



PROPUESTA DE TALLERES DE ORIENTACIÓN

3° y 4° MEDIO

PARA HORAS DE LIBRE ELECCIÓN

Unidad de Currículum y Evaluación
julio 2019

Talleres de orientación para 3° y 4° medio

Equipo de Desarrollo Curricular
Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación 2019

IMPORTANTE

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Introducción | 1 |
| Taller Decisión Vocacional y Proyecto de Vida | 8 |
| Taller Factores Protectores y Factores de Riesgo | 64 |
| Taller Planificación y Metas..... | 122 |
| Taller Vínculos y Relaciones Interpersonales | 157 |

INTRODUCCIÓN

PROPÓSITOS FORMATIVOS

Los talleres de orientación que se han desarrollado tienen como propósito formativo el crear condiciones favorables para potenciar el desarrollo de los estudiantes según sus capacidades y originalidad, de tal forma que todos tengan la oportunidad para desarrollar sus recursos personales al máximo, en atención a sus características personales y a su proyecto de vida.

Estos talleres constituyen un espacio de aprendizaje especialmente diseñado para que los estudiantes puedan elaborar y reflexionar en torno a aspectos y dimensiones relevantes y significativas para sus experiencias de vida. Esto involucra tanto los intereses, inquietudes y necesidades que manifiesten; como también condiciones, situaciones y experiencias que planteen interrogantes o desafíos en términos de su bienestar y desarrollo personal, ético, social y/o afectivo. Los objetivos no están asociados a una disciplina, área del conocimiento o cultura en particular, sino con desafíos formativos propios del desarrollo del estudiante en dichas dimensiones.

Estos propósitos formativos están estrechamente ligados a los objetivos propuestos en la Ley General de Educación (2009), en especial a aquellos relacionados con el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes del ámbito personal y social. Así, estos talleres buscan promover el que los estudiantes puedan conducir su vida de forma autónoma, plena, libre y responsable, permitiéndoles así desarrollar planes de vida en atención a sus derechos, necesidades e intereses. Esto se busca dentro de un contexto de relaciones interpersonales positivas, resguardando valores tales como la democracia, derechos humanos, valoración de la dignidad, diversidad y respeto por todos.

Los talleres están desarrollados para estudiantes de tercero y cuarto medio, por lo tanto, tienen en consideración las problemáticas más recurrentes de dichos años escolares y de ese periodo del ciclo vital. En este sentido, se proponen como una instancia para acompañar y elaborar situaciones a las cuales se enfrentan, manejo de los recursos personales, autoconocimiento y gestión del proyecto de vida, y de los vínculos y relaciones interpersonales que establecen.

Considerando lo anterior, se han desarrollado cuatro talleres independientes, cada uno de los cuales tiene sus propios propósitos formativos según los temas que se abordan.

ENFOQUE DE LOS TALLERES

Los talleres de orientación están desarrollados considerando como eje central el desarrollo de la identidad y de la gestión del proyecto de vida personal. En este sentido, se toman las tareas propias de la adolescencia para organizar y estructurar los talleres. El sano desarrollo en esta etapa considera el que los jóvenes logren sintetizar una identidad coherente con sus características personales y sociales, y que a partir de ésta logren construir un proyecto de vida, que recoja aquello que buscan lograr en los distintos ámbitos de su vida.

ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES

Se han desarrollado cuatro talleres electivos de orientación que se imparten en horas de libre disposición. La siguiente propuesta se apropia de las recomendaciones emanadas desde la unidad de currículum y evaluación relativas a las características propias de estas horas, especialmente en cuanto a que estas deben ser planificadas rigurosamente, considerando el proyecto educativo del establecimiento para establecer sus prioridades y procurando una formación integral, dando oportunidades de expresión a los estudiantes y que estos desarrollen su potencial en variedad de aspectos que abarquen lo espiritual, ético, afectivo, social e intelectual.

Los talleres de orientación son independientes entre sí. Se sugiere que los establecimientos impartan al menos tres de ellos (dos en tercero medio y uno en cuarto medio). No obstante, existe la posibilidad de impartir solo algunos, según las necesidades y posibilidades de cada establecimiento. Esta organización otorga flexibilidad, ajustándose a la realidad de cada escuela.

Para la elección de qué talleres se impartirán se sugiere la realización de un diagnóstico, en el cual se identifiquen las necesidades propias del establecimiento y del curso. Asimismo, la elección de los talleres debe estar en coordinación con otros programas o talleres que estén siendo impartidos en el establecimiento educacional, tales como programa de convivencia escolar, programa de prevención de adicciones, programa de desarrollo afectivo y sexual u otros talleres relevantes.

Los talleres están desarrollados para ser impartidos durante un semestre, en una hora pedagógica semanal. No obstante, cada establecimiento puede organizar su tiempo de la manera que más se acomode a sus posibilidades.

El profesional a cargo de la coordinación y planificación de este proceso es el orientador de cada establecimiento y el docente a cargo de impartir los talleres será el profesor jefe u otro docente, de acuerdo a los recursos profesionales que se cuente. En este sentido, podría ser el mismo orientador, un psicólogo, un docente de otra asignatura o el mismo profesor jefe.

A continuación, se describen los cuatro talleres:

TALLER DECISIÓN VOCACIONAL Y PROYECTO DE VIDA

Taller orientado al desarrollo de habilidades de autoconocimiento y valoración personal; toma de decisiones y proyecto de vida. Considera la adquisición de información respecto de oportunidades de proyección personal en continuidad de estudio y/o oportunidades laborales.

Las metas de aprendizaje de este taller son las siguientes:

1. Conocer y valorar sus características personales sobre las que se construye su proyecto de vida y la manera en como estas se relacionan con la toma de decisiones vocacional.
2. Integrar en el proceso de decisión vocacional variables externas a las personas como oportunidades laborales y de continuación de estudios, requisitos de ingreso, ofertas y variables económicas.
3. Comprender el proceso de toma de decisiones vocacional ejercitando el establecimiento de metas que integren sus intereses y posibilidades.

TALLER FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO PERSONALES Y SOCIALES

Taller orientado a la toma de conciencia de recursos personales para elaborar el proyecto de vida, así como reconocer factores de riesgo personales y sociales y habilidades de afrontamiento.

Las metas de aprendizaje del taller son:

1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás.
2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación a factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.

TALLER PLANIFICACIÓN Y METAS

Taller orientado al desarrollo de competencias de organización personal, diseño y ajuste de metas personales. Abarca ejercitación entre metas, dificultades, oportunidades y decisiones personales.

Las metas de aprendizaje del presente taller son las siguientes:

1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.
2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.

TALLER VÍNCULOS Y RELACIONES INTERPERSONALES

Taller orientado al desarrollo de habilidades sociales, lenguaje emocional, valores comunitarios como empatía, responsabilidad social e inserción social y comunitaria. Asimismo, la valoración de los vínculos afectivos y relaciones interpersonales.

Las metas de aprendizaje del presente taller son las siguientes:

1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.
2. Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.

TALLER DECISIÓN VOCACIONAL Y PROYECTO DE VIDA

¿CUÁL ES MI PLAN PARA EL FUTURO?

PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

PROPÓSITOS FORMATIVOS

El propósito formativo del taller de Decisión Vocacional y Proyecto de Vida es el desarrollo de habilidades de autoconocimiento y valoración personal; toma de decisiones y metas personales. Considera la adquisición de información respecto de oportunidades de proyección personal.

Este taller entrega un espacio para que los estudiantes puedan pensar en su proyecto de vida y metas personales, de manera de potenciar su capacidad de autogestión y de toma de responsabilidad.

Las metas de aprendizaje que están orientadas a que los estudiantes se miren a sí mismos, considerando sus valores, intereses, condiciones, capacidades y posibilidades futuras, para que en base a esto, empiecen a construir un proyecto de vida coherente. Asimismo, se busca que logren desarrollar habilidades de autogestión personal, siendo protagonistas de su proceso de toma de decisiones vocacional.

