

Advientos alternativos: regalos con sentido, trabajo con propósito

Una propuesta para transformar
la tradición del calendario de Adviento
en una experiencia de orientación laboral,
emocional y sostenible.

Índice de Contenidos

Advientos alternativos: regalos con sentido, trabajo con propósito

1. **Introducción. Un Adviento que mira hacia dentro**
2. **El Adviento como metáfora profesional**
3. **Origen y evolución del calendario de Adviento**
4. **Del consumo al sentido**
5. **Alternativas conscientes y creativas**
6. **Del gesto personal a la práctica profesional**
7. **Enfoque teórico y metodológico**
 - A. Psicología positiva y autoconocimiento
 - B. Coaching creativo, metáforas y arteterapia
 - C. Sostenibilidad emocional y aprendizaje significativo
 - D. Lenguajes del reconocimiento y la motivación profesional
 - E. Metodología activa y colaborativa
8. **Contexto de implementación**
9. **Guía para orientadoras y orientadores: Taller “Advientos Alternativos”**
 1. Introducción
 2. Objetivo general
 3. Objetivos específicos
 4. Duración orientativa
 5. Formato
 6. Materiales
 7. Nota para la orientadora
 8. Estructura paso a paso
 - Fase 1. Encender la metáfora
 - Fase 2. Del gesto al propósito
 - Fase 3. Diseño del contenido de las 24 ventanitas
 - Fase 4. Construcción del calendario
 - Fase 5. Puesta en común
 - Fase 6. Cierre simbólico
 9. Bonus track: Diario de Adviento para el Empleo
 10. Recomendaciones finales para la orientadora
10. **Anexos: Fichas de trabajo**
 - Ficha “24 ventanitas” para orientadora
 - Ficha personal “Mi calendario de Adviento profesional”
 - Diario de Adviento para el Empleo

1. Un Adviento que mira hacia dentro

Hay tradiciones que nos llegan como susurros heredados. Otras, como cajas que se abren despacio, prometiendo una sorpresa y dejando caer, casi sin querer, un pellizco de esperanza en mitad del calendario.

El Adviento era, para muchas familias, la luz que bailaba sobre una mesa de domingo. Un ritual sencillo: velas, palabras, un esperar lleno de gestos más que de regalos. Esperar, sí, pero con sentido. Con la curiosidad de quien sabe que bajo cada número hay, en realidad, una llave.

De la tradición al escaparate

En algún momento dejamos que esa espera se transformara en escaparate. Los calendarios de Adviento se convirtieron en pasarelas de miniaturas (maquillaje, snacks, gadgets, perfumes), veinticuatro puertas y, detrás, un agujero donde el sentido se escapa entre residuos y promesas desechables.

Pero nosotras, que acompañamos procesos de cambio y búsqueda, sabemos que **las puertas importantes no se abren hacia fuera, sino hacia dentro.**

Por eso, esta propuesta nace como un gesto simbólico y profesional: transformar el Adviento en una herramienta para acompañar. Un calendario con alma, con cicatrices, con gratitud en la yema de los dedos. Uno donde el regalo no esté en la ventanita, sino en la mirada que la abre. Donde diciembre no sea una cuenta atrás, sino una cuenta hacia dentro.

2. El Adviento como metáfora profesional

Cada sesión, una ventana

Acompañar en la búsqueda de empleo también es, en cierto modo, un calendario de Adviento. Cada sesión, cada encuentro, es una ventana que se abre: una oportunidad para reconocerse, agradecer, reinventarse.

Pequeñas dosis de sentido

Un proceso que enseña que las pequeñas dosis de sentido (un gesto, una palabra, una idea) pueden sostener todo un proceso de cambio.

No de cosas, sino de pasos

La magia de este taller está ahí: invitar a las personas participantes a crear su propio calendario de Adviento laboral, emocional y sostenible. No un calendario de consumo, sino de conciencia.

Porque a veces diciembre es más invierno por dentro que por fuera, y abrir una ventanita no es poca cosa: es permitirse (y permitirles) la microrevolución de cuidarse, de reconocerse valiosas, de poner nombre a lo que aún está por florecer.

Cada día puede ser una invitación: a identificar un talento, a agradecer un aprendizaje, a transformar un miedo en acción, a descubrir un hilo nuevo de sentido.

Así, el calendario se convierte en un espejo, en un ensayo para la vida profesional, que se parece mucho al Adviento de verdad: buscar en la penumbra, prender la vela justa, agradecer lo sencillo, elegir el detalle sobre el derroche.

Un espacio para explorar

Esta sesión no es un taller de manualidades ni un discurso motivacional. Es un espacio para explorar lo bonito y lo útil de mezclar ambos territorios. Para que, desde tu rol de orientadora, facilites que cada persona diseñe su propio recorrido: un calendario que no acumula miniaturas, sino que colecciona coraje; que no promete belleza empaquetada, sino emoción desplegable.

