



SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

Mi Desarrollo Personal y Social



“CRECIMIENTO PERSONAL”
3º y 4º Medio

2021 - REGIÓN DE ANTOFAGASTA

INVITACIÓN

En esta “Guía de Aprendizaje de Orientación”, encontrarás temas y actividades apropiadas a tu trayectoria educativa de 3º y 4º medio, especialmente para la construcción de una identidad personal positiva que te permita conectarte con los demás; es decir: con tu familia, tus compañeras y compañeros de curso, amigas, amigos y con la comunidad en general.

La consolidación de tu identidad personal, en el contexto de la adolescencia que estás viviendo, te permitirá reconocer tu aporte a la sociedad y el reconocimiento de los y las otras personas significativas que te rodean.

La identidad personal y el autoconocimiento es mucho más que el conjunto de resultados de test, cuestionarios y evaluaciones. Tener un determinado autoconcepto y una buena autoestima, supone un proceso de reflexión permanente y una constante interacción con tu entorno.

En esta etapa descubrirás la importancia del diálogo, de la participación y de los valores democráticos en tu sociedad. También encontrarás amigas y amigos con quienes probablemente te mantengas unido o unida por el afecto durante toda tu vida.



¡Y... por cierto, asumir tu etapa de crecimiento actual, con lo bueno y lo no tan bueno, te ayudará a pensar y clarificar tu proyecto de vida, particularmente en las decisiones sobre la etapa postsecundaria!

Te invitamos a recorrer las siguientes páginas...

I. ¿Cómo me siento al llegar a esta etapa de mi trayectoria escolar?

Ya estoy en la etapa final de la enseñanza media y a veces pienso que el tiempo ha pasado muy rápido. Siento que la pandemia también ha influido en mi estado de ánimo actual.

Pero también pienso que estoy madurando; por ejemplo, siento mayor responsabilidad por mi presente y futuro, sobre todo en lo que seguiré haciendo después de egresar del colegio.



A veces, recuerdo mis etapas anteriores, como cuando jugábamos y nos imaginábamos que seríamos profesores o profesoras, o comerciantes o trabajando en una oficina.

También recuerdo cómo era hace dos o tres años; cuando mi cuerpo cambiaba. Muchas veces prefería la soledad y pensaba largo rato en mí.

¿Sabías qué?

Es importante partir por reconocer nuestras emociones. Detenernos a revisar cómo nos sentimos corporal y mentalmente. Recuerda que hay situaciones que no podemos controlar, vamos un día a la vez, para esto, podemos organizar nuestros espacios y tareas del día, ya sea en una agenda, una nota en el celular o un calendario.

Para saber más, visita el link: <https://www.psiconecta.org/blog/estrategias-para-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>



Aprovecho este momento de reflexión para escribir cómo me siento hoy, completando los siguientes pensamientos...

Siento seguridad en lo que estoy pensando y planificando para mi futuro próximo porque...

.....
.....

Para que mi entorno, mi barrio, mi comuna y mi sociedad sean un mejor lugar para vivir, puedo aportar de la siguiente forma...

.....
.....
.....

Las injusticias, la desigualdad y los abusos me provocan los siguientes sentimientos...

.....
.....

Si los demás tuvieran que describirme en mi estado actual, dirían que...

.....
.....

Hoy vivo mi afectividad y mi sexualidad, sintiendo que mis amigas y amigos son importantes para mí porque...

.....
.....

Mi autocuidado y el inicio de relaciones de pareja, me ayudan en...

.....
.....

Porque conozco mis potencialidades y limitaciones, tengo un sentido positivo ante la vida, una sana autoestima y confianza en mí.

En mi adolescencia estaré atento a los siguientes procesos de cambio:

- Manejar mi ansiedad respecto de las decisiones relacionadas con el futuro.
- Cada día debo lograr mayor estabilidad en mis intereses escolares, profesionales y laborales.
- Tengo que definir mis metas conforme a criterios de realidades y de conciencia sobre mis potencialidades y limitaciones,
- En el caso que trabaje y estudie a la vez, tendré que manejar adecuadamente mi autonomía financiera.
- Haré lo posible por manejar equilibradamente mis tiempos personales y responsabilidades en el caso que sea madre o padre.