El abordaje de estos contenidos cobra relevancia en tercero y cuarto medio, en tanto los jóvenes se ven enfrentados a múltiples tomas de decisiones, muchas de las cuales definirán los caminos que tomarán en cuanto a la áreas académica, laboral, personal y de desarrollo. El contar con un espacio de trabajo y reflexión, en compañía de un adulto, supone una gran ayuda que fomentará una toma de decisiones responsable y coherente con cada uno. Se pondrá un énfasis especial en la proyección personal en las áreas académica y de futuro ocupacional.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

En este taller se establecen actividades de aprendizaje para realizar un proceso pedagógico hacia la consecución de la promoción personal y madurez social, por medio del logro de funciones específicas en los estudiantes como son el aprender a valorar y reconocer sus habilidades, aptitudes, intereses y motivaciones, así como el organizarse para gestionar una decisión informada y coherente a sus oportunidades.

El presente documento es un apoyo pedagógico para el docente a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades sugeridas para alcanzar las metas de aprendizaje.

Este taller se ha pensado de doce horas pedagógicas totales, siendo lo ideal el realizar una hora pedagógica semanal. No obstante, cada establecimiento puede organizar su tiempo de la manera que más se acomode a sus posibilidades. Con propósitos de organización, el presente taller se ha dividido en tres partes temáticas, las cuales van progresando para lograr las metas de aprendizaje.

En la primera parte se trabajará sobre las variables personales de los estudiantes, a saber, su autoconocimiento y valoración personal, relacionando estos con las decisiones vocacionales que

tomarán. En la segunda parte se profundizará sobre las condiciones del medio que influyen en la decisión vocacional, como la oferta laboral y de estudios, las oportunidades, los desafíos y posibilidades reales. Por último, la tercera parte ahonda en el proceso mismo de la toma de decisiones, facilitando que sea un proceso con conciencia y responsabilidad personal.

Esta progresión de contenidos busca que los estudiantes logren entenderse a sí mismos, de manera que puedan tomar decisiones informadas sobre su proyecto de vida, recibiendo el apoyo necesario por parte de los docentes y sus familias. Asimismo, se busca prepararlos para enfrentar la creciente complejidad del mundo laboral y educacional, donde se requiere de flexibilidad y perseverancia para lograr los objetivos.

Para cada una de estas partes temáticas se presentan una propuesta de actividades para el docente. Se sugiere que se lean de antemano, de manera que puedan evaluar si son idóneas para el curso y si requieren alguna adaptación para lograr las metas de aprendizaje. Resulta primordial el que se conozca, antes de iniciar el curso, la cantidad de horas que se contarán y la cantidad de estudiantes que participará. Esto facilitará la organización de los recursos y planificación. Al ser una propuesta, cada docente puede desarrollar sus propias actividades, en respuesta a las necesidades específicas del curso, la realidad del establecimiento educacional o contingencias actuales que puedan ser consideradas como instancias de aprendizaje positivas.

En este proceso se incentiva la colaboración de los padres y/o apoderados de los estudiantes, ya que son quienes más influyen en sobre las decisiones que ellos puedan tomar. Así, el que conozcan el proceso de toma de decisiones vocacional y elaboración del proyecto de vida, es un beneficio adicional a este proceso.

Como medio de trabajo del taller, se propone que los estudiantes cuenten con un portafolio o carpeta, donde puedan archivar el material que será entregado y los trabajos que realicen. Asimismo, se pueden archivar otros documentos pertinentes, tales como resultados académicos, informes, intereses extracurriculares, calendario con fechas relevantes, entre otros. La finalidad de este portafolio es que los estudiantes puedan usarlo posteriormente en la toma de decisión vocacional, contando con información centralizada y actualizada sobre sus variables personales, las variables externas y el proceso de toma de decisiones a el cual se verán enfrentados.

METAS DE APRENDIZAJE

- 1.** Conocer y valorar sus características personales sobre las que se construye su proyecto de vida y la manera en cómo estas se relacionan con la toma de decisiones vocacional.
- 2.** Integrar en el proceso de decisión vocacional variables externas a la persona como oportunidades laborales y de continuación de estudios, requisitos de ingreso, ofertas y variables económicas.
- 3.** Comprender el proceso de toma de decisiones vocacional ejercitando el establecimiento de metas que integren sus intereses y posibilidades.

PANORAMA SEMESTRAL DEL TALLER

TALLER PROYECTO DE VIDA

| ¿Cuál es mi Plan para el Futuro? | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| PARTE 1 Un viaje hacia mí mismo | | PARTE 2 En diálogo con mis oportunidades | | PARTE 3 Toma de decisiones | |
| ¿Cuáles son mis principales características? | | ¿Qué oportunidades tengo de realizar mis planes vocacionales? | | ¿Cómo llego a dónde quiero ir? | |
| META DE APRENDIZAJE 1. Conocer y valorar sus características personales sobre las que se construye su proyecto de vida y la manera en cómo estas se relacionan con la toma de decisiones vocacional. | | META DE APRENDIZAJE 2. Integrar en el proceso de decisión vocacional variables externas a la persona como oportunidades laborales y de continuación de estudios, requisitos de ingreso, ofertas y variables económicas. | | META DE APRENDIZAJE 3. Comprender el proceso de toma de decisiones vocacional ejercitando el establecimiento de metas que integren sus intereses y posibilidades. | |
| DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Reflexionar acerca de sí mismo identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar. Examinar sus características personales y reconocer cómo éstas pueden correlacionarse con determinados caminos posibles en su proyecto de vida. Explorar e indagar sus propios intereses Realizar un recuento de sus características personales jerarquizando las más relevantes al momento de desarrollar un proyecto vital. Mostrar apertura al diálogo y reflexión sobre sus variables personales siendo receptivo al aporte de adultos o pares significativos. Reconocer la importancia de reflexionar sobre aspectos personales periódicamente. | | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Explorar de manera activa ocupaciones y estudios posibles desde distintas fuentes de información, en función de sus intereses, motivaciones, valores y proyección personal. Identificar competencias, conocimientos y habilidades necesarias para ocupaciones o estudios de interés. Conocer fuentes de información sobre becas, préstamos de estudio, condiciones laborales, que faciliten la exploración vocacional. Analizar dificultades y satisfacciones asociadas a determinadas decisiones vocacionales, en el área personal, social y económica. | | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Conocer el proceso de toma de decisiones y aplicarlo en el desarrollo de su propio proyecto de vida. Desarrollar habilidades de toma de decisiones informada y responsable en relación al proyecto de vida. Identificar temas contingentes relacionados con la vida laboral y realizar un análisis crítico de los mismos. Reflexionar sobre la vida que quieren llevar en el futuro, proyectando las consecuencias de sus decisiones | |
| Actividad 1. Test de Holland Actividad 2. Cuestionario de autoconocimiento | Actividad 3. Currículum vitae Actividad 4. Actividad Valoras UC. | Actividad 5. Trabajo de investigación Actividad 6. Experiencia Laboral | Actividad 7. Entrevista en profundidad | Actividad 8. Proceso de toma de decisiones Actividad 9. Mi proyecto de vida. | Actividad 10. Reflexión de casos Actividad 11. Dilemas éticos |

APOYO TEÓRICO

INTRODUCCIÓN

La orientación vocacional es un proceso de conducción progresivo para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y conocer el mundo que les rodea, con el objetivo de prepararse y proyectar su inserción laboral en la sociedad.

Facilita en todo individuo el proceso de clarificar opciones en base a las cuales desarrollar su propia vida, comprender que se es una unidad con significado, con capacidad, y derecho a vivir con dignidad dentro de un contexto de igualdad de oportunidades y justicia.

Prepara asimismo para el desarrollo de la persona como ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en el compromiso e inserción en la sociedad en su conjunto.

La decisión vocacional es un proceso de aprendizaje que consiste en que cada estudiante sea capaz de integrar las variables personales que constituyen su proyecto personal, con la formulación y logro de objetivos realistas. A esto se le suma la capacidad de gestionar sus metas y procesos de preparación para alcanzarlas, proyectando su inserción en la sociedad.

TEORÍAS DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

A continuación se describen distintas teorías de Orientación Vocacional que pueden ayudar al docente a una comprensión más profunda del proceso vocacional y de este modo facilitar el acompañamiento grupal e individual del estudiante.

La orientación vocacional como acción y proceso formal es relativamente reciente, sin embargo, su función es bastante antigua pudiendo encontrarse en Platón, Montaigne o Pascal, la preocupación de las tendencias e inclinaciones naturales de la juventud hacia una actividad profesional. En sus primeros momentos de historia, se inclinó por conectar la escuela con el mundo del trabajo; surge con fuerza la preocupación por el factor humano frente a la industrialización. Ante las demandas de la revolución industrial, se preocupa, aún sin un método muy definido, de clasificar las ocupaciones y medir las aptitudes de los trabajadores. Posteriormente introduce factores como necesidades personales, fatiga profesional y organización de trabajo.