Veinticuatro ventanas

Que pueden quedarse a vivir con quien las abra

Veinticuatro días

Que invitan a mirar el pasado con gratitud

Un futuro con propósito

Construido desde la conciencia y el cuidado

Historia y tradición

Origen y evolución del calendario de Adviento

El calendario de Adviento tiene su origen en la tradición cristiana, en la espera del nacimiento de Jesús. **Adviento** (del latín *adventus*, llegada) es el periodo de cuatro semanas antes de Navidad, un tiempo simbólico de preparación, esperanza y recogimiento.

En su forma original, las familias encendían una vela cada domingo o realizaban pequeñas acciones simbólicas mientras se acercaba la Navidad. Con el tiempo, aquella costumbre evolucionó y surgieron los calendarios físicos: primero dibujos, después ventanitas numeradas del 1 al 24 de diciembre, cada una con una sorpresa, una frase o un pequeño regalo.

Una metáfora del cierre de ciclo

Hoy el calendario de Adviento ha trascendido lo religioso y se ha convertido en una **metáfora del cierre de ciclo, una invitación a vivir diciembre con atención, curiosidad y gratitud.**

❏ **Sin embargo**, la sociedad consumista lo transformó en un escaparate más: una cuenta atrás llena de objetos innecesarios, envueltos en plástico y prisa. Detrás de cada ventanita ya no hay sentido, sino productos efímeros que intentan ocupar el lugar de lo que realmente anhelamos: conexión, calma y significado.

4. Del consumo al **sentido**

Si decides regalar, o guiar a otras personas a crear, un calendario de Adviento, hazlo desde el cuidado: por la persona que lo recibe, por el planeta y por el sentido de tus propios gestos. Elegir crear en lugar de consumir es también una forma de educar la mirada.

Un calendario artesanal con frases personalizadas, pequeñas notas de gratitud, fotos compartidas o micro-retos emocionales tiene más impacto que cualquier caja con miniaturas que acabarán olvidadas.

Y si aun así se opta por comprarlo, que sea de productores locales o artesanales, con materiales reciclables o reutilizables y con contenidos realmente aprovechables. Regalar también puede ser un acto de conciencia.

Calendarios fácilmente descartables (y por qué)

Calendarios de maquillaje o cosmética industrial

Generan alto impacto ambiental y escasa adecuación personal: muchos productos se desechan sin usar, dejando residuos y frustración.

Calendarios de snacks ultraprocesados

Refuerzan hábitos poco saludables y producen envases imposibles de reciclar.

Calendarios de juguetes o gadgets de bajo coste

Fabricados en plástico no biodegradable y, a menudo, en condiciones laborales precarias.

Calendarios de perfumes o miniaturas de lujo

Prima la apariencia sobre el gesto personal: se regala estatus, no conexión.

Calendarios de té o café en cápsulas

Su huella ecológica es elevada y rara vez garantizan comercio justo.

Calendarios "experienciales" de grandes marcas

Prometen emociones enlatadas y convierten el Adviento en una lista de compras con fecha de caducidad.

La invitación no es a renunciar a la ilusión, sino a recuperarla desde otro lugar: el de la intención, la creatividad y la coherencia entre lo que se regala y lo que se quiere transmitir.

5. Alternativas conscientes y creativas



Calendario de gestos

24 actos de bondad, autocuidado o conexión humana.



Calendario de recuerdos

Cada día, una foto o un recuerdo compartido.



Calendario de aromas o sonidos

24 sensaciones para reconectar con el cuerpo y el entorno.



Calendario de gratitud compartida

Cada día, un mensaje de agradecimiento.



Calendario de impacto positivo

24 microacciones para mejorar el entorno físico o digital.

La clave no está en la forma, sino en la intención. El calendario deja de ser un objeto para convertirse en una experiencia, un lenguaje simbólico que nos recuerda que lo valioso no siempre se compra, sino que se cultiva.

6. Del gesto personal a la práctica profesional

Esta propuesta surge de un lugar personal, casi de ocio creativo, pero encuentra sentido pleno cuando se traslada al acompañamiento al empleo. También en lo profesional tendemos a acumular, a compararnos y a buscar fuera lo que ya tenemos dentro.

Convertir el calendario en una herramienta de orientación significa convertirlo en un puente entre lo personal y lo profesional:



Fomenta la Sostenibilidad emocional

Al trabajar desde la calma y la introspección



Promueve la Creatividad y autovaloración

Al invitar a crear con las manos lo que también se está construyendo dentro



Despierta la Autenticidad profesional

Al ayudar a reconectar con el propósito y los valores

Una conversación sobre el valor de lo propio

Cuando las personas crean algo con sus manos y su intención, se abren también a mirarse desde otro lugar. El calendario deja de ser un objeto y se convierte en una conversación sobre el valor de lo propio, la importancia de lo sencillo y la necesidad de habitar el proceso con conciencia.

