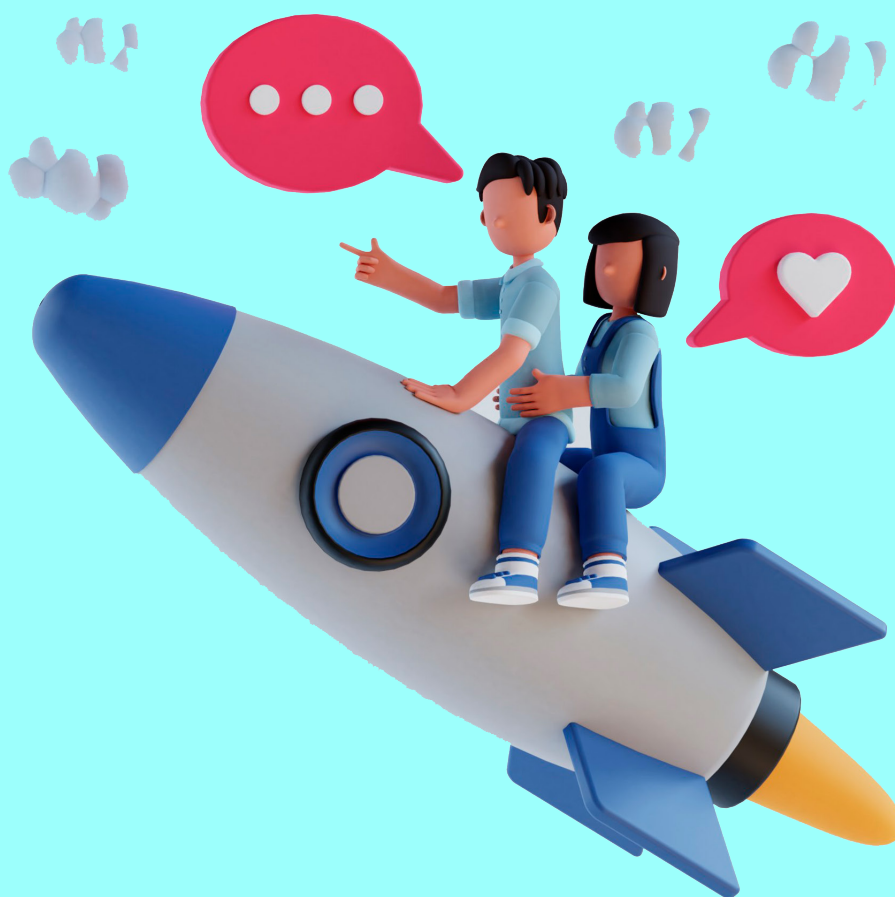




SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

Descubro mi Mundo Personal



“CRECIMIENTO PERSONAL”

1º y 2º Medio

2021 - REGIÓN DE ANTOFAGASTA

INVITACIÓN

En esta “Guía de Aprendizaje de Orientación”, encontrarás temas y actividades apropiadas para desarrollarte en esta etapa tan importante en tu trayectoria escolar. Cursar el 1° y 2° medio, viene acompañado de una serie de cambios en distintos aspectos de tu vida, como por ejemplo: crecimiento, desarrollo de la afectividad y sexualidad, interés y participación en temas de la comunidad y sociedad, preocupación por el autocuidado y la consolidación de un conjunto de valores y responsabilidades.

Además, en tu vida escolar, corresponderá iniciar un proceso de autoconocimiento para tomar decisiones vocacionales relevantes, como la elección de plan diferenciado para 3° y 4° medio y otras decisiones profesionales y laborales al finalizar este ciclo de enseñanza media.

Como ves, estás en una etapa muy rica y diversa, de experiencias nuevas personales y sociales.



¡Te invitamos a compartir con tus profesoras, profesores, compañeras y compañeros de curso, los descubrimientos que harás en este recorrido por tu mundo personal!

Construyo un sentido positivo ante la vida, poseo una sana autoestima y confianza en mí mismo, porque conozco mis potencialidades y limitaciones!

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

Hoy, como estudiante de enseñanza media, noto las diferencias con mi forma de ser en la educación básica y con las características de mi personalidad. Sin lugar a dudas, me sentía más dependiente de los demás.

Siento que cada día es muy distinto del otro, que los cambios ocurren rápidamente. A veces, mi ánimo se transforma casi sin darme cuenta. Siento que tengo muchas ideas y emociones que quisiera expresar, pero no siempre encuentro la forma de hacerlo.

Pero tengo algunas cosas claras, ... me doy cuenta que estoy frente a un desafío muy importante, ... tener claro mis objetivos y metas en muchos aspectos de mi vida; en los estudios, en lo que quisiera trabajar, en lo que quisiera aportar a mi familia, a la comunidad; en fin, se trata de mi proyecto de vida.

