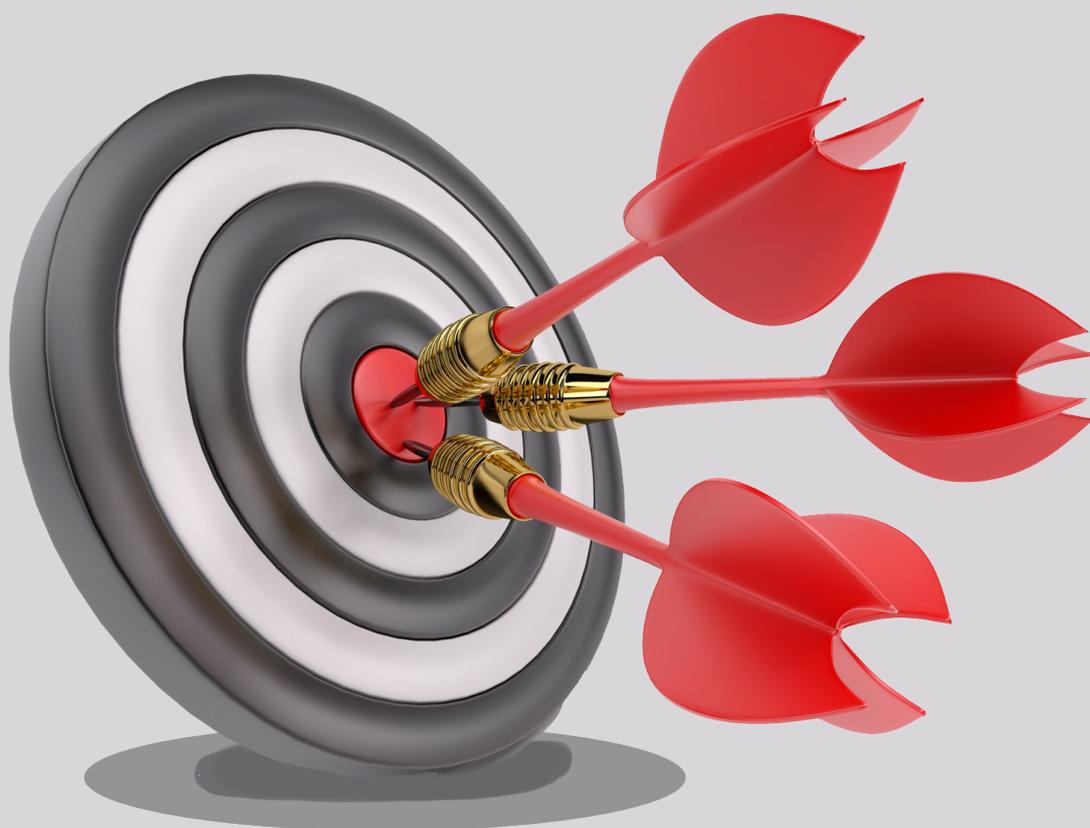




SEREMI  
Región de Antofagasta

Ministerio de  
Educación

# Reflexiono, Decido y Elijo



## “CRECIMIENTO PERSONAL”

### 3º y 4º Medio

2021 - REGIÓN DE ANTOFAGASTA

# INVITACIÓN

En esta “Guía de Aprendizaje de Orientación” encontrarás un espacio para reconocer tus características personales y reflexionar acerca de cómo ellas se vinculan con tu proyecto de vida.

¡Te proponemos un conjunto de actividades, temas e ideas, para orientar tus decisiones!

Te encuentras en una etapa de tu vida en que deberás realizar algunas definiciones. Éstas marcarán una ruta a seguir en los ámbitos educativos, profesionales, laborales, familiares y en tu desarrollo general como persona.

Para esto, es clave realizar el ejercicio de mirar a tu interior y a tu entorno, e identificar los **valores, intereses, características, habilidades y posibilidades futuras**, que serán las bases para diseñar y construir tu proyecto de vida.



¡Te invitamos a recorrer parte de este camino!

Considera esta Guía como un espacio disponible para pensar y organizar tus ideas acerca de tu proyecto de vida y metas personales, basándote en el conocimiento de tus potencialidades.

La relación con el entorno y las otras personas, constituyen una dimensión fundamental para tu crecimiento personal.

## ¿Sabías qué?

Un total de 60 jóvenes de diferentes comunas de la región de Antofagasta, iniciaron el pasado mes de julio el proceso formativo denominado “Somos 2021”. Esta nueva generación que ha hecho suya la frase “súmate a la transformación social”, cuenta con la motivación y creatividad de jóvenes que sueñan con una región y sociedad mejor. El proceso formativo consta de los siguientes módulos: compromiso social, comunicación estratégica, territorio, proyectos e innovación social.