Por eso este taller puede funcionar como un puente entre la sensibilización ambiental, la toma de conciencia emocional y la reducción del consumismo como forma de habitar el mundo.

Ayuda a descubrir que la sostenibilidad también tiene que ver con cómo usamos nuestra energía, nuestras habilidades y nuestros vínculos laborales.

7. Enfoque teórico y metodológico

Esta sesión parte de una convicción: la búsqueda de empleo y el crecimiento profesional solo cobran sentido cuando nacen de la **introspección**, la **personalización**, la **creatividad** y la **sostenibilidad**. Más que enseñar técnicas, propone acompañar procesos vitales.

A continuación podéis ver las bases sobre las que se ha creado:

1

Psicología positiva y autoconocimiento

Inspirada en la Psicología Positiva (ien entendida, la de verdad) y en la Teoría del Ajuste Laboral, la propuesta invita a reconocer, celebrar y poner en valor las fortalezas personales, las virtudes y los logros. Cada ventanita del calendario se convierte en una oportunidad para abrir un espacio de gratitud y autoestima, contrarrestando el diálogo interno negativo que suele aparecer en los periodos de transición laboral. La búsqueda deja de ser reactiva para convertirse en un proceso guiado por el propósito.

2

Coaching creativo, metáforas y arteterapia

El calendario funciona como metáfora activa: representa la espera creativa, la esperanza y la acción con sentido. La dimensión manual y artística es un acto de empoderamiento y de reconstrucción narrativa. Utilizar materiales sostenibles o reciclados simboliza la capacidad de reaprovechar experiencias y transformar lo vivido en aprendizaje.

3

Sostenibilidad emocional y aprendizaje significativo

La sostenibilidad también es emocional. Incorporar pausas, autocuidado, gratitud y honestidad en el proceso de búsqueda previene el agotamiento y la autoexigencia desmedida. Desde el aprendizaje significativo, lo que conecta con la biografía de la persona se recuerda y transforma. Aquí, cada actividad se elabora desde lo simbólico y lo emocional.

4

Metodología activa y colaborativa

El taller se apoya en una metodología vivencial, participativa y simbólica. Cada persona comprende, crea, comparte y resignifica su propio proceso, mientras el grupo actúa como espejo y comunidad de aprendizaje.

La creación colectiva de significados potencia la validación, el sentido de pertenencia y la conciencia de que la orientación puede ser un espacio de cuidado y transforma

5

Lenguajes del reconocimiento y la motivación profesional

Inspirado libremente en los ***lenguajes del amor*** propuestos por Gary Chapman (palabras de afirmación, tiempo de calidad, actos de servicio, regalos y contacto físico), este enfoque propone trasladar esa mirada al ámbito laboral y formativo, entendiendo que cada persona se siente valorada y acompañada de maneras diferentes. Reconocer esos “lenguajes profesionales” ayuda a personalizar el acompañamiento, a fortalecer los vínculos en los procesos de orientación y a diseñar calendarios de Adviento que realmente conecten con las motivaciones de cada participante.

En este contexto, los cinco lenguajes pueden reinterpretarse así:



Palabras de afirmación

Reconocer logros, ofrecer feedback constructivo, expresar confianza.



Tiempo de calidad

Dedicar atención genuina, escuchar sin prisa, mantener encuentros con sentido.



Actos de servicio

Colaborar, ofrecer ayuda o compartir conocimiento.



Regalos

Brindar oportunidades, formación, o un gesto de confianza profesional.



Presencia simbólica

Hacer sentir a la otra persona acompañada, vista, parte de algo.

Identificar cuál de estos lenguajes resuena más en cada persona permite guiar con mayor empatía y diseñar ventanitas que refuercen la autoestima, la motivación y el propósito.

De este modo, el calendario se convierte también en un mapa de reconocimiento: una forma simbólica de recordar cómo nos gusta acompañar y ser acompañadas en el camino profesional.

8. Contexto de implementación

Este taller se adapta especialmente a:

Grupos de orientación a largo plazo

Ofrece un ritmo diario y una herramienta de autonomía fuera de las sesiones.

Programas de recualificación o transición

Ayuda a redefinir identidad profesional y a elaborar el duelo por etapas anteriores.

Personas con desmotivación o baja autoestima

Las pequeñas metas diarias reavivan la motivación y el sentido de autoeficacia.

Talleres estacionales o temáticos

Ideal para diciembre, pero adaptable a cualquier ciclo de 24 días (24 días para redescubrirme).