Personas

“Una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida, una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características”

CARL ROGERS

¿Sabías qué?

El humedal de la desembocadura del el Río Loa, es un área de gran relevancia para la avifauna del litoral. Aquí ocurren eventos reproductivos y es zona de descanso y refresco de aves migratorias. Lamentablemente, este ecosistema se ve afectado por las actividades realizadas al interior del río, pues recibe las aguas provenientes de mineras, tranques, cultivos agrícolas y residuos urbanos, lo que provoca incertidumbre sobre la permanencia y el equilibrio de este lugar y las especies que alberga.

Para saber más, consulta el link: https://rutas.bienes.cl/ruta_patrimonial/desembocadura-del-rio-loa-desierto-costero/



Mis últimos años en enseñanza básica me aportaron las siguientes fortalezas...

En lo personal

.....

Como estudiante

.....



Mi familia ha contribuido para que desarrolle las siguientes cualidades personales...

.....

.....

.....



Si tuviera que identificar los sentimientos, estados de ánimo y emociones que caracterizan mi situación actual, como adolescente, escribiría los siguientes...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II. LO QUE SÉ DEL TEMA QUE TRATA ESTA GUÍA

¿Qué continentes forman mi mundo personal? Puedo imaginar que soy como nuestro planeta; es decir, una sola y única identidad, pero con varias partes que se relacionan entre sí; continentes, grandes océanos, mares e islas. Del mismo modo, puedo reconocer las dimensiones que componen mi persona, y que le otorgan cierta característica a mi personalidad.

Tal como ocurre en nuestro planeta, mi propio mundo también sufre cambios y transformaciones; algunos se notan más y otros se van dando lentamente. ¡Es muy interesante descubrir el mundo propio!



Defino con mis palabras las siguientes dimensiones de mi persona mencionadas en la imagen de más abajo:





Escribo aquí mis definiciones según el mapamundi anterior:

1

MI HISTORIA FAMILIAR

.....

.....

.....

.....

.....

2

MI SEXUALIDAD

.....

.....

.....

.....

.....

3

MIS PASATIEMPOS

.....

.....

.....

.....

.....

4

MIS AMIGAS Y AMIGOS

.....

.....

.....

.....

.....

5

MIS HABILIDADES Y DESTREZAS

.....

.....

.....

.....

.....

6

MIS AFECTOS

.....

.....

.....

.....

.....

7

MI VIDA EN EL COLEGIO

.....

.....

.....

.....

.....

8

MIS VALORES

.....

.....

.....

.....

.....

9

MIS INTERESES

.....

.....

.....

.....

.....

Conozco, respeto y defiendo la igualdad de derechos esenciales de todas las personas, sin distinción de sexo, edad, condición física, etnia, religión o situación económica!

**¿Sabías qué?**

El Teatro Municipal de Antofagasta es uno de los principales atractivos artísticos y estéticos de la región. Tiene un mural que mide más de 900 metros cuadrados, ubicado por calle San Martín en pleno casco histórico de la ciudad. El mural incorpora 208 láminas de cobre y fue realizado por el pintor chuquicamatino Luis Núñez San Martín y su equipo, quienes usaron la técnica de “trampa al ojo”, que crea la sensación de que la pintura tiene mayor profundidad a la real.

Para saber más, visita el link: <https://culturaantofagasta.cl>

III. LEO, INVESTIGO Y ME INFORMO SOBRE EL TEMA

Nuestro mundo personal está conformado por diversos ámbitos; pero no están por separado, cada uno de ellos se relaciona y complementa con mucho dinamismo con los otros. Por eso, ante los demás, me veo como una sola persona, con una identidad integrada.

Es como si estuviésemos mirando al mundo, con continentes y océanos, todos integrados.

Durante mi adolescencia tengo una gran tarea, conocer a fondo y perfeccionar cada uno de esos continentes y océanos que me conforman.

● **Ámbito Familiar**

La idea “familia” no tiene una definición unívoca, es un vocablo empleado para designar a grupos de personas que viven juntos y unidos, en general, por relaciones de parentesco o de carácter afectivo.

Es posible encontrar distintos tipos de familias; conformadas, por ejemplo: por una madre o padre con sus hijos, un tío o tía con sus sobrinos, los abuelos con sus nietos, etc. Todas las personas tienen derecho a constituir una familia y a recibir protección para ella.

De este modo, se formulan las siguientes clasificaciones:

SEGÚN SU EXTENSIÓN

Familia extensa: aquella constituida por los progenitores, los hijos, los parientes por consanguinidad (tanto en línea recta como colateral) y, si existe matrimonio, los parientes por afinidad.

Familia nuclear: aquella constituida por los progenitores y los hijos que viven con ellos.