II. LO QUE SÉ DEL TEMA QUE TRATA ESTA GUÍA



Hace un tiempo, en un periódico, leí una noticia de la que recuerdo lo siguiente: se trataba de un joven que trabajaba como voluntario construyendo casas para quienes no tenían recursos; una amiga lo había invitado a participar como jefe de cuadrilla en los trabajos de invierno, llevaban más de un año en esa tarea.

El joven contaba que su motivación era la gente y lo mucho que aprendía con ella. Decía: yo no soy pobre y a veces creo que sé y conozco ciertas cosas, como por ejemplo qué es la pobreza, pero al trabajar en un campamento aprendes sobre lo que es la pobreza con rostros de personas.

Otra cosa que este joven valoraba era la posibilidad de trabajar con sus pares con quienes compartía el mismo sueño: terminar con la injusticia y la falta de oportunidades a las que se ven enfrentados los pobladores de los campamentos.

Recuerdo el nombre de esta guía de aprendizaje: MI DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

¡Aportando, construyendo, colaborando y comprometiéndome con las y los demás también crezco, me desarrollo y me proyecto al futuro!

Hago un recuento de lo que sé sobre el proyecto personal y social.

SOLIDARIDAD ES:

.....

.....

.....

.....

MIS TRABAJOS VOLUNTARIOS HAN SIDO:

.....

.....

.....

.....

CUANDO AYUDO A LOS DEMÁS, ME SIENTO:

.....

.....

.....

.....

La vida en sociedad me permite crecer como persona. Me invita a actuar en base a valores y normas de convivencia cívica, pacífica y democrática. También me permite conocer mis derechos y responsabilidades para asumir compromisos conmigo y con los otros y otras.

EN MI PROYECTO DE VIDA, TENGO
CONTEMPLADO AYUDAR A LOS DEMÁS
EN:

.....

.....

.....

.....

LAS FORTALEZAS QUE TENGO
PARA CONSTRUIR MI PROYECTO
PERSONAL Y SOCIAL, SON:

.....

.....

.....

.....

PARA INTEGRARME Y PARTICIPAR CON LOS DEMÁS,
DEBO MEJORAR ESTOS ASPECTOS PERSONALES:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

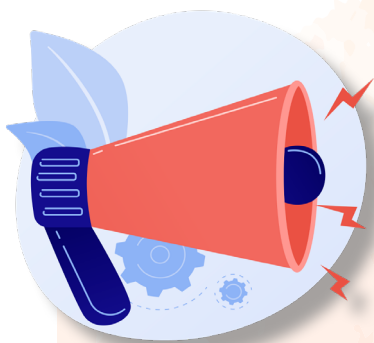


¿Sabías qué?

La Ruta Patrimonial Taltal-Punta Tórtolas se divide en tres tramos: i) **“Taltal histórico”** cuyo valor patrimonial se representa en la arquitectura de sus edificaciones que recuerdan la época del salitre; ii) **“Taltal-Piedra Guacha”** que permite apreciar fenómenos geomorfológicos y geológicos, como un conjunto de “playas de bolsillo” que destacan por sus aguas tranquilas e islotes rocosos conocidos como las guaneras y iii) **“Piedra Guacha-Punta Tórtolas”**, que corresponde a una ruta interior en la que se aprecian formaciones vegetacionales pertenecientes al clima de “desierto costero”

Para saber más, visita el link: <https://rutas.bienes.cl/circuitos/antofagasta/>

III. LEO, INVESTIGO Y ME INFORMO SOBRE EL TEMA



Una de las grandes tareas de la adolescencia, es el diseño del proyecto de vida sobre la base de la construcción de la identidad personal y la relación con el entorno social.

¿Quién soy? Esta es una pregunta que siempre escucho. Aparece cada vez que en el curso hemos reflexionado sobre la persona y su medio social.

Siento que es una pregunta importante, sobre todo ahora que estoy pensando en mi futuro, en las decisiones que tengo que tomar sobre qué hacer cuando salga del liceo.