Lo que realmente transforma no son los grandes discursos, sino los pequeños rituales cargados de sentido.

9. Guía para orientadoras y orientadores: Taller Advientos Alternativos

Para orientadoras y orientadores

GUÍA PRÁCTICA

Taller "Advientos Alternativos: regalos con sentido, trabajo con propósito"

1. Introducción

Este taller propone transformar la tradición del calendario de Adviento en una experiencia de orientación laboral, emocional y sostenible. El objetivo es que cada persona diseñe un calendario de Adviento profesional, con 24 ventanitas que representen pequeñas acciones, reflexiones o gestos que les ayuden a reconectarse con su propósito, sus fortalezas y su bienestar en el proceso de búsqueda de empleo.

❏ **Más que una actividad manual**, es un espacio de autoconocimiento y acompañamiento simbólico, donde la creatividad se convierte en vehículo de introspección, motivación y sostenibilidad emocional.

2. Objetivo general

Conectar la idea de sostenibilidad y reaprovechamiento con el proceso de búsqueda o reinversión profesional, ayudando a las personas participantes a reconocer su propio valor, reutilizar sus competencias y construir un itinerario de acciones significativas hacia el empleo o el bienestar profesional.

3. Objetivos específicos

1. Reflexionar sobre los hábitos de consumo y trasladar esa conciencia al ámbito laboral.
2. Valorar el poder de lo personalizado frente a lo genérico: tanto al regalar como al ofrecerse profesionalmente.
3. Identificar competencias, talentos y recursos propios que pueden "reutilizarse" o reaprovecharse.
4. Incorporar el concepto de sostenibilidad emocional y profesional.
5. Fomentar la creatividad, la cooperación y la conexión entre personas del grupo.

4. Duración orientativa

2 h 30 min – 3 h. (Puedes adaptarlo a 90 minutos con la versión reducida, ver nota en el punto 7.)

5. Formato

Presencial o virtual (preferiblemente en grupo pequeño).

6. Materiales

Para la orientadora:

- Presentación tipo PPT con:
 - Breve introducción al concepto de Adviento y su transformación en metáfora profesional.
 - Imágenes inspiradoras de calendarios de Adviento hechos con materiales reciclados o reutilizados (sobres, rollos de cartón, pinzas, cordeles, etc.).
 - Una diapositiva con la tabla de las 24 ventanitas (ver más abajo).
 - Una diapositiva final con el mensaje: "No se trata de llegar antes, sino de llegar con propósito."
 - Música suave opcional para acompañar la parte creativa

Para cada persona participante:

- Papel kraft o reciclado
- Tijeras, pegamento, rotuladores
- Sobres pequeños o rollos de cartón
- Cuerda
- Cartón base para montar el calendario
- Ficha de la tabla de las 24 ventanitas (impresa)
- Tarjetas o post-its
- Trozos de papel de regalo sobrantes
- Opcional: piedras bonitas, piñas, frasquitos de aroma, muestras sin usar...

7. Nota para la orientadora

- ❏ Si no te da tiempo o no ves factible realizar el calendario completo con las 24 ventanitas, puedes aplicar una **versión reducida**:



6 ventanitas

Una por cada bloque de la tabla.



12 ventanitas

Dos por bloque. En este caso, sugiere a las personas que terminen el calendario en casa y compartan en la próxima sesión sus resultados, impresiones o emociones.

Para facilitar ese seguimiento, incluye como bonus track una checklist emocional del calendario, donde puedan registrar cómo se sintieron al abrir o diseñar cada ventana (lo añadiremos al final de la guía, anexos).

Paso a paso

8. Estructura del taller

FASE 1: Encender la metáfora

20 minutos

FASE 2: Del gesto al propósito

15 minutos

FASE 3: Diseño del contenido

40 minutos

FASE 4: Construcción del calendario

40 minutos

FASE 5: Puesta en común

20 minutos

FASE 6: Cierre simbólico

15 minutos

FASE 1. Encender la metáfora

(20 min)

Objetivo: introducir la idea del Adviento como espera activa, diferenciándola del consumo. **Apoyo:** primera parte del PPT.

Pasos:

1. Explica el origen del calendario de Adviento y cómo se ha transformado con el tiempo.
2. Lanza estas preguntas al grupo:
 - ¿Qué diferencia hay entre un calendario comprado y uno hecho a mano?
 - ¿Qué diferencia hay entre un currículum genérico y una propuesta profesional personalizada?
3. Concluye:

"Un regalo genérico se parece a un currículum genérico: puede ser correcto, pero no emociona. Un regalo artesanal deja huella porque lleva intención."

Conecta con la idea de sostenibilidad emocional y profesional: cómo usamos nuestra energía, nuestras habilidades y nuestros vínculos laborales también habla de sostenibilidad.