A principios del siglo XX la orientación se había desarrollado en gran parte de los países europeos y Estados Unidos, caracterizada en esta primera etapa por tener criterios predictivos y coyunturales que más adelante se ampliarían con el estudio de variables como: aspiraciones, ambiciones; emociones, motivación, entre otros, ampliando el ámbito de acción de la labor orientadora.

Hacia mediados del siglo pasado se introduce el concepto de sí mismo, definiéndose la orientación como un proceso de ayuda al desarrollo de una persona para integrar dicho concepto con su rol en el

mundo del trabajo. Esto implica dejar de concebir la orientación como un momento estático y darle un enfoque más dinámico y evolutivo, que se desarrolla a lo largo del ciclo vital de la persona. Asimismo, ésta no responde a problemas, sino que adquiere el carácter de estimuladora, ayudando a adquirir conocimientos, actitudes y destrezas que ayuden en los momentos de decisión profesional, actuales o futuros, y que preparen a las personas a adquirir conciencia y madurez vocacional. Este enfoque la acerca más a la educación.

En un tercer momento, la orientación se hace más integral, más compleja y más cercana a los modelos humanistas, vitales socializadores, de previsión y de preparación de la persona hacia su futuro, de madurez para el cambio y de respeto a las diferencias. Integra el concepto de ayudar a los jóvenes a algo tan trascendente como aprender a tomar decisiones.

A continuación se analizarán algunas de las teorías que sustentan la acción de la orientación:

TEORÍAS DE RASGOS Y FACTORES (F. PARSONS)

Esta teoría relaciona las diferencias individuales con el análisis de tareas ocupacionales. La persona posee un conjunto de rasgos (medibles a través de pruebas) y las ocupaciones requieren ciertos factores. La elección profesional es un hecho único y puntual, y el rol del orientador es identificar los rasgos personales y compararlos con los factores que una profesión requiere.

TEORÍAS BASADAS EN LA ESTRUCTURA DE PERSONALIDAD (ANNE ROE Y J. HOLLAND)

Introduce el concepto de que la idoneidad de una profesión está en función de la personalidad del trabajador. Roe da importancia significativa a las necesidades y las experiencias de la niñez, así como a las relaciones padres-hijos y el clima familiar como determinantes en el devenir vocacional de una persona. Intenta explicar las relaciones que existen entre los factores genéticos, las experiencias infantiles y la conducta vocacional. Al postular los factores genéticos, sostiene que cada individuo hereda una tendencia a gastar sus energías de una manera particular, la cual influye en el desarrollo de ciertas habilidades e intereses relacionados con la elección vocacional. Las proposiciones de su teoría están basadas en las de Gardner Murphy y Abraham Maslow. Utiliza del primero el concepto de canalización de la energía psíquica y el supuesto de que las experiencias tempranas están relacionadas con la elección vocacional. De Maslow, utiliza su teoría en la cual afirma que las necesidades de los seres humanos se pueden jerarquizar, a los niveles más bajos que corresponden a las necesidades primarias (fisiológicas, seguridad), las cuales requieren de mayor satisfacción, y en los niveles superiores (estima, afiliación, y autorrealización), aquellas necesidades que en un momento dado pueden surgir después de resolver las primarias.

El grado de motivación hacia el logro de una meta vocacional es el resultado de la organización y la intensidad de una estructura particular de las necesidades de un individuo. Si se tiene una dotación genética igual, las diferencias entre los logros ocupacionales de dos individuos pueden ser inferidas como resultado de motivaciones diferentes, las cuales son el resultado de distintas clases de experiencias infantiles.

Otro punto importante lo constituye la influencia de las experiencias de la primera infancia para determinar los patrones y la extensión de las necesidades básicas.

Las necesidades satisfechas después de una demora común se convierten en motivadores inconscientes. En sí el modelo de Roe para la elección vocacional se asemeja más a una teoría de la personalidad y da énfasis al aspecto teórico, descuidando el práctico. El orientador que trate de tomar como marco teórico de su trabajo esta posición, debe manejar una serie de actividades dirigidas a identificar en el sujeto la estructura de necesidades psicológicas y compararla con la de las diferentes ocupaciones.

Estas necesidades pueden evaluarse mediante entrevistas y cuestionarios. Deberá realizar una evaluación de la historia familiar y determinar en este contexto el desarrollo de sus necesidades; si éste fue positivo, se le ayudará mediante entrevistas a que evalúe el potencial de varios dominios para la satisfacción de sus necesidades actuales o ayudarlo a desarrollar una jerarquía de necesidades.

Holland establece que las personas desarrollan un conjunto de rasgos personales que son relativamente permanentes en el tiempo, y que el trabajo es un modo de expresar la personalidad, por lo tanto, a mayor congruencia entre la persona y el ambiente, existirá mayor estabilidad y satisfacción laboral. Las personas se sentirán cómodas si su personalidad es compatible con el ambiente.

La teoría de Holland constituye una síntesis entre dos concepciones: la que afirma la elección de una carrera representa una extensión de la personalidad, y la noción de que la gente proyecta sobre títulos ocupacionales sus puntos de vista acerca de ella misma y del mundo laboral que prefiere.

Holland observó que la mayoría de las personas veían al mundo ocupacional en función de estereotipos ocupacionales y supuso que éstos se basan en las experiencias individuales con el trabajo, así pues, están fundamentados en la realidad y poseen un alto grado de utilidad y precisión. Formula la hipótesis de cuando el individuo posee pocos conocimientos acerca de una vocación particular, el estereotipo revela información sobre él, construyendo una lista de ambientes ocupacionales que les serán útiles al sujeto para proyectar su estilo de vida preferido.

A partir de esta teoría se elaboró el modelo vocacional que se describe a continuación:

EL MODELO DE J. L. HOLLAND

Supuesto básico: La mayoría de las personas pueden ser categorizadas en uno de los seis tipos de personalidad: realista, investigadora, artista, social, emprendedora y convencional. Estos tipos de personalidad son el resultado de la interacción entre el factor genético y el ambiente del sujeto.

La satisfacción, estabilidad y logro en una ocupación dependen de la congruencia entre personalidad y ambiente. Por este motivo una de las actividades de este taller es la aplicación del Test de Holland que permitirá a los estudiantes objetivar rasgos de personalidad y su relación con el ambiente laboral.

TEORÍAS COGNITIVO CONDUCTUALES (J.D. KRUMBOLTZ)

Según esta teoría existen cuatro factores que pueden condicionar la toma de decisiones profesional: factores genéticos y aptitudes especiales: raza, sexo, apariencia física; nivel de inteligencia, aptitudes artísticas; factores relacionados con las condiciones medioambientales y los acontecimientos, ya sea fuera del control del hombre como guerras o fuerzas naturales; o controladas por el hombre como oportunidades de trabajo, sistemas educativos, leyes laborales; y las aptitudes o destrezas de aproximación a una tarea.

Según esta teoría la ayuda debe orientarse en reforzar las experiencias positivas de la persona; el aprendizaje vicario, sirviendo de modelo al orientado y el aprendizaje significativo que se aplica a la toma de decisiones enseñando a distinguir entre varios aspectos del problema de elección profesional (por ejemplo, distinguir actitudes realistas de no realistas.)

TEORÍAS DE LA TOMA DE DECISIONES VOCACIONALES (H.B GELATT)

Esta teoría pone su énfasis en el **procedimiento** de la toma de decisiones. El papel más importante del orientador es que los orientados vayan construyendo por sí mismos una serie de destrezas y habilidades para la toma de decisiones, para lo cual es esencial contar con información clara y una metodología para tomar decisiones.

MODELO DE VALORES (MARTIN KATZ)

Este autor da especial importancia a los **valores** como base sobre la que se debe construir la toma de decisiones. Está tendría un carácter evolutivo y el concepto de sí mismo influye directamente sobre las decisiones en la medida en que los valores y el auto concepto no son separables. Por tal motivo para esta teoría es fundamental trabajar en el conocimiento de uno mismo y de su propia escala de valores, o que implica analizar influencias familiares, estatus socioeconómico, influencia de pares, entre otras variables.