Creo que es una pregunta que deben hacerse permanentemente todas las personas. A veces, veo situaciones y actitudes en los adultos que me hacen pensar que ellos también deben plantearse esa importante pregunta.

La identidad personal se refiere a la organización y construcción que cada uno o una, hace de manera muy particular, muy propia; de tal modo que logro diferenciarme y distinguirme de otras y otros. En esta construcción se conjuga la historia personal, las características y formas de crianza de la familia, las creencias y los valores, las habilidades, intereses y gustos, las opciones políticas, entre otros aspectos.

La tarea general de toda persona es adquirir una identidad individual positiva a medida que avanza de una etapa a otra en la vida.

Respecto de mi familia...

.....
.....

Sobre mi afectividad y sexualidad...

.....
.....

Acerca de mi aporte a la sociedad.

.....
.....
.....

Respecto de mi participación en grupos del territorio o comunidad en la que habito.

.....
.....

Sobre mi salud y bienestar.

.....
.....
.....

Para tener un proyecto de vida o empezar a diseñarlo.

.....
.....

Para construir una sociedad democrática, justa, solidaria e inclusiva.

.....
.....

¿Qué metas personales me he planteado en los últimos dos años?



Si
tuviera
que
hacer un
recuento
de mis
metas.

De 1% a 100%, ¿Cuánto pienso que he avanzado?

.....

.....

.....

¿Qué razones explican el porcentaje de avance en el logro de mis metas?

.....

.....

.....

Tanto la consolidación de mi identidad, como la integración al medio social y la construcción de mi proyecto de vida pueden verse afectados o retardados en su desarrollo debido a múltiples factores. La situación y condición económica de mi familia es uno de los más determinantes. También hay otros factores denominados conductas de riesgo.

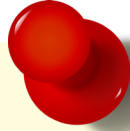
Conductas de Riesgo

Son aquellas conductas potencialmente dañinas para la integridad mental, emocional, espiritual o física que amenazan el bienestar de las y los estudiantes.

Su identificación no es rígida, presentan variaciones en distintas épocas y culturas; sin embargo, las más recurrentes son: **consumo problemático de alcohol y otras drogas, violencia, delincuencia, conductas sexuales inseguras (relaciones sexuales precoces, riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual, riesgo de embarazo precoz, situaciones de abuso, falta de consentimiento); exposición a situaciones peligrosas o riesgosas y conductas online inseguras.**



De las conductas de riesgo destacadas en el recuadro anterior, **¿cuál o cuáles amenazan mi identidad y construcción de mi proyecto de vida? ¿Puedo contenerlos o eliminarlos en el corto plazo?** Escribe tu respuesta.



.....

.....

.....

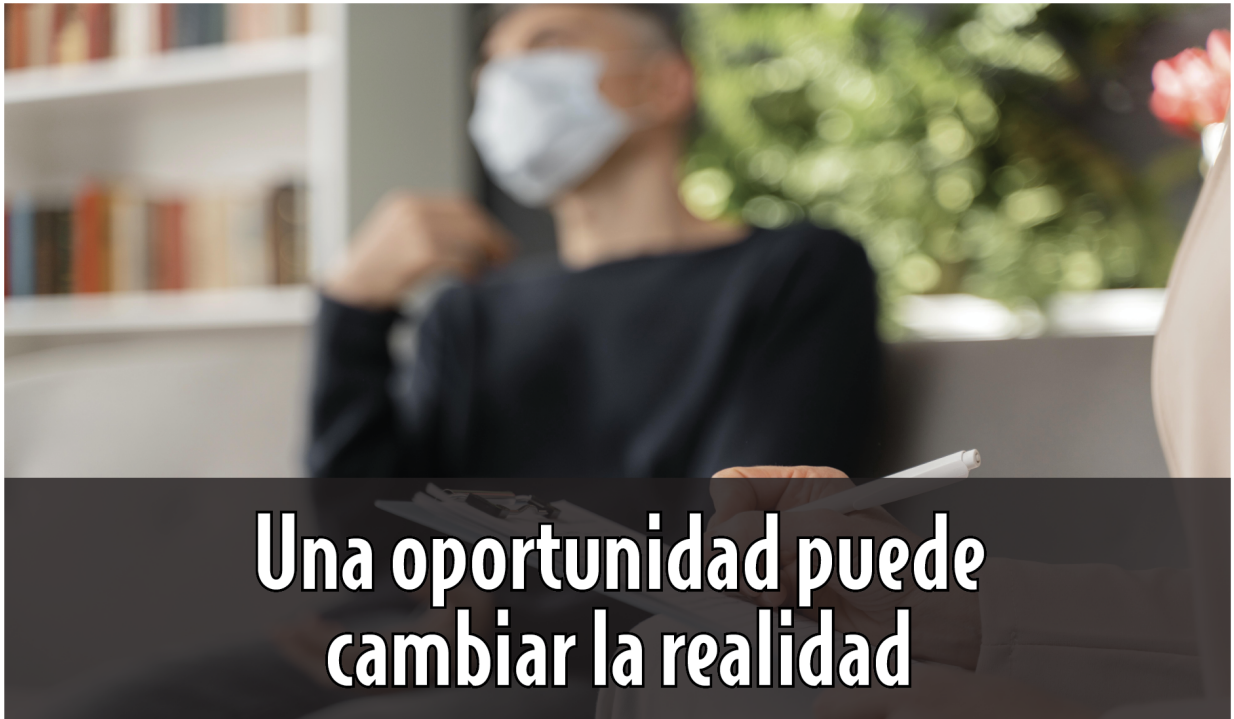
.....