Para saber más, consulta en la página de Fundación Minera Escondida: <https://fme.cl/2021/07/12/60-jovenes-inician-proceso-formativo-somos-2021/>

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

¡Se acerca el término de nuestra etapa como estudiantes de enseñanza media!

Me alegra pensar en cuanto hemos crecido y que pronto saldré de mi colegio o Liceo. Pero, por momentos, siento un poco de preocupación porque no tengo plena certeza de lo que haré después de egresar.

¡Es cierto que tenemos dudas! Pero, ¡vamos avanzado!

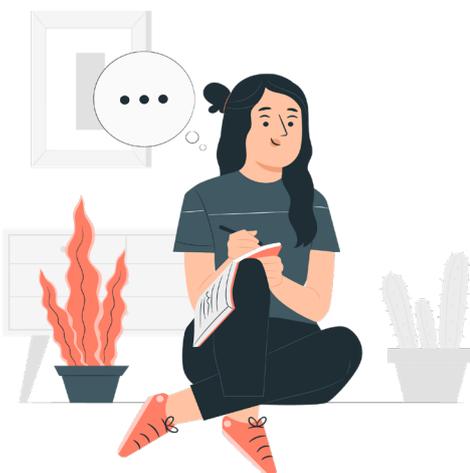
A veces, las motivaciones para continuar estudiando en Educación Superior están claras; como, por ejemplo: adquirir nuevos conocimientos o especializarnos en lo que ya estamos estudiando. En otros momentos parece una mejor idea obtener el título de la especialidad Técnico Profesional o Artística y comenzar a trabajar para recibir ingresos de manera rápida y ayudar a la familia. En otras oportunidades dudamos de nuestras capacidades, lo que nos lleva a cambiar constantemente de opinión.

¡Es momento de ordenar las ideas, ya que aún hay tiempo antes de tomar una decisión!



# E

scribiré lo que pienso y siento en esta última fase de mi enseñanza media...



¿Siento que he cambiado desde que entré a primero medio?

SI

NO

ALGO

¿En qué aspectos he cambiado?

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

¿Cuáles son mis mayores preocupaciones en esta etapa de mi vida?

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

¿De quién me gustaría recibir apoyo en esta etapa de mi trayectoria escolar de enseñanza media y qué tipo de ayuda necesito?

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

¡Comparto estas preguntas y reflexiones con mis amigas y amigos! y las conservaré para compartirlas en el colegio.



## II. LO QUE SÉ DEL TEMA QUE TRATA ESTA GUÍA

A lo largo de la vida, las personas nos proponemos metas en diversos ámbitos.

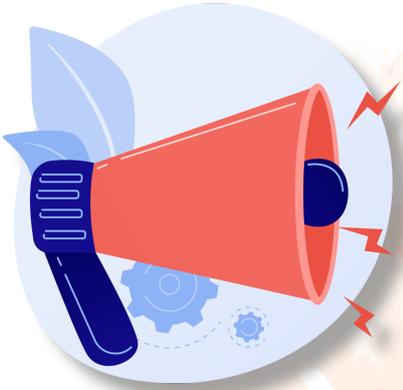
Es necesario que las metas profesionales y laborales sean acordes a lo que queremos (nuestros sueños), lo que nos gusta (nuestros intereses) y aquello para lo que somos buenos (nuestras habilidades).

**¡Al mismo tiempo, cada una de esas metas y acciones involucran tomar decisiones!!**



**En segundo medio ya tomé una primera decisión respecto de qué camino seguir.**

- ¡En Científico - Humanista decidí asignaturas del plan diferenciado!
- ¡En Técnico Profesional elegí una especialidad!
- ¡En Educación Artística, elegí una mención!



**H**abitualmente nuestras metas cambian a lo largo del tiempo, según la etapa que estamos viviendo... y según las condiciones de nuestro entorno familiar y social.

Lo importante es que cada vez que me encuentre en una nueva etapa, Y ANTES DE DEFINIR NUEVAS METAS Y ACCIONES, tendré que evaluar los recursos personales con los que cuento y aquellos disponibles en mi entorno.

Ahora que estoy finalizando una etapa importante de mi vida y a partir de mis experiencias, puedo identificar cuáles son mis **características de personalidad positivas**, aquellas que aportan al cumplimiento de mis metas; también puedo definir qué **aspectos de mi personalidad requiero mejorar** para orientarme al logro de mis metas.