FASE 2. Del gesto al propósito (15 min)

Objetivo: vincular la metáfora del Adviento con la búsqueda de empleo. **Apoyo:** segunda parte del PPT.

- Explica que cada ventanita representará un gesto, pensamiento o acción que acerque a cada persona a su propósito.

- Frase clave para usar:

"Cada sesión de orientación es también una ventana que se abre: una oportunidad para reconocerse, agradecer y reinventarse."

- Invita al grupo a visualizar diciembre (o su propio proceso de cambio) como un viaje hacia dentro.

FASE 3. Diseño del contenido de las 24 ventanitas (40 min)

Objetivo: identificar las ideas que compondrán el calendario.

Entrega la tabla de las 24 ventanitas, que estructura el calendario en cuatro bloques.

Sobre las dos tablas de trabajo que vas a encontrar (Anexos I y II)



Existen dos versiones de la tabla de las 24 ventanitas:

La tabla guía para la orientadora

Incluye las columnas Ventana, Categoría, Tarea y Objetivo Principal, y sirve como mapa de orientación pedagógica para conducir la actividad.

La ficha inspiradora para las personas participantes

Contiene solo las categorías y ejemplos de ventanas, dejando espacio en blanco para que cada persona escriba sus propias frases o microretos.

La orientadora puede mostrar su tabla completa durante la explicación inicial (en el PPT o impresa como referencia) y después repartir la ficha inspiradora en blanco, que será la base para redactar las 24 notas (o mini regalos) que irán dentro del calendario físico.

Indicaciones importantes

- Explica que las 24 ventanas simbolizan 24 días o momentos de consciencia.
- Anima a que no todas sean grandes metas: algunas pueden ser gestos pequeños, cotidianos o poéticos.
- Recuérdales:

"Cuando creas algo con tus manos y tu intención, te miras desde otro lugar. El calendario deja de ser un objeto y se convierte en una conversación: sobre el valor de lo propio, la importancia de lo sencillo y la autenticidad."

Relación entre la tabla y el calendario físico

- La ficha de la tabla de las 24 ventanitas funciona como una guía de inspiración y reflexión. Cada persona la utiliza para escribir sus propias frases, microacciones o recordatorios personales, uno por cada ventana.
- Posteriormente, esas notas se recortan o transcriben y se introducen en los sobres o compartimentos del calendario físico.
- No se trata de incluir objetos ni regalos (que también podemos, ahora te cuento), sino principalmente mensajes escritos que simbolizan fortalezas, emociones, pasos de acción o propósitos.

De esta forma, el calendario se convierte en un recorrido diario para abrir una pequeña ventana interior: leer, reflexionar o llevar a la práctica lo que esa nota representa.

Opción ampliada: incluir pequeños regalos simbólicos

Si el grupo lo permite y el tiempo lo hace posible, cada ventana puede acompañarse de un pequeño detalle simbólico vinculado al mensaje que contiene. No se trata de regalos materiales ni de objetos comprados, sino de gestos significativos que refuercen la idea del día. Pueden ser:



Una semilla o flor seca

Que simbolice crecimiento



Un trozo de tela, hilo o cuerda

Que recuerde la importancia de los vínculos



Una piedra o concha

Que represente estabilidad o calma



Una cita impresa o palabra clave

Decorada con cuidado



Un dibujo, símbolo o mini collage

Hecho con retales



Un papel perfumado

Con aceites o una ramita aromática



Un QR que lleve a una canción

Puedes ser una melodía especial o un vídeo importante y significativo



Una foto

Una imagen especial o una visualización a futuro

Si lo aplicas en orientación laboral, estos objetos pueden representar valores, competencias o emociones profesionales (por ejemplo, "resiliencia" → una piedra; "creatividad" → un hilo de color; "paciencia" → una hoja seca).



Este enfoque mantiene viva la dimensión artesanal del calendario, añade una capa sensorial y permite conectar lo emocional con lo tangible sin caer en el consumismo.

FASE 4. Construcción del calendario (40 min)

Objetivo: dar forma visual y tangible al calendario.



Pasos para la construcción

1. Muestra en la presentación ejemplos de calendarios sostenibles hechos con materiales reciclados (sobres, rollos de cartón, pinzas...).
2. Pide a cada persona que elija el formato que más le atraiga, o para el que tengáis materiales.
3. Que numeren sus 24 ventanitas, mezclando los bloques de contenido trabajados para que no sea lineal.
4. Pueden decorar, escribir pequeñas frases dentro, o pegar mensajes que se abrirán cada día.
5. Reproduce música suave durante esta fase.

Indicaciones:

- Si no da tiempo a terminarlo, anima a que se lo lleven y lo finalicen en casa.
- Recuerda que no se trata de "hacer manualidades", sino de dar forma a un proceso.