Familia monoparental: aquella constituida por un solo progenitor y sus hijos.

Familia ensamblada o reconstituida: aquella constituida por los progenitores, sus hijos comunes y los hijos que tengan fruto de una unión anterior con otra pareja.

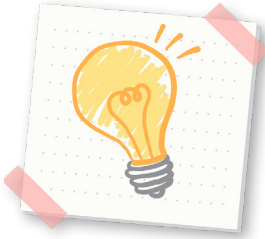
SEGÚN SU FORMACIÓN

Familia matrimonial: aquella que tiene su origen en el matrimonio.

Familia no matrimonial o natural: aquella que tiene su origen en una unión no matrimonial y cuyo fundamento puede ser sentimental, sexual o de procreación.

Familia adoptiva: aquella que se origina con una sentencia judicial que declara a una persona como hijo adoptivo de otro, pasando a formar familia.

FUENTE: Guía de Formación Cívica 2020. Biblioteca del Congreso Nacional.



R reflexiono y escribo lo que pienso:

Los principales valores que mi familia me ha enseñado son:

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

Si tuviera que describir las cualidades y fortalezas de mi familia, diría:

.....

.....

.....

● Intereses y Habilidades

11.10.2021 / LUNES

123456789

ANTOFANEWS



Ziauddin Yousafzai:

“A los talibanes les asusta más una niña con un libro que un dron”

Ziauddin, madre de Malala Yousafzai (en la foto portada), tiene razones de peso para referirse así a la mirada de los talibanes, sobre aquellas niñas que desean estudiar.

En el 2012 tuvo la terrible experiencia de ver a su hija al borde de la muerte, cuando con solo 15 años recibió disparos a bocajarro de parte de los talibanes, de-

bido a su valiente defensa de las niñas que desean ir a las escuelas, en Paquistán.

El deseo de estudiar, por parte de las mujeres es considerado una herejía para los talibanes, quienes no dudaron en ejemplificar su molestia con el atentado que realizaron contra Malala. Pese a ello, esta chica Paquistaní sobre-

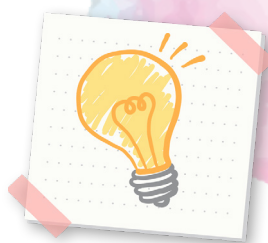
vivió milagrosamente al ataque, transformándose en heroína y portavoz de las niñas que luchan por tener derecho a la educación.

Sin duda, en pleno siglo XXI, los cuentos machistas de princesas deberían dejar paso a historias tan fascinantes como las de la joven Malala y su madre Ziauddin.

A veces, hablamos de intereses y habilidades cuando nos referimos solamente a las asignaturas de nuestro agrado y a la profesión que elegiremos. Pero sabemos que nuestro mundo propio se desborda por una variedad de intereses en otros ámbitos, en los que también deseamos demostrar que somos capaces.

El reconocimiento de las habilidades e intereses es un proceso largo que se inicia desde las etapas más tempranas de la infancia y se relaciona con las posibilidades que se tienen para realizar distintas actividades.

El interés es la inclinación o gusto hacia algo y la habilidad es la disposición y capacidad para lograr algo.



R reflexiono y escribo lo que pienso:

Los temas de mi país y de mi comunidad que más me interesan son:

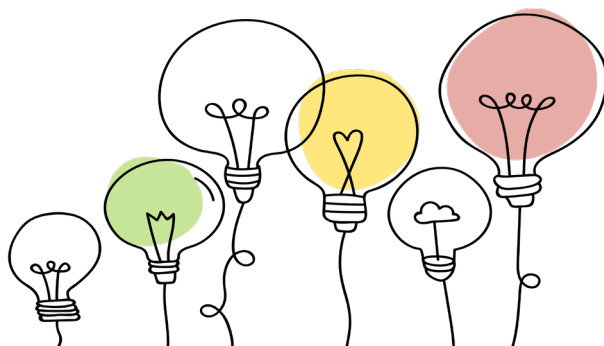
- 1.-
- 2.-
- 3.-

Mis habilidades sociales, de cooperación y solidaridad son:

.....

.....

.....



● Sexualidad y Vínculos Afectivos

Mi formación en sexualidad, afectividad y género, debe ser una tarea permanente. Más aún, si diariamente en mi colegio convivo y comparto con compañeras y compañeros.

Tanto las amistades como las compañeras y compañeros de curso pasan a tener un gran protagonismo en esta etapa de mi vida, es decir representan un rol importante.

Es necesario, por lo tanto, para tener una buena y enriquecedora relación de amistad y compañerismo, fortalecer mis capacidades personales como la autoestima, la autonomía emocional, la confianza en mí mismo y el autocuidado. De esta forma se logrará un adecuado desarrollo y expresión de mi sexualidad y afectividad.