.....

.....



ANTOFANEWS



Una oportunidad puede cambiar la realidad

Fe, convicción y anhelos de forjar un mejor futuro son algunos de los aspectos centrales para enfrentar situaciones que, muchas veces, parecieran ser insalvables.

Fueron estos elementos que movieron y lograron que Claudio, actualmente, pueda ser testimonio de la importancia de aprovechar y tomar las buenas oportunidades que se presentan en la vida.

“Cuando tenía 6 años me fui a vivir con mis abuelitos -ya que, tanto mi mamá

como mi papá cayeron presos-. A los 12 años dejé el colegio y comencé a robar para ayudar a mi familia. A los 17 me pillaron y me enviaron a un centro... desde entonces mi vida cambió”.

Así recuerda Claudio, su corta pero intensa vida, la que sin duda, está repleta de carencias, dolores y complejos momentos.

Sin embargo, su llegada al Centro de Menores marcó un antes y un después en su destino.

“Entendí ese proceso como una oportunidad para cambiar mi historia. Ahora tengo 19 años y, adivinen qué?... ¡entré a trabajar como administrativo a una empresa y, paralelamente, estoy terminando mi enseñanza media”, cuenta con orgullo. De esta forma, Claudio comienza una nueva etapa en su vida, gracias a su capacidad de afrontar la reinserción socio-laboral con la esperanza de cambiar, de ahora en adelante, una compleja historia.



Escribo en orden de importancia, los valores que han guiado mi actuar en esta etapa de mi vida, en la que he desarrollado gran parte de mi trayectoria educativa y estando muy cerca de tomar decisiones importantes sobre mi futuro.

VALORES IMPORTANTES EN MI VIDA

01

02

03

04

05

¡Vivo plenamente la adolescencia y avanzo decididamente hacia la consolidación de mi independencia, autonomía y toma de decisiones!





En esta etapa de mi trayectoria escolar y para afianzar mi desarrollo psicosocial, escribo lo que espero de quienes me rodean y comparto tanto con mi familia como con mis compañeras, compañeros, profesores y profesoras...

MIS EXPECTATIVAS O LO QUE ESPERO DE...

Mi familia	
Mi liceo o colegio	
Mis profesoras y profesores	
Mis amigas y amigos	
Mis compañeras y compañeros de curso	

Tengo claro que puedo reencauzar mis intereses vocacionales, educacionales, profesionales y laborales, además de desarrollar aún más mis aptitudes y habilidades.

¿Sabías qué?