TEORÍAS EVOLUTIVAS

La decisión profesional tendría un **carácter evolutivo** que atraviesa por tres periodos de edad: fantasía, donde las elecciones son idealizadas y faltas de racionalidad, con mucha influencia de los padres; periodo de tanteo o tentativo en que la persona inicia tímidamente una consideración más seria reconociendo qué es lo que quiere y qué le interesa, se da cuenta que es más hábil para algunas cosas que para otras y tiene en consideración más aspectos de la realidad; finalmente el periodo realista en que hay un contacto obligado con las condiciones reales del mercado laboral y que comprende tres estadios o sub-fases: la exploración entre los 17 a 18 años; la cristalización entre los 19 a 21 años y la especificación en la que la pauta vocacional se instala en un ámbito laboral o académico específico y real. Según esta teoría la decisión profesional ocupa un largo aproximado de 15 años en la vida de una persona y no agota en la juventud ya que se va dando a lo largo de la vida profesional del orientado donde las decisiones son formuladas y reformuladas muchas veces. Sin embargo, las decisiones tomadas durante la adolescencia tendrán una influencia significativa durante el resto de la vida.

Dentro de las teorías evolutivas profundizaremos la desarrollada por Donald Super.

TEORÍA DE D. SUPER

Lo esencial de esta teoría es que la persona escoge aquella profesión u oficio que le va a permitir jugar un papel congruente con el **concepto de sí mismo**. Esto convierte al desarrollo profesional en un proceso dinámico y progresivo ya que el concepto de sí mismo se forma antes de la adolescencia y durante este periodo se torna más claro. Hasta mediados de los 20 años, Super establece el periodo exploratorio, en que el joven comienza a darse cuenta de lo significativo que es el trabajo en la vida y comienza un proceso de estrechar elecciones con más criterios realistas.

El concepto de sí mismo comienza a formarse durante la infancia y el orientador y/o educador está llamado a facilitar el descubrimiento de aptitudes en el estudiante.

La teoría de Donald Súper está basada en el desarrollo del concepto de sí mismo. Sostiene las repuestas a los inventarios sobre intereses vocacionales representan la proyección individual del concepto de sí mismo en términos de los estereotipos que el individuo tiene de las diferentes ocupaciones.

Una persona elige o rechaza una ocupación porque cree que ella está o no de acuerdo con el punto de vista que tiene de sí mismo.

El esfuerzo de una persona para mejorar el concepto de sí mismo lo lleva a escoger la ocupación que cree le permite la mayor auto expresión. Además, Súper sostiene que los comportamientos que la persona emplea para mejorar su concepto de sí mismo están en función de su nivel de desarrollo. A medida que se madura, este concepto de sí mismo se estabiliza, sin embargo, la forma como esta mejora a través de la vocación depende de condiciones que son externas al individuo. El esfuerzo que se hace por tomar decisiones vocacionales durante la adolescencia es muy diferente del que se realiza en edades más maduras. De acuerdo con Súper, los diversos comportamientos vocacionales pueden comprenderse mejor si se tiene en cuenta el papel que se desempeñan las demandas y presiones que cada ciclo vital impone en el individuo y que están dirigidas a mejorar el concepto de sí mismo.

Para comprender adecuadamente la vida vocacional de una persona, hay que observar todo su ciclo vital. Donald Super, presentó el proceso de desarrollo vocacional a partir de etapas:

1. Etapa de crecimiento (0-14 años).

- Fantasía (necesidades y representación de rol 4-10 años).
- Intereses (aspiraciones y actividades pre-vocacionales)
- Capacidades y aptitudes (habilidades y requisitos ocupacionales)

2. Etapa de exploración

- Tentativa (15-24 años).
- Transición
- Ensayo

3. Etapa de establecimiento (25-a 44 años)

- Ensayo
- Estabilización

4. Etapa de mantenimiento (45-64 años).

5. Etapa de decadencia o desaceleración (65 y más).

Tareas vocacionales

1. Cristalización de una preferencia
2. Especificación clara de la preferencia
3. Puesta en marcha de una preferencia
4. Estabilización en la preferencia elegida
5. Consolidación del estatus dentro de la ocupación

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL (J.D KRUMBOLTZ)

Los supuestos básicos de esta teoría es que existen factores que influyen en las preferencias profesionales, en las destrezas para tomar decisiones de carrera (toma de decisiones educativas y ocupacionales), y en las conductas de entrada a las alternativas u ocupaciones.

La toma de decisiones es un proceso comprensivo a lo largo de la vida del individuo, influido por factores psicológicos, sociales y económicos. El enfoque ve al individuo como persona que aprende y al orientador como un educador que coordina y estructura el proceso de aprendizaje para la toma de decisiones.

Esta teoría aporta una estructura cuyos pasos son: Definir el problema; establecer un plan de acción; clarificar los valores y evaluaciones de sí mismo.

En relación a la toma de decisiones propone el desarrollo de destrezas que faciliten el proceso de toma de decisión, tales como: reconocer una situación importante de decisión, definir la situación a decidir de forma adecuada y realista, examinar y evaluar de forma realista los valores personales, intereses y destrezas, generar una variedad de alternativas, buscar la información necesaria para cada alternativa y determinar la fiabilidad para hacer la toma de decisiones.

TOMA DE DECISIONES Y ELECCIÓN VOCACIONAL

Según lo descrito, cobra especial relevancia pedagógica el proceso de aprender a tomar decisiones para la construcción de un proyecto de vida personal. Esta constituye un proceso de aprendizaje en el cual el estudiante debe adquirir las destrezas necesarias para realizar una elección y un plan de acción coherente con su decisión.

El desarrollar las habilidades de toma de decisiones no solo es fundamental para la construcción del proyecto de vida, sino que también protege a los jóvenes ante situaciones de riesgo. Esto les permite

medir las consecuencias y evaluar la probabilidad de que ocurra un resultado positivo o negativo ante una conducta (Jessor, 1998). Así se pone de manifiesto la importancia de contar con información confiable y fidedigna, que les permita decidir de acuerdo a hechos concretos y reales. Asimismo, los valores y características personales de los jóvenes tienen un rol importante en la evaluación de las consecuencias y, por ende, en la toma de decisiones.

El contar con experiencia previa y contextos que promuevan la toma de decisiones, promueve el desarrollo de habilidades de toma de decisiones positivas (Jessor, 1998).

Se pueden encontrar distintos diferencias en los estilos de toma de decisiones en función de dos características principales: cómo se usa la información y cómo se crean las opciones (Brousseau, Driver, Hourihan y Larsson, 2006).

En cuanto al uso de información, por un lado, existen personas que revisan una gran cantidad de información antes de tomar una decisión (a quienes se podría llamar “maximizadores”). Este estilo predomina en personas que necesitan tener certeza de estar considerando todas las variables antes de elegir un camino u otro. Generalmente toman decisiones bien informadas, pero no siempre tienen un proceso eficiente para llegar a dichas decisiones. Por otro lado, están aquellas personas que buscan solamente la información clave, buscan solamente la información necesaria para satisfacer sus requerimientos (a estas personas se las llama “satisfactores”) (Brousseau et al., 2006).

Con respecto a la toma de decisiones, se pueden diferenciar entre personas que buscan crear un único curso de acción (unifocal) y entre personas que crean una variedad de posibles cursos de acción y toman varios, adaptándose a las circunstancias (multifocal) (Brousseau et al., 2006).

Considerando estas cuatro variables, se ha creado la matriz, que se explica a continuación. En ésta se identifican cuatro estilos principales de la toma de decisiones. No todas las personas se pueden catalogar dentro de una casilla y una misma persona podría usar uno u otro estilo dependiendo de la decisión y el contexto. Es importante considerar que algunos de estos estilos serían más útiles que otros, dependiendo de la decisión que se busque tomar (Brousseau et al., 2006).

| | Usa mucha información (maximizador) | Usa poca información (satisfactores) |
|---|---|---|
| Unifocal (un curso de acción posible) | Jerárquico: No se apuran a tomar decisiones, analizan la información y buscan retroalimentación de otros. (intelectual) | Decidido: Valora la eficiencia y consistencia. Se abocan a un plan y en lograrlo. (orientado a tareas) |
| Multifocal (varios cursos de acción posibles) | Integrativo: Analizan ampliamente las situaciones, tomando en cuenta variables diversas y consideran distintas posibilidades de acción. Consideran distintos puntos de vista, haciendo de la toma de decisiones un proceso continuo. (creativo y participativo) | Flexible: Valora la eficiencia, pero buscando adaptarse a la evidencia contextual que surja. (social y receptivo) |

En cuanto a la toma de decisión vocacional, los jóvenes cuentan con mucha información, la cual es importante que integren considerando sus variables personales y contextuales y no sólo la entiendan a nivel cognitivo (Torres, 2011).

