja de trabajo «Lista de aspiraciones»
Hoja de trabajo «¿Cuáles son tus aspiraciones profesionales?»

Cómo implementarla 📋

Paso 1. Preparación: prepare un juego de tarjetas de aspiraciones e imprima una lista completa de aspiraciones para cada participante. Proporcione hojas de papel en blanco y lápices.

Paso 2. Introducción: «Hoy exploraremos vuestras aspiraciones personales y profesionales: qué es lo que realmente os importa, qué os motiva y cómo estas aspiraciones pueden influir en vuestros planes de futuro».

Paso 3. Distribución y debate: reparta 5 tarjetas al azar a cada participante. Explique las reglas de intercambio: cada persona debe tener siempre 5 tarjetas en la mano. Inicie la fase de intercambio y asegúrese de que se cumplan las reglas durante toda la actividad.

Paso 4. Fin del intercambio: pida a todos/as que escriban sus últimas 5 tarjetas en una hoja de papel.

Paso 5. Expresión de la experiencia: pida a los/as participantes que reflexionen sobre cómo se sintieron durante el ejercicio y que escriban sus pensamientos. Invítelos/as a compartir sus experiencias.

Paso 6. Procesamiento cognitivo: facilite un debate sobre las estrategias utilizadas para obtener tarjetas satisfactorias. Establezca una conexión entre las estrategias y la búsqueda de una vida profesional satisfactoria.

Paso 7. Integración psicológica: distribuya la lista completa de aspiraciones a los/as participantes:

a) Elegir 5 aspiraciones adicionales

b) Priorizar 10 aspiraciones

c) Evaluar el grado de cumplimiento de cada aspiración en sus planes de carrera

d) Identificar las aspiraciones importantes que aún no se han cumplido

e) Reflexionar sobre las maneras de alcanzar estas aspiraciones, ya sea profesional o personalmente

Paso 8. Conclusión: invite a los/as participantes a compartir voluntariamente sus opiniones y resumir los puntos clave de la actividad.

Consejos para su uso 💡

- Una mesa redonda es crucial al final de la fase de integración psicológica.
- La naturaleza del juego y la tarea puede hacer que algunos/as participantes censuren sus aspiraciones, especialmente aquellas con connotaciones sociales.
- Garantice la integración psicológica en un entorno donde todas las personas se sientan seguras para trabajar sin temor al escrutinio de los demás.
- Puede lograrse reorganizando las mesas para un ambiente más privado.

Herramientas y descargas 🧩

📎 **Herramienta**

🔧 *Hoja de trabajo «Lista de aspiraciones»*

🔧 *Hoja de trabajo «Lista de aspiraciones» para rellenar*

🔧 *Juego de tarjetas con aspiraciones profesionales*

🔧 *Hoja de trabajo «¿Cuáles son tus aspiraciones profesionales?»*

Lista de aspiraciones

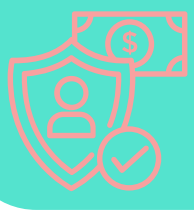
Life Skills

Mejorar la conciliación de la vida laboral y personal

Conseguir una promoción

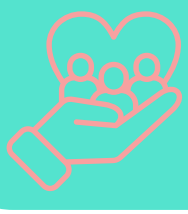
Desarrollar nuevas habilidades

Seguridad financiera



Crecimiento personal

Tener un impacto positivo en la sociedad



Conseguir un puesto de liderazgo

Trabajar en el extranjero

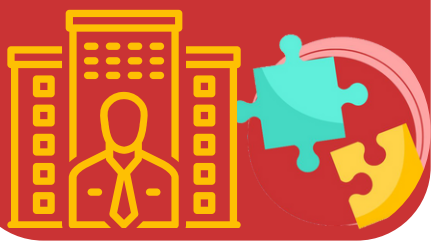
Iniciar un negocio propio

Lista de aspiraciones

Life Skills

Convertirme en experto/a de un ámbito específico

Trabajar para una empresa importante en la industria



Mejorar las habilidades de oratoria

Crear una start-up con éxito

Adquirir experiencia laboral internacional

Comprar una casa

Ser más consciente del medio ambiente

Aprender un nuevo idioma

Ser voluntario/a de una causa que me importe

Lista de aspiraciones

Life Skills

(en blanco para que el personal formador las rellene)

Tarjetas con aspiraciones profesionales

Dentista

- Ayuda a otras personas
- Carrera prestigiosa
- Se sigue aprendiendo siempre

Policía

- Protege y ayuda a otras personas
- Tiene un impacto en la vida de los/as demás
- Profesión bien conocida

Agricultor/a

- Siempre en contacto con la naturaleza
- Trabajo esencial
- Puede comer lo que produce

Abogado/a

- Defiende los derechos de las personas
- Para quienes les gusta debatir y persuadir
- Lucha por una sociedad igualitaria

¿Cuáles son tus aspiraciones profesionales?

Aspiraciones

Aspiraciones

Aspiraciones

Aspiraciones