FASE 5. Puesta en común (20 min)

Objetivo: compartir reflexiones y aprendizajes.

Preguntas orientadoras:

¿Qué ventana te ha resultado más difícil de escribir?

¿Qué ventana te gustaría que alguien te abriese a ti?

¿Qué tiene que ver este ejercicio con cómo te presentas profesionalmente?

Cierra con esta idea:

"Reutilizar materiales es como reutilizar competencias: no todo hay que comprarlo nuevo, tampoco todo hay que aprenderlo desde cero."

FASE 6. Cierre simbólico (15 min)

Objetivo: consolidar el aprendizaje emocional y profesional.

1. Pide que escriban en una tarjeta su "regalo profesional" para el año que viene o para la próxima etapa.
2. Pueden compartirlo o guardarlo dentro del calendario.

- Cierra con esta reflexión:

**"La sostenibilidad también es emocional. No busques hacerlo todo en un día.
Tu calendario es una forma de ordenar tu energía."**

Material adicional

9. BONUS TRACK

Para las personas participantes altamente motivadas por la dinámica, proponemos:



Diario de Adviento para el Empleo

Qué es

El *Diario de Adviento para el Empleo* es la **guía de reflexión y aplicación práctica** que acompaña a las personas participantes **una vez que ya tienen su calendario elaborado**.

Cada día, al abrir una ventanita (o sobre) de su calendario, utilizan una página del diario para:

- **Registrar cómo se sienten,**
- **Conectar el contenido de esa ventana con su búsqueda laboral,**
- **Planificar una pequeña acción sostenible y realista,**
- **Cerrar el día con consciencia emocional y sentido de progreso.**

En otras palabras:

El calendario es la *inspiración simbólica*,
el diario es la *integración práctica*.

Cómo se usa

Se propone que las personas participantes lo utilicen durante **24 días consecutivos** (o 12 si hicieron la versión reducida).

Cada página del diario corresponde a una “ventana” de su calendario.

Por eso comienza con campos como:

- Día del Adviento / Fecha / Categoría (Emoción, Acción, Recurso, Visión)
→ Para vincular directamente la ventana abierta con la reflexión del día.

Estructura interna y sentido pedagógico

I. Activación emocional (El punto de partida)

Aquí la persona se autoobserva: cómo llega hoy, qué siente, cuánta energía tiene.

Esto **fomenta la autorregulación emocional** y convierte el proceso en algo vivo y humano.

Luego copia o resume la frase o tarea que le ha tocado en la ventanita.

👉 Esta parte conecta con el *mindfulness del empleo*: detenerse a observar antes de actuar.

II. Reflexión y aplicación creativa (El paralelismo)

Es el corazón del diario.

Aquí se invita a **relacionar la ventana con su propio proceso laboral**, desde dos enfoques:

- *Personalización*: qué significado tiene esto para mí.
- *Creatividad*: cómo aplico esta idea o emoción en mi búsqueda (por ejemplo, cómo transformar una fortaleza en un elemento diferenciador del CV o en una publicación más auténtica).

👉 Esta sección conecta el plano simbólico con el plano estratégico.

III. Sostenibilidad y seguimiento (El ritmo sostenible)

Aquí se trabaja la **gestión del tiempo y la energía emocional**.

- Se define cuánto tiempo le dedicarán a la tarea (evitar sobreexigirse).
- Se marca un espacio de descanso o “Ventana 25” (una mini pausa personal).
- Se cierra el día con una autoevaluación emocional (cómo me siento ahora).

👉 Esta parte entrena la *sostenibilidad emocional y profesional*:
no avanzar por impulso, sino con equilibrio.

Rol de la orientadora

La orientadora no revisa cada día, sino que:

- Hace una **revisión semanal grupal o individual**, analizando cómo cambian las emociones, los niveles de energía y los aprendizajes.
- Detecta patrones: por ejemplo, si las tareas de “Acción” suben la motivación o si las de “Visión” generan bloqueo.
- Usa esa información para **ajustar el ritmo del acompañamiento** o proponer sesiones de refuerzo.

👉 En resumen, el diario convierte el calendario en un **proceso de autocoaching laboral guiado**.

Instrucciones para el Orientador/a:

- Revisión Semanal: Anime a los participantes a revisar sus entradas semanalmente. Esto permite identificar patrones: ¿Se sienten más satisfechos con las tareas de "Acción" o las de "Emoción/Recursos"?
- Ajuste de Ritmo: Si ven que consistentemente el "Nivel de Energía" es bajo, deben ajustar el "Compromiso de Sostenibilidad" para el resto de la semana, priorizando el autocuidado.
- Evidencia de Impacto: Los cambios registrados en la sección "Mi Emoción AHORA" (pasando de frustración a calma, por ejemplo) son la evidencia más importante de que el enfoque emocional está funcionando. (Al cierre, invita a compartir cómo evolucionaron las emociones a lo largo del proceso.)