Existen esfuerzos por parte de distintas entidades para que la información sea más comprensible para los jóvenes, como lo son el Consejo Nacional de Educación, la Comisión Ingreso y el portal Futuro Laboral. Estos han buscado la manera de convertir una enorme cantidad de datos en información clara, orientadora y que les sea de una ayuda efectiva en la toma de decisiones vocacional (Torres, 2011).

En cuanto al proceso de toma de decisión, cabe considerar la importancia que tendría el hecho de que la persona haya tenido instancias a lo largo de la vida para ser formada en la toma de decisiones y en el ejercicio de su autonomía. Esto podría influir en este proceso (Torres, 2011). La educación en sí misma busca preparar para la autonomía de cada estudiante, lo que sumado al despliegue de sus capacidades los prepare para integrarse a la sociedad.

El tener que tomar una decisión al fin de la escolaridad se ha naturalizado como algo que ocurre, pero se debe tener claro que se puede formar para aquello e intencionar (Torres, 2011). Intencionar significa potenciar la toma de conciencia y responsabilidad frente al proceso de toma de decisión, ya sea de continuidad de estudio o inserción en el mundo laboral.

En la escolaridad existen pocos momentos donde los estudiantes han tenido la posibilidad de tomar decisiones formales. Una elección lo constituye elegir un área más específica de estudio o una especialidad técnica, dependiendo de si el establecimiento es científico-humanista o técnico-profesional (Torres, 2011).

Esta realidad influye en la formación de estudiantes con tendencia a ser más pasivos y receptores, que autónomos y con capacidad de decidir. Esto releva en forma especial las metas de aprendizaje propuestas en este taller fomentando el ejercicio de la autonomía y la toma de decisiones responsable y coherente con cada uno.

Una metodología para aprender a tomar decisiones consiste en visualizar el proceso que implica y detenerse en cada etapa. A continuación se entrega un diagrama explicativo del proceso de toma de decisión. Este diagrama deja en evidencia que la toma de decisiones es un proceso continuo, en el que se revisan las opciones, decisiones, planes y resultados de manera periódica, de manera de asegurarse que las acciones han sido las más adecuadas, considerando las variables personales y las variables externas a la persona.

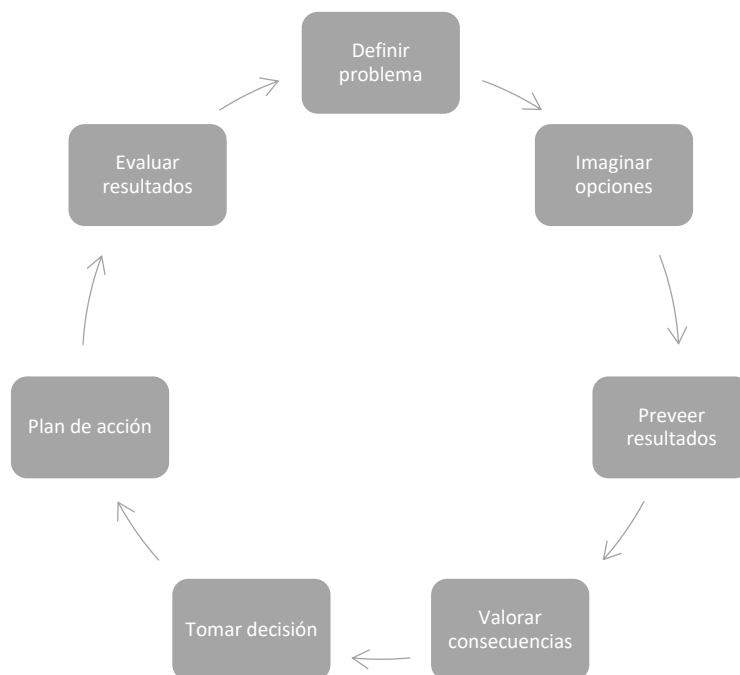


Diagrama del proceso de toma de decisiones

RELACIÓN ENTRE DECISIÓN VOCACIONAL Y ETAPA ADOLESCENTE

Si bien las decisiones profesionales son evolutivas y pueden evaluarse y volver a tomarse a lo largo de la vida profesional y/o laboral de una persona, es durante la adolescencia cuando se comienzan a tomar las primeras decisiones formales y las que serán probablemente las más influyentes en la vida de una persona. Por tanto, es inconcebible entender el proceso de elección vocacional separado de la etapa de desarrollo adolescente.

La gran tarea evolutiva de esta etapa es el logro de la identidad. El joven debe re-formular los conceptos que tiene de sí mismo y que lo lleva a abandonar su autoimagen infantil y proyectarse hacia el futuro (Erikson, 1985).

Desde la identidad psicosocial, el logro de un autoconcepto se va desarrollando en la medida en que el joven va cambiando e integrando las concepciones que tiene acerca de sí mismo, formando un sentimiento de identidad, una verdadera experiencia de autoconocimiento (Aberasturi y Knobel, 2004).

Este proceso de crecimiento y maduración, con los duelos por la identidad infantil, por el cuerpo infantil y con el mundo adulto que se va acercando al joven, es el escenario sobre el cual se inserta la decisión vocacional (Aberasturi y Knobel, 2004).

El rol del adulto que acompaña estos procesos de crecimiento es muy significativo para transitar por los desafíos de la etapa (Pereira, 2011)

PARTE 1

Un viaje hacia mí mismo

PROPÓSITO

Este apartado está enfocado en lograr que los estudiantes logren reconocer en sí mismos aquellas variables que pueden impactar su toma de decisiones y definición de metas de vida. Entre estas variables personales se encuentran su personalidad, sus valores, intereses, capacidades y condiciones.

Se busca que los estudiantes puedan hacer un ejercicio de reflexión y de análisis crítico personal, pensando en quiénes son y cómo han llegado a serlo y la manera que esto se relaciona con sus planes a futuro.

PANORAMA DE LA PARTE 1

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|--|---|
| <p>1. Conocer y valorar sus características personales sobre las que se construye su proyecto de vida y la manera en cómo estas se relacionan con la toma de decisiones vocacional.</p> | <p>Reflexionar acerca de sí mismo identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar</p> <p>Examinar sus características personales y reconocer cómo éstas pueden correlacionarse con determinados caminos posibles en su proyecto de vida.</p> <p>Explorar e indagar sus propios intereses.</p> <p>Realizar un recuento de sus características personales jerarquizando las más relevantes al momento de desarrollar un proyecto vital.</p> <p>Mostrar apertura al diálogo y reflexión sobre sus variables personales siendo receptivo al aporte de adultos o pares significativos.</p> <p>Reflexionar sobre la vida que quieren llevar en el futuro, proyectando a años plazo las decisiones vocacionales que tomarán.</p> <p>Reconocer la importancia de reflexionar sobre aspectos personales periódicamente.</p> |

ACTITUDES

- ✓ Valorar sus características personales.
- ✓ Reflexionar sobre variables personales que pueden afectar el logro del proyecto de vida personal.
- ✓ Compartir sus motivaciones, valores e intereses y relacionarlos con la proyección laboral.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

En la primera parte del taller se busca profundizar en las variables personales de los estudiantes que pueden influir en la toma de decisiones vocacional y proyecto de vida. Estas variables serían la personalidad, los intereses, las motivaciones, los valores, las habilidades, las aptitudes, las potencialidades, entre otras.

Por medio de la asignatura de Orientación, hasta segundo medio, se habría trabajado en el autoconocimiento de los estudiantes. Así, en este apartado se pretende usar dicho autoconocimiento en función del proyecto de vida que están elaborando. De este modo, se tomará consciencia de que las decisiones vocacionales están influidas por variables personales de los estudiantes.