**¿Cuáles son las principales características personales que me han ayudado a alcanzar mis metas?**

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

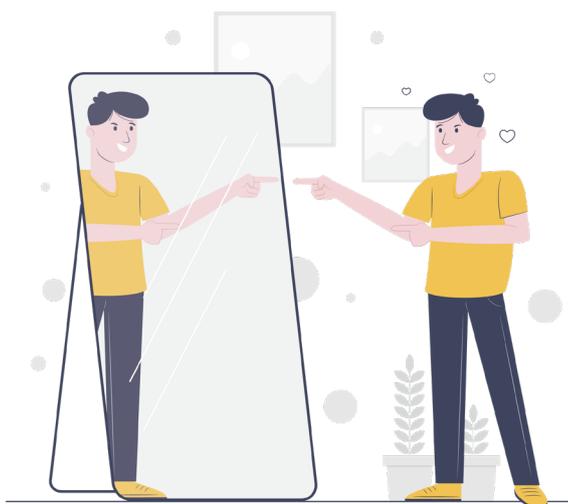
**¿Cuáles son las principales aspectos de mi personalidad que requiero mejorar para alcanzar mis metas?**

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

Teniendo claridad acerca de los recursos personales con los que cuento, las motivaciones, intereses y capacidades que poseo, estaré en condiciones de plantearme nuevas metas y acciones para una próxima etapa postsecundaria.

Creo que debo reflexionar permanentemente sobre los recursos personales que me han permitido lograr mis metas; es decir los aspectos positivos y favorables y aquellos que debo mejorar.

Adquiero un sentido positivo ante la vida, una sana autoestima y confianza en mí, basada en el conocimiento personal de mis potencialidades y limitaciones.



## Autoestima

Es el aprecio o valoración que se tiene sobre uno mismo o misma; que busca como consecuencia ser apreciado/a, valorado/a, respetado/a y aceptado/a por quienes nos rodean. Por ejemplo, en lo afectivo es la autopercepción de características de personalidad, sentirse antipático/a o simpático/a, pesimista u optimista, valiente o temeroso, etc. La autoestima nos revela si estamos conformes con nuestra personalidad.

### ¿Sabías qué?

La migración es un fenómeno mundial. En Chile, a través de nuestra historia, hemos tenido importantes procesos migratorios. Cada vez en mayor la población de migrantes que juegan un rol fundamental en nuestra sociedad. En el caso de los jóvenes migrantes, según el CENSO 2017, representan a más de 330.000 residentes de nuestro país. El 43% de las solicitudes de visa de jóvenes menores de 29 años se concentra principalmente en Santiago, Valparaíso y Antofagasta.

**Para saber más,** pregunta a un compañero o compañera migrante de tu curso sobre cómo es la educación en su país de origen. Y si tú eres migrante, cuéntale a tus compañeras y compañeros de curso qué opinas de la educación en Chile.

### III. LEO, INVESTIGO Y ME INFORMO SOBRE EL TEMA

He tenido pocas oportunidades de tomar una decisión con gran impacto en mi vida, además de elegir asignaturas diferenciadas o una especialidad técnica. Próximamente, me corresponde tomar la primera decisión que creo es de mayor importancia, pues me conecta con la idea de futuro profesional, laboral o de la actividad que decida realizar.

Antes de decidir cuál será el camino que seguiré luego de terminar el colegio o liceo, requiero previamente reconocer mis valores, características personales, intereses y habilidades, que me permitirán lograr mis metas.

#### Variables Personales y Proyecto de Vida

Las variables personales de los estudiantes, tales como las características de personalidad, valores, intereses y motivaciones se relacionan con sus decisiones vocacionales y su proyecto de vida. Por esto, es importante explorarlas y conocerlas antes de comenzar una nueva etapa.

Recuerdo y escribo acerca de mis experiencias pasadas. Esto me ayudará a conocerme un poco más y proyectarme hacia el futuro.





Completaré mi autobiografía, a partir de los siguientes elementos:

Me defino como una persona: .....

.....

Nací en la ciudad de: .....

En mi infancia me caracterizaba por: .....

.....

.....

Siempre me ha gustado: .....

.....

Los valores que me representan son: .....

.....

.....

Una persona que admiro es: .....

Creo que mi rol en la sociedad es: .....

.....

.....



¡Comparte con tus compañeros y compañeras los roles que deben cumplir en la sociedad!

Existen diversas teorías sobre la toma de decisión vocacional, que señalan la importancia del autoconocimiento para realizar una buena elección tanto para continuar estudiando como para insertarse en el mundo laboral.