En el contexto de la pandemia, es crucial la protección física y el bienestar emocional. Las principales recomendaciones son: i) mantener una rutina diaria, ii) mantener contacto con los seres queridos, iii) limitar la sobre exposición a las noticias, iv) mantener una dieta saludable, v) hacer actividad física, vi) mantener la mente activa, vii) dormir lo suficiente, viii) evitar el tabaco, el alcohol u otras drogas y ix) tener un momento para ti.

Para saber más, consulta el link: <https://www.psiconecta.org/blog/recomendaciones-para-mitigar-el-estrés-y-la-ansiedad>

IV. CONVERSO CON MI FAMILIA, AMIGOS/AS Y PERSONAS DE LA COMUNIDAD

Mientras desarrollo esta guía he pensado en mi familia y en quienes me rodean y estiman. Sin duda que todas y todos son importantes para mi desarrollo como persona.

Le pediré a mis padres o familiares más cercanos, que me cuenten cómo eran ellos cuando tenían mi edad y cómo era su entorno. Qué sueños tenían y cómo creían que sería su futuro. También les preguntaré quiénes fueron las personas que los apoyaron en el camino hacia la adultez y qué situaciones difíciles tuvieron que superar.



Redactaré una pequeña entrevista comenzando con estas preguntas:

¿Recuerdan cómo eran ustedes cuando tenían mi edad?

.....

.....

.....

¿Qué sueños tenían sobre su vida y su futuro?

.....

.....

.....

¿Quiénes los apoyaron durante su adolescencia y juventud?

.....

.....

.....

REDACTO UNA O MÁS PREGUNTAS EN EL SIGUIENTE RECUADRO...

- 1.-
- 2.-
- 3.-



V. EVALÚO LO QUE APRENDÍ EN ESTA GUÍA

Considero que esta guía de aprendizaje me ha servido para tener mayor claridad sobre mi desarrollo personal, en una etapa que no siempre es fácil de llevar. Pero reconozco que tengo camino adelantado para lograr mi autonomía.



Elijo tres conceptos o ideas importantes que aprendí en esta guía y escribo mi propia definición en los cuadros que están más abajo.

DEFINICIÓN 1	DEFINICIÓN 2	DEFINICIÓN 3
CONCEPTO 1	CONCEPTO 2	CONCEPTO 3

CONCEPTOS APRENDIDOS EN ESTA GUÍA



Para finalizar, completo las siguientes frases sobre mi identidad y desarrollo personal y el futuro que se avecina...

¿Qué aspectos de mi forma de ser actual podría modificar, para sentir mayor bienestar y satisfacción personal?

.....

.....

.....

.....

Comenta esta frase

“No quisiera cambiar mis planes, mi familia me ha apoyado en todo,...

.....

.....

.....

.....

¿Te identifica esta frase?

“En realidad no tengo ningún plan, tendré que hacer algo al respecto...”

.....

.....

.....

.....

“Escribo las cualidades y valores personales que me permiten desarrollar acciones que benefician tanto a mi familia como a mi comunidad...”

.....

.....

.....



Comparto con mis amigas y amigos, cuatro mensajes sobre el desarrollo de su identidad personal durante la adolescencia...

Sobre sus valores...

.....

.....

.....

Sobre su afectividad y sexualidad

.....

.....

.....

Sobre su relación con la familia...

.....

.....

.....

Sobre su autoconcepto y autoestima...

.....

.....

.....

Créditos

Material pedagógico elaborado por:

- **Rafael Andaur Troncoso.** Profesor. Consejero Educacional y Vocacional. Magíster en Gerencia Pública.
- **María Eugenia Sandoval Pastene.** Psicóloga. Orientadora Educacional, Vocacional y Laboral. Magíster en Orientación Educacional.
- **Romina Astudillo Bravo.** Profesora. Orientadora Educacional, Vocacional y Laboral. Magíster en Evaluación Educacional.

Comité Editor:

- **Patricio Aguirre Zúñiga.** Jefe de Educación SECREDOC Antofagasta.
- **Juan Córdova Miranda.** Coordinador Regional SECREDOC Antofagasta.
- **Gabriel Foppiano Lozano.** Coordinador Regional SECREDOC Antofagasta.
- **Miriam Rojas Angel.** Coordinadora Regional SECREDOC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

- **Nathalie Alegría Díaz.** Periodista.