También es necesario desarrollar y fortalecer las habilidades comunicativas, la empatía y asertividad, la capacidad de decidir responsablemente sobre mi comportamiento sexual y sus consecuencias y desarrollar un pensamiento crítico sobre la influencia de mis pares en relación a la sexualidad.



Reflexiono y escribo lo que pienso:

Siento que mis amistades y compañeras y compañeros de curso, ayudan a mi crecimiento personal con sus afectos, porque...

.....

.....

.....

.....



● Valores: Respeto y Responsabilidad

“Valores, actitudes y conductas están estrechamente relacionados. Cuando hablamos de actitud nos referimos a la disposición de actuar, en cualquier momento, de acuerdo con nuestras creencias, sentimientos y valores. Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo los vive. Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas.”

(PROGRAMA DE ESTUDIO DE ORIENTACIÓN DE 1° MEDIO. MINEDUC)



Reflexiono y escribo lo que pienso:

Una sociedad ideal debería tener los siguientes valores:

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



● Prevención y Autocuidado

En el último tiempo, el consumo de drogas y alcohol, el acoso cibernético, el suicidio adolescente, los contagios de VIH/SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual, entre otros, han convertido a la prevención y el autocuidado en una práctica necesaria de protección de toda la sociedad y especialmente de los jóvenes.

El desarrollo integral parte por una buena información para tomar decisiones de manera asertiva respecto de nuestra vida y desarrollar confianza y cercanía con las y los adultos significativos y docentes para abordar estas temáticas.



Reflexiono y escribo lo que pienso:

¿Cómo reconocer los factores de riesgo personales y sociales que pueden afectarme?

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

Tareas y Desafíos de la Adolescencia

- Contrucción de identidad y la propia imagen.
- Desarrollo del pensamiento formal y comprensión de conceptos abstractos.
- Capacidad para plantear cuestionamientos y formular opiniones propias.
- Desarrollo del pensamiento crítico.
- Mayor autorregulación.
- Comprensión integral del mundo.

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

Me interesa saber cómo me ven en mi familia, que opinan de mis capacidades y cuánto saben de mis intereses. Puedo hacer un cuestionario con varias preguntas. Para empezar, escribo...



Entrevisto a:

¿Cómo me ves para enfrentar los desafíos que trae consigo estudiar en enseñanza media, cuáles crees que son mis fortalezas?

¿Qué aspectos de mi persona, crees que debo mejorar, para enfrentar mejor mis desafíos?

¿Cómo te imaginas que seré cuando salga del liceo, piensas que seguiré estudiando o trabajaré, o haré otra cosa?

Asertividad

Habilidad personal para expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada, con respeto a los demás.

V. EVALÚO LO QUE APRENDÍ EN ESTA GUÍA

Reviso la nube de palabras que está en la primera página de esta Guía y selecciono tres palabras o ideas que no conocía o no comprendía, las busco en un diccionario o alguna página web y escribo aquí su significado:

PALABRA, CONCEPTO O IDEA	SIGNIFICADO



Autoestima

Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

Me ocupo de mi autocuidado previniendo riesgos y mantengo hábitos de higiene y de vida saludable!



¿Sabías qué?

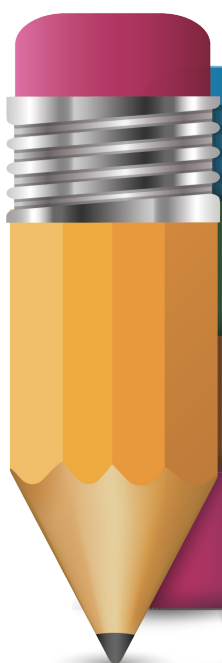
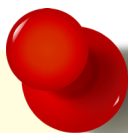
“Gran parte de la población Atacameña (de San Pedro de Atacama) ocupó los Ayillos, especialmente Solor, Séquitor y Catarpe.

Los ayillos con sus casas dispersas y grandes huertos para cultivos. Allí nacieron las costumbres que perduran hasta hoy, como la festividad de San Pedro con sus bailes: El Negro, Catimbanos, y Juancitos”. (Extracto, no textual, tomado de “Crónicas y relatos históricos de San Pedro de Atacama. 1830-1940”. Eva Siarez F.)

Para saber más, investiga sobre la historia y geografía de San Pedro de Atacama.



Después de repasar los contenidos y actividades de esta Guía, escribo un breve resumen de mi **PROYECTO DE VIDA**, según lo que he pensado y planificado en esta primera etapa de mi trayectoria escolar en 1° y 2° medio.

**APRENDER A CONOCER**

El mundo que te rodea

APRENDER A HACER

Para influir sobre el entorno

APRENDER A CONVIVIR

Para participar y cooperar con las y los otros

APRENDER A SER

Para que florezca tu persona

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.