## Información

Una herramienta que te permite profundizar tu autoconocimiento y vincularlo con algunas áreas de desarrollo profesional y laboral, son los test vocacionales. Revisa algunos de ellos que puedes realizar en formato electrónico, visita la página [www.eligecarrera.cl](http://www.eligecarrera.cl)



En el proceso de autoconocimiento, no solo es importante mirar hacia el pasado, sino también proyectar hacia el futuro para identificar qué contextos profesionales o laborales se visualizan más acordes a las características e intereses de cada persona.



**B**usco un espacio tranquilo en donde pueda concentrarme. Cierro los ojos y evoco en mi mente imágenes de distintas profesiones y ocupaciones que me interesan. Así podré evaluar qué contextos de trabajo me acomodan y cuáles no.

*En los casilleros en blanco, marcaré SI o NO según los contextos de trabajo que más me acomodan.*



Con personas	
Solo	
En oficina	
Al aire libre	
En industria	
Con horarios de oficina	
Fines de semana y/o de noche	

Cada vez que requiera concentrarme para pensar y reflexionar sobre mi futuro, haré el siguiente ejercicio de RESPIRACIÓN PROFUNDA:

1. Retengo la respiración al inhalar y exhalar.
2. Cuento hasta cuatro, mientras inhalo por la nariz.
3. Retengo el aire durante cuatro tiempos.
4. Exhalo, contando hasta cuatro.
5. Después de exhalar, no vuelvo a inhalar hasta haber contado hasta cuatro.
6. Vuelvo a inhalar y repito el proceso.
7. Repito el ciclo 4 o 5 veces.



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

Otro elemento importante que forma parte de mi autoconocimiento es mi entorno.

A veces, la imagen que yo tengo de mí difiere de cómo me ven los demás.

Complementar esas visiones, identificando las características que me distinguen y sus apreciaciones y tener una perspectiva más amplia de quien soy.

**¡Incorporaré a mi familia y amigos en este análisis y los haré partícipes de mi proceso!**



**E**n un momento de tranquilidad, consulto a mi familia: ¿qué imagen tienen de mí? Les pido que indiquen características positivas de mi personalidad y aquellos aspectos que puedo mejorar:

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS	ASPECTOS POR MEJORAR



**Comparo estas respuestas que me dieron mi familia y amigos con la que escribí en la página N° 5 de esta guía.**



**R**eflexiono y escribo acerca de las coincidencias y diferencias entre mi autopercepción y cómo me ven mi familia y amigos.

1

¿En qué medida coincide la imagen que los otros tienen de mí con la que yo tengo?

.....

.....

.....

.....

¿A qué se deberán tanto las diferencias como las coincidencias?

2

.....

.....

.....

.....

**En cuanto tenga la oportunidad repetiré esta actividad con mis compañeros, compañeras, amigas y amigos, preguntándoles cómo me ven o perciben, registrando sus respuestas y mi reflexión en un cuaderno, para compartirlas con mi profesor o profesora.**

### ¿Sabías qué?

En la RUTA DEL SALITRE de nuestra región, es posible identificar, entre otras, varias oficinas salitreras como, por ejemplo: la Oficina Salitrera de Chacabuco, ubicada en pleno desierto de Atacama, a 95 kilómetros al noreste de Antofagasta y la Oficina Anita, que se encuentra emplazada frente a Pampa Unión, de la cual hoy sólo quedan ruinas. También, en los alrededores de Sierra Gorda aún se encuentra parte de las antiguas oficinas salitreras y estaciones de ferrocarriles abandonadas como: Prat, Blanco Encalada, Pampa Unión, Pinto, Ausonia, Chacabuco y Estación Salinas.

**Para saber más,** puedes visitar el link: <https://www.todoantofagasta.cl/listings/ruta-del-salitre/patrimoniales/>

## V. EVALÚO LO QUE APRENDÍ EN ESTA GUÍA

Luego de haber finalizado las actividades de esta Guía, realizo una última reflexión considerando todo lo que aprendí de mí.

Han sido aprendizajes en relación a quién soy, qué valoro de mí, cómo me ven las personas que más me conocen y cómo me visualizo en un futuro próximo, reconociendo la importancia de mis experiencias en mi desarrollo personal.

Haber desarrollado esta guía me ha servido para lo siguiente:

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

Las experiencias que han aportado a mi desarrollo como persona son las siguientes:

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

Para tomar una decisión respecto de mi futuro requiero considerar los siguientes aspectos:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 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 SECREDUC Antofagasta.
- **Juan Córdova Miranda.** Coordinador Regional SECREDUC Antofagasta.
- **Gabriel Foppiano Lozano.** Coordinador Regional SECREDUC Antofagasta.
- **Miriam Rojas Angel.** Coordinadora Regional SECREDUC Antofagasta.

### *Diseño y diagramación:*

- **Nathalie Alegría Díaz.** Periodista.