Para lograr lo anterior, se han desarrollado actividades de carácter participativo, donde se busca lograr la reflexión personal, el análisis crítico, la síntesis y el logro de conexiones entre lo aprendido y la vida cotidiana de cada uno. Se requiere de un clima positivo, donde se incentive la participación y la escucha respetuosa.

La evaluación es formativa, es decir, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje planteados, de manera que, si se muestran deficiencias en el logro, se pueda fortalecer el trabajo en los aprendizajes no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| Actividad | Descripción |
|---|---|
| Actividad 1. Administración Test de Holland | En esta actividad se aplica el test de Holland. |
| Actividad 2. Administración Cuestionario | En esta actividad se aplica y comparte un cuestionario personal |
| Actividad 3. Elaboración de Currículum Vitae | En esta actividad se trabaja en autoconocimiento por medio del recuento de características y logros en cada estudiante, promoviendo una visión realista de sí mismos. |
| Actividad 4. Actividad Valores UC | En esta actividad se clarifican y trabajan valores personales por medio de una actividad propuesta por Valores UC. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE

| | |
|---|--|
|  | ¿Cuáles son mis principales características? |
|  | ¿Cómo puedo relacionar mis características personales con un trabajo u ocupación? ¿Qué rasgos me definen profundamente? ¿De qué manera puedo proyectar quién soy hacia la sociedad por medio del estudio o trabajo? |

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

| | |
|---|--|
| 1. Conocer y valorar sus características personales sobre las que se construye su proyecto de vida y la manera en cómo estas se relacionan con la toma de decisiones vocacional. | <p>Reflexionar acerca de si mismo identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.</p> <p>Examinar sus características personales y reconocer cómo éstas pueden correlacionarse con determinados caminos posibles en su proyecto de vida.</p> <p>Explorar e indagar sus propios intereses.</p> <p>Realizar un recuento de sus características personales jerarquizando las más relevantes al momento de desarrollar un proyecto vital.</p> <p>Mostrar apertura al diálogo y reflexión sobre sus variables personales siendo receptivo al aporte de adultos o pares significativos.</p> <p>Reflexionar sobre la vida que quieren llevar en el futuro, proyectando a años plazo las decisiones vocacionales que tomarán.</p> <p>Reconocer la importancia de reflexionar sobre aspectos personales periódicamente.</p> |
|---|--|

ACTITUDES CLAVE

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Integración y síntesis de distintas fuentes de información para encontrar variables personales. ✓ Auto apreciación realista de sus características personales y logros a la fecha. |
|---|

ACTIVIDAD 1

Administración test de Holland

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera clase de este taller, se sugiere empezar dando un recuento de los contenidos principales que serán abordados.

Luego, se propone la administración del test de Holland, el cual es un test de intereses que permitirá iniciar el proceso de exploración por parte de los estudiantes.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA CLASE

El docente hace una breve introducción del taller de Proyecto de Vida, enfatizando que será una oportunidad para conocerse y pensar en su futuro de manera responsable.

Explicar brevemente la Teoría que hay a la base del Test de Holland (Ver Apoyo Teórico).

Apoyo al docente. Se sugiere revisar el sitio web Elige Carrera, donde pueden encontrarse recursos de utilidad.

Se hace entrega del test de Holland, que los estudiantes deberán responder de manera individual (existen portales donde el test puede ser contestado de manera electrónica. Es una buena alternativa si existe la posibilidad de hacerlo ya que arroja los resultados de manera automática). Una vez que lo hayan respondido, lo deben corregir según la pauta.

Se pide que los estudiantes formen grupos de tres, para que puedan conversar y discutir sobre las siguientes interrogantes:

- ¿De qué manera los resultados del test ayudan a conocerme mejor?
- ¿Qué tan suficientes serán los resultados obtenidos para definir trayectorias de vida?
- ¿En qué tipo de trabajos creo que puedo desarrollarme mejor?
- ¿Algún aspecto del resultado obtenido que me haya llamado la atención o me preocupe?

Apoyo al docente. El docente puede ir por grupos orientado la discusión y anotando los puntos centrales.

Para el cierre de la clase el docente puede señalar cómo el test de Holland es un instrumento que ayuda a tomar conciencia de ciertas características de nosotros mismos, pero que no es la única fuente de información que se debe reflexionar para conocerse mejor y tomar decisiones vocacionales. Se enfatiza

en la importancia de ir tomando nota y registrando los trabajos realizados a lo largo de todo el taller en el portafolio, de manera que se pueda hacer una síntesis luego de terminado el mismo.

Orientaciones para el docente

- El Test de Holland está disponible en algunos sitios web. Se puede realizar de manera online en el portal chileno Elige Carrera.
- Puede responderse individualmente en copia de papel o vía web.
- Recordar a los estudiantes que deben guardar toda la información recopilada en su portafolio, ya que será usada durante todo el taller.

Recursos para el docente



Para buscar información, se puede acudir a portales como los siguientes:

www.eligecarrera.cl

<https://www.mifuturo.cl/>

ACTIVIDAD 2

Administración de Cuestionario de Autoconocimiento

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la segunda clase de este taller, se propone la administración de un cuestionario de autoconocimiento, de manera de seguir potenciando el proceso de exploración de las variables personales de los estudiantes.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Información teórica
- Cuestionario de autoconocimiento
- Trabajo colaborativo en parejas
- Cierre

INTRODUCCIÓN

Se hace una breve introducción a la clase y se dispone el ambiente para la actividad, enfatizando que será una oportunidad para conocerse y pensar en su futuro de manera responsable.

INFORMACIÓN TEÓRICA

El docente explica la importancia de entender la propia historia para poder proyectarse a futuro y tomar decisiones que sean coherentes con quiénes son y con lo que quieren lograr. Puede referirse al Apoyo Teórico para profundizar conceptos.

CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Se hace entrega del cuestionario, que los estudiantes deberán responder de manera individual. Se debe recalcar la importancia de que se responda de manera consciente y en silencio, ya que podrá ser una herramienta de utilidad en su proceso de toma de decisiones vocacional.

CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO**INTRODUCCIÓN**

La historia vocacional es una parte de tu historia personal. Es la reconstrucción de experiencias vividas que, en algún sentido, se relacionan con la elección de una carrera u ocupación.

Una de las variables más importantes para decidir bien, es conocerte en profundidad y elaborar un relato sobre ti mismo que te permitan proyectarte en el futuro.

A través de este cuestionario podrás ir conectándote con situaciones de tu vida. Recordar anécdotas, intereses y personas significativas te ayudará a pensar qué quieres hacer en tu futuro.

Ninguna respuesta será definitoria para tu elección; lo importante es que te permita pensar y abrir interrogantes que se profundizarán en este taller. Te invito a empezar.

Algunos datos personales:

1. Nombre y Apellido.

Acerca de mí:

2. ¿Cómo te presentarías en pocas palabras a alguien que no te conoce?

.....

3. ¿Cuáles han sido intereses más permanentes en tu vida?

.....

4. ¿A qué te gustaba jugar cuando eras chico?

.....

5. Cuando eras chico, ¿qué pensabas que ibas a ser de grande?

.....

6. ¿Qué te motiva en este momento de tu vida?

.....

7. Si tuvieras que defender un valor, ¿cuál defenderías?, ¿por qué es importante?

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

8. ¿Cómo te imaginas en 10 años más en relación a tu vida en general?

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

9. ¿Cómo te imaginas en 10 años más en relación a trabajo?

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

10. ¿Qué habilidades tienes? Describe tres... Soy bueno para...

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

11. ¿Qué te cuesta?

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

12. Si pudiera cumplir un sueño en relación a tu futuro, ¿Cómo sería este sueño?

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

13. Si te pusiera una meta en este momento que te ayude a estar mejor, ¿Cómo sería esta meta?

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

14. ¿Practicas o practicaste algún deporte? Sí - NO ¿Por qué? En caso afirmativo, ¿cuál/es?

.....

.....

.....

.....

15. ¿Tienes algún hobby, juego o actividad predilecta? SÍ - NO. En caso afirmativo, ¿cuál/es?

.....

.....

.....

.....

.....

16. ¿Te interesa la lectura? SÍ - NO ¿Por qué? En caso afirmativo, ¿qué lees con más frecuencia?

.....

.....

.....

.....

.....