📘 En los anexos, tienes el DIARIO imprimible o extraíble para las personas participantes.

10. Recomendaciones finales para la orientadora

- Antes del taller, prepara la presentación con imágenes reales de calendarios sostenibles (sobres, rollos, pinzas, cartón). Incluso si puedes llevar uno hecho, mejor.
 - Dispón el espacio con mesas amplias, buena luz y materiales accesibles.
 - No subestimes la importancia del silencio: deja espacio para la concentración y la introspección.
- Finaliza siempre volviendo al sentido: **no estamos fabricando objetos, estamos diseñando procesos.**

RESUMEN PRÁCTICO:

Elemento	Función	Cuándo se usa
Calendario físico (sobres, ventanitas)	Inspira y emociona. Es la herramienta simbólica y creativa.	Durante el taller o como tarea en casa.
Ficha de 24 ventanitas (ANEXO I)	Sirve para crear las frases o microretos que irán en el calendario.	En la sesión del taller.
Diario de Adviento para el Empleo (ANEXO 2)	Acompaña la aplicación diaria de esas 24 ideas, midiendo emociones, acciones y aprendizajes.	Durante los 24 días posteriores.

ANEXOS:

Fichas de trabajo.

**I. Ficha “24 ventanitas”
para orientadora**

**II. Ficha personal de trabajo:
"Mi calendario de Adviento profesional"
para participantes**

**III. Bonus track:
Diario de Adviento para el Empleo**

ANEXO I. TABLA DE LAS 24 VENTANITAS PARA LA ORIENTADORA

(Y para participante, si se considera, como guía)

Se puede trabajar todo el calendario a partir de esta tabla de instrucciones concretas o a través de la siguiente ficha de trabajo (Anexo II)

N.º VENTANA	CATEGORÍA	TAREA O PROPUESTA	OBJETIVO PRINCIPAL
1	Recursos y fortalezas	Escribir una habilidad que suelo infravalorar.	Reconocer el propio valor y poner en foco las fortalezas.
2	Recursos y fortalezas	Recordar una situación en la que me sentí capaz o eficaz.	Reforzar la confianza y la autoeficacia.
3	Recursos y fortalezas	Anotar una frase que me inspire o motive.	Activar emociones positivas y optimismo.
4	Recursos y fortalezas	Identificar una persona que me inspira profesionalmente y por qué.	Aprender por observación y ejemplo.
5	Recursos y fortalezas	Nombrar un aprendizaje del que me sienta orgullosa.	Tomar conciencia del progreso propio.
6	Recursos y fortalezas	Elegir una cualidad personal que quiero mantener.	Conectar con la autenticidad y la coherencia interna.
7	Gestión emocional y autocuidado	Escribir un hábito o rutina que quiero recuperar.	Promover bienestar y equilibrio personal.
8	Gestión emocional y autocuidado	Identificar una emoción que necesito escuchar más.	Fomentar la autoconciencia emocional.
9	Gestión emocional y autocuidado	Anotar un gesto de autocuidado que me ayuda a reconectar.	Incorporar pausas y autocuidado al proceso de búsqueda.
10	Gestión emocional y autocuidado	Recordar una canción, aroma o lugar que me calma.	Recuperar anclajes de serenidad y presencia.
11	Gestión emocional y autocuidado	Escribir algo que puedo dejar de exigirme.	Aliviar la autoexigencia y fomentar la compasión.
12	Gestión emocional y autocuidado	Nombrar algo sencillo que me hace sentir bien.	Entrenar la gratitud y la atención plena.
13	Acción profesional y motivación	Escribir una pequeña acción que puedo hacer hoy.	Fomentar la proactividad y el paso a la acción.
14	Acción profesional y motivación	Nombrar a una persona o entidad con la que quiero contactar.	Favorecer el networking significativo.
15	Acción profesional y motivación	Identificar una tarea que me cuesta y planificar un pequeño avance.	Reforzar la gestión del cambio y la perseverancia.
16	Acción profesional y motivación	Anotar una oportunidad para aprender algo nuevo.	Promover la curiosidad y el aprendizaje continuo.
17	Acción profesional y motivación	Redactar una frase de presentación profesional que me represente.	Trabajar la comunicación y la marca personal.
18	Acción profesional y motivación	Escribir una acción que me acerque a mi propósito.	Traducir la visión en acción concreta.
19	Propósito y visión de futuro	Reflexionar sobre qué quiero que recuerden de mí profesionalmente.	Reforzar la identidad y el legado profesional.
20	Propósito y visión de futuro	Escribir qué huella me gustaría dejar en mi entorno.	Conectar el trabajo con el impacto social.
21	Propósito y visión de futuro	Nombrar un sueño o proyecto que quiero retomar.	Recuperar motivaciones dormidas.
22	Propósito y visión de futuro	Agradecer un aprendizaje que me haya traído este año.	Cerrar ciclos con gratitud.
23	Propósito y visión de futuro	Escribir qué necesito soltar para avanzar.	Trabajar el desapego y la renovación.
24	Propósito y visión de futuro	Escribir una semilla que quiero plantar para el año siguiente.	Proyectar esperanza y continuidad.