17. ¿Hay algún tema de la realidad que te interese especialmente? (Por ejemplo: deportivos, políticos, artísticos, sociales, económicos, científicos, culturales, filosóficos) SÍ - NO. En caso afirmativo menciona cuáles. En caso negativo, ¿por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

18. ¿Realizaste alguna actividad respecto a esos intereses?

.....

.....

.....

.....

.....

19. ¿Fueron cambiando los intereses a lo largo de tu vida?

.....

.....

.....

.....

.....

20. ¿Hay algo más que realices en tu tiempo libre y que te interese destacar?

.....

.....

.....

.....

.....

21. ¿Entre las personas adultas que conoces, hay alguna/s con la que te identifiques total o parcialmente? SÍ - NO. ¿Quién/es? ¿Por qué?

22. ¿Hay algún/os personaje/s de ficción que admires o rechaces?

23. ¿Cómo ves el tu futuro?

24. ¿Cuáles son los aspectos del contexto social que -a tu criterio- condicionan o podrían condicionar tu futura elección?

25. ¿Cómo definirías tu situación frente a la elección? ¿Cómo te sientes?

26. ¿Qué respuesta te pareció más significativa?

27. ¿Qué respuestas te aportaron conocimiento sobre ti mismo y sobre cómo estás en este momento?

TRABAJO COLABORATIVO

Se les pide a los estudiantes que se junten en parejas y que compartan las respuestas a las preguntas número 26 y 27. La idea es generar un diálogo que permita que los estudiantes se retroalimenten entre sí.

Orientaciones para el docente

- La información disponible en el Apoyo Teórico puede ser de utilidad para explicar a los estudiantes la importancia del autoconocimiento en el momento vital que cursan y también considerando los desafíos que deben tomar.
- Este cuestionario es bastante largo, por lo que se requiere que los estudiantes estén concentrados al responderlo. Esto permitirá que el trabajo realizado sea a consciencia y las respuestas sean útiles. Para esto, el docente puede establecer un clima de tranquilidad y silencio, por ejemplo, por medio del uso de música clásica y disponiendo la sala de clase en mesas individuales.
- Es necesario tener el cuestionario impreso antes de iniciar la sesión y recordarles que debe ser archivado en el portafolio.

ACTIVIDAD 3

Elaboración de Currículum Vitae

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad busca que los estudiantes logren conocer sus logros y competencias, presentándolas en el formato de currículum vitae. Esto permitirá el plasmar de manera organizada y visual algunos aspectos personales, de manera de pensarse a sí mismos en términos de sus proyecciones académicas y laborales.

El saber elaborar un currículum vitae será de utilidad en el futuro, cuando se les requiera para algún trabajo o estudio.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Elaboración Currículum Vitae
- Compartir en parejas
- Elaboración carta motivacional

INTRODUCCIÓN

Se toman unos minutos para organizar la sala y presentar la actividad a realizar.

ELABORACIÓN CURRÍCULUM VITAE

En esta actividad se les pide a los estudiantes que elaboren un Currículum Vitae, de manera que puedan visualizar su recorrido escolar y extra curricular, destacando qué aspectos le pueden servir para postular a un trabajo.

Algunos de los elementos que podrían ser incluidos son: Habilidades, destrezas, experiencias, intereses. El incluir aspectos tanto académicos como extra curriculares enfatiza la importancia de que la participación en diversos espacios fomenta el desarrollo integral del estudiante y también promueve el desarrollo de distintas destrezas. Se propone que el docente ayude a que los estudiantes logren identificar qué competencia, destreza o habilidad, se puede rescatar de las distintas actividades que presentan en el currículum.

A continuación se presenta un esquema de C.V. que puede ser usado como base para que cada estudiante elabore el propio:

Currículum Vitae

Nombre:**Resumen:**

En este recuadro se escribe una breve reseña del estudiante, presentándose, mencionando intereses o aspectos relevantes.

Antecedentes Académicos:

Incluir información sobre establecimiento educacional.
Incluir información sobre talleres, cursos u otras actividades académicas en las cuales ha participado.
Visualizar asignaturas con más habilidades e intereses

Antecedentes Laborales:

Incluir experiencia laboral si es que ha tenido un trabajo formal. No tiene que ser un trabajo remunerado, puede ser cuidado de animales, niños, trabajos dentro de su hogar, etc.

Antecedentes extra programáticos:

Incluir participación en agrupaciones o equipos de tipo deportivo, artístico, recreacional, religioso, etc.
Incluir premios o reconocimientos entregados en el establecimiento educacional u otras instituciones a las cuales pertenezcan.

Competencias profesionales:

Incluir competencias que puedan ser útiles al momento de buscar un trabajo, como por ejemplo el manejo de computadores, determinados programas computacionales, habilidades blandas, manejo de idiomas, música, etc.

Referencias

Poner tres referencias de personas que pueden dar fe de estos logros. Es una buena idea incentivar que los estudiantes hablen con estas personas para que los puedan ayudar a encontrar qué poner en cada parte.

COMPARTIR EN PAREJAS EL CURRÍCULUM VITAE

Los estudiantes comparten su CV en parejas. Cada uno escucha atentamente a su compañero o compañera y le aporta una reflexión, retroalimentando lo que escuchó: qué le llamó la atención; qué quisiera agregar como cualidades o habilidades que ve en el otro y que no estuvieron presentes en el CV.

CARTA MOTIVACIONAL

Luego de la reflexión en parejas, se les pide a los estudiantes que elaboren una carta motivacional de no más de una plana en la que se explicita por qué sería un buen candidato para estudiar una carrera o para obtener cierto trabajo. Se espera que en esta carta se enumeren competencias, características personales, valores, motivaciones, intereses.

Orientaciones para el docente

- Se puede presentar o tener impreso el material sobre los contenidos de un currículum vitae, para que los estudiantes puedan revisarlos mientras elaboran el propio.
- Recordar a los estudiantes que estos documentos que elaboran pueden guardarlos en su portafolio personal, de manera que los ayude a su toma de decisiones vocacional.

Recursos para el docente

- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente taller, servirá como base de los conocimientos y fundamentos que se trabajan en esta actividad.
- El estar familiarizado con la estructura del currículum vitae y de la carta motivacional facilitará el apoyo a los estudiantes en el desarrollo de la actividad.

ACTIVIDAD 4

Valores y Proyecto de vida (Valoras UC)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad busca que los estudiantes puedan reflexionar críticamente sobre las opciones valóricas que inspiran y sustentan sus sueños de futuro y que son base de su proyecto vital.

Esto permite evaluar la coherencia que existe entre nuestros planes y el tipo de persona que deseamos llegar a ser.

El desarrollo de la presente actividad se puede encontrar en el siguiente enlace:



http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/estudiantes/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Herramientas/Formacion-en-valores_Valores-y-proyecto-vida.pdf

PARTE 2

En diálogo con mis oportunidades

PROPÓSITO

El propósito de esta segunda parte del taller es que los estudiantes consideren las variables externas que pueden influir en la toma de decisión vocacional. Esto considera conocer la oferta laboral y educacional existente en el presente y reconocer la realidad personal de cada uno, analizando las posibilidades de seguir uno u otro camino. Esta información permitirá tomar una decisión informada y realista, que se ajuste a la realidad de cada uno.

Es relevante que los estudiantes puedan explorar de manera autónoma y luego reflexionar junto con el apoyo del docente.

PANORAMA DE LA PARTE 2

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|--|--|
| <p>2. Integrar en el proceso de decisión vocacional variables externas a la persona como oportunidades laborales y de continuación de estudios, requisitos de ingreso, ofertas y variables económicas.</p> | <p>Explorar de manera activa ocupaciones y estudios posibles desde distintas fuentes de información, en función de sus intereses, motivaciones, valores y proyección personal.</p> <p>Identificar competencias, conocimientos y habilidades necesarias para ocupaciones o estudios de interés.</p> <p>Conocer fuentes de información sobre becas, préstamos de estudio, condiciones laborales, que faciliten la exploración vocacional.</p> <p>Analizar dificultades y satisfacciones asociadas a determinadas decisiones vocacionales, en el área personal, social y económica.</p> |

ACTITUDES

- ✓ Pensar con perseverancia y proactividad en los obstáculos posibles que limiten las posibilidades de realizar lo decidido.
- ✓ Informarse con responsabilidad y desde distintas fuentes los datos necesarios para un buen discernimiento
- ✓ Valorar el esfuerzo y planificación sistemática en el logro de sus objetivos para la proyección futura.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

Para tomar una decisión informada sobre el futuro laboral, es primordial considerar también las variables externas que pueden influir en esta decisión. En primer lugar, se debe conocer la oferta laboral y educacional existente en el presente. Se incentiva que los docentes actualicen sus conocimientos periódicamente, para evaluar la oferta de ocupaciones, carreras, estudios y certificaciones más relevantes. En segundo lugar, es importante conocer la realidad de los estudiantes y las posibilidades que tienen de seguir uno u otro camino. De este modo, el docente debe informarse sobre la duración de la carrera, las jornadas, los aranceles, la posibilidad de postulaciones a becas, financiamiento, entre otros. Así, puede transferir esta información a los estudiantes y que estos logren tomar una decisión informada.