ANEXO II. Ficha personal de trabajo: "Mi calendario de Adviento profesional" para participantes

Instrucciones:

- 1. Lee las categorías y los ejemplos que aparecen en cada bloque.
- 2. Escribe tus propias frases, ideas o microacciones: una por cada número.
- 3. Cada frase será una ventanita de tu calendario: después podrás copiarla o recortarla y colocarla dentro de cada sobre o compartimento.
- 4. No hay respuestas correctas: escribe lo que tenga sentido para ti, aunque sea sencillo o simbólico.

BLOQUE 1. Recursos y fortalezas (Ejemplos: una habilidad que subestimo, una persona que me inspira, algo que hago bien, una frase que me motiva, un logro del que me siento orgullosa...)

Nº	Mi frase o idea personal
1	
2	
3	
4	
5	
6	

BLOQUE 2. Gestión emocional y autocuidado (Ejemplos: un hábito que quiero recuperar, una emoción que necesito escuchar, una canción que me calma, algo que puedo dejar de exigirme, un lugar que me aporta serenidad...)

Nº	Mi frase o idea personal
7	
8	
9	
10	
11	
12	

BLOQUE 3. Acción profesional y motivación (Ejemplos: un pequeño paso que puedo dar hoy, una persona con la que quiero contactar, una acción que me da miedo y voy a probar, una tarea que puedo mejorar, una oportunidad para aprender...)

Nº	Mi frase o idea personal
13	
14	
15	
16	
17	
18	

BLOQUE 4. Propósito y visión de futuro (Ejemplos: qué quiero que recuerden de mí, qué huella quiero dejar, qué sueño quiero retomar, qué aprendizaje agradezco, qué semilla quiero plantar...)

Nº	Mi frase o idea personal
19	
20	
21	
22	
23	
24	

Recomendación final: Guarda esta ficha hasta que termines tu calendario. Cada frase o idea será una ventana para abrir en los próximos 24 días: un recordatorio diario de tus talentos, tu propósito y tu bienestar.

ANEXO III.

Diario de Adviento para el Empleo

I. Activación Emocional (El Punto de Partida)

La búsqueda de empleo es una montaña rusa emocional. Registrar el estado inicial ayuda a gestionar y contextualizar la tarea del día.

1. Mi Emoción HOY (Antes de abrir la ventana): Descríbela en 1 palabra o Nivel de Energía: (Del 1 al 10, siendo 1 "agotado" y 10 "motivado")

2. Contenido Revelado: Copia o resume la tarea/reflexión de la ventana de hoy:

II. Reflexión y Aplicación Creativa (El Paralelismo)

Aquí se relaciona el contenido con la búsqueda de empleo y se le añade el toque personal y creativo.

3. Primer Impacto (Personalización):

¿Cómo se relaciona este contenido (esta reflexión/acción) con mi objetivo laboral específico?

¿Qué miedo o creencia limitante me ayuda a enfrentar esta ventana?

4. La Vuelta Creativa (Creatividad y Acción):

Si es una Acción:

¿Qué toque creativo le daré a esta tarea para que mi perfil destaque? (Ej: Si es "Contactar un ex-colega," el toque creativo es: "Le enviaré un audio divertido en lugar de un texto formal").

Si es una Reflexión/Recurso:

¿Cómo voy a aplicar creativamente este recurso o fortaleza en mi CV, entrevista o red de contactos?

III. Sostenibilidad y Seguimiento (El Ritmo Sostenible)

Este apartado es clave para evitar el burnout y asegurar que el proceso sea duradero.

5. Compromiso de Sostenibilidad:

¿Cuánto tiempo máximo le dedicaré a la tarea de hoy (para no excederme)?

¿Cuál será mi momento de desconexión hoy (mi "Ventana 25" de stop)?

6. Acción Clave y Próximo Paso:

Mi única acción de hoy relacionada con la ventana:

El primer paso para mañana (para mantener la inercia):

7. Balance Emocional (Al terminar la tarea):

Nivel de Satisfacción: (Del 1 al 10)

Mi Emoción AHORA: (¿Ha cambiado? ¿Me siento con más claridad/calma?)

Y si todo esto te resuena...

Lara Vidal
CATALIZADORA SOCIODIGITAL