Para este apartado, se recomienda que los estudiantes puedan explorar de manera autónoma las distintas alternativas, conversando con personas de interés, buscando información en portales de internet o de instituciones de educación superior u otras fuentes de información fidedignas. Se sugiere los estudiantes reflexionen sobre la experiencia con los docentes. Si bien se incentiva la exploración autónoma, se sugiere que el docente observe a los estudiantes mientras trabajan, evaluando la necesidad de acompañamiento más cercano a alguno de ellos.

Para la reflexión, se sugiere tocar temas como la relación entre las asignaturas que se toman durante la escolaridad y su afinidad con determinadas ocupaciones o carreras, la relación entre la carrera y el mercado laboral, el grado de facilidad para insertarse laboralmente en las distintas opciones, el sueldo promedio, la duración de la jornada laboral, los requisitos para acceder a ciertas ofertas educacionales o laborales y otros factores que puedan ser relevantes para el curso.

Para lograr lo anterior, se han desarrollado actividades que promuevan la exploración autónoma, la reflexión crítica y la síntesis.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje planteadas, de manera que si muestran deficiencias en sus logros se puedan rectificar y fortalecer en sus objetivos.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| Actividad | Descripción |
|--|--|
| Actividad 5. Trabajo de investigación | Exploración de información relevante para su decisión vocacional. |
| Actividad 6. Experiencia en el mundo laboral | Observación en terreno sobre de la experiencia laboral de su interés. |
| Actividad 7. Entrevista en profundidad | Entrevista a una persona que considera que es un buen trabajador acerca de las habilidades que le han facilitado desenvolverse en el mundo laboral |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



¿Qué oportunidades tengo de realizar mis planes vocacionales?



¿Qué debo hacer para acercarme a mi decisión?

¿Cómo y dónde puedo acceder a información confiable sobre oportunidades?

¿Qué oportunidades tengo de realizar mis planes vocacionales?

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

| | |
|--|---|
| <p>2. Integrar en el proceso de decisión vocacional variables externas a la persona como oportunidades laborales y de continuación de estudios, requisitos de ingreso, ofertas y variables económicas.</p> | <p>Explorar en forma activa ocupaciones y estudios posibles desde distintas fuentes de información, en función de sus intereses, motivaciones, valores y proyección personal.</p> <p>Identificar competencias, conocimientos y habilidades necesarias para ocupaciones o estudios de interés.</p> <p>Conocer fuentes de información sobre becas, préstamos de estudio, condiciones laborales, que faciliten la exploración vocacional.</p> <p>Analizar dificultades y satisfacciones asociadas a determinadas decisiones vocacionales, en el área personal, social y económica.</p> |
|--|---|

ACTITUDES CLAVE

- ✓ Pensar con perseverancia y proactividad en los obstáculos posibles que limiten las posibilidades de realizar lo decidido.
- ✓ Informarse con responsabilidad y desde distintas fuentes para un buen discernimiento
- ✓ Valorar el esfuerzo y planificación sistemática en el logro de sus objetivos para la proyección futura.

ACTIVIDAD 5

Trabajo de Investigación

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad busca que los estudiantes puedan explorar sobre opciones de continuación de estudios, considerando las variables más relevantes para ellos. Este ejercicio les permitirá tomar decisiones informadas, considerando distintas fuentes de información y teniendo una visión realista de lo que cada programa de estudio ofrece y exige.

En caso de que el grupo de estudiantes o alguno de ellos haya planificado insertarse directamente en el mundo laboral, se recomienda realizar el mismo ejercicio con la exploración de la ocupación y sus características principales.

Par realizar esta actividad se propone la elaboración de una tabla comparativa entre tres mallas curriculares de programas de interés, considerando contenidos, horarios, aranceles, duración de la carrera, carga académica semestral y anual, requisitos de entrada, inserción laboral, necesidad de estudios de continuación y otras variables que sean significativas para cada estudiante.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

Esta actividad puede ser realizada en la sala de computación o en algún lugar donde los estudiantes tengan acceso a internet y a computadores.

- Introducción y revisión de objetivos
- Elaboración tabla comparativa
- Puesta en común
- Exposición por grupos.

INTRODUCCIÓN Y REVISIÓN DE OBJETIVOS

En el saludo inicial se les explica que para las decisiones vocacionales, aparte de conocernos a nosotros mismos, tenemos que conocer las opciones que tenemos disponibles. Se hace una breve descripción de la actividad a realizar.

Apoyo al docente. Se sugiere entregar las direcciones web de los sitios con más información. Ver anexo.

ELABORACIÓN TABLA COMPARATIVA

En la sala de computación, de manera individual o en parejas, cada estudiante elige tres estudios universitarios o técnicos que le interese conocer más en profundidad. Para esto realiza una investigación con el siguiente esquema:

| Estudio | Lugar en que se imparte | Malla curricular (síntesis) | Duración total | Jornadas disponibles | Arancel Anual | Requisitos Ingreso |
|---------|-------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|---------------|--------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |

| Trabajo | Descripción del trabajo | Campo Laboral | Ingreso promedio | Requisitos de ingreso |
|---------|-------------------------|---------------|------------------|-----------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

Cada estudiante podrá agregar variables que le sean relevantes.

PUESTA EN COMÚN

En grupo de 4-5 estudiantes cada uno relata lo investigado y responde una pregunta final: ¿Qué nueva información es relevante para mi toma de decisiones vocacional luego de realizada esta investigación?

EXPOSICIÓN POR GRUPOS

El profesor le pide a cada grupo exponer cómo fue la experiencia de investigar y ordenar la información.

Orientaciones para el docente

- Es necesario anticipar el acceso a internet para este taller.
- La tabla comparativa puede ser realizada en computador y luego impresa, o puede hacer hecha con lápiz y papel.
- Se sugiere dar algunas ideas a los estudiantes sobre dónde encontrar información. Una buena opción es que vean la institución que les interese.

Recursos para el docente

- Ver Anexo donde se entregan algunos portales de internet que ofrecen información actualizada sobre posibilidades de estudios.

ACTIVIDAD 6

Experiencia en el mundo laboral

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se le propone al estudiante buscar a algún adulto que ejerza un oficio o profesión que les interese. Solicitar seguirlo por un día y tomar notas de la experiencia. Llenar un formulario de observación que debe ser entregado posteriormente en clases y presentado al curso.

En esta experiencia se trata que el estudiante se inserte en el mundo laboral desde una posición de observador, sin realizar tareas, y pueda tomar conciencia de cómo se realiza un trabajo que es de su interés.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica. Se debe considerar que se debe hacer entrega de las instrucciones y del formulario de observación con una semana de anticipación al menos, de manera que los estudiantes traigan la información a la presente sesión.

PANORAMA DE LA CLASE

- Entrega de las instrucciones y formulario de observación (al menos entregarlo una semana antes de la presente clase). Se les puede ofrecer orientación al momento de elegir a la persona que buscarán seguir, enfatizando que puede ser a alguien que admiren, que se desempeñe en algún campo de interés para ellos, teniendo varias opciones en el caso de que una no pueda.
- Introducción
- Puesta en común

INSTRUCCIONES Y FORMULARIO DE OBSERVACIÓN

Se hace entrega a los estudiantes el siguiente material.

Elegir a un adulto que realice alguna actividad laboral que sea de su interés. Contactarlo y pedirle acompañarlo un día de su jornada laboral, a modo de observador. Luego de terminado el día, responder las siguientes preguntas.

- ¿Qué hace la persona en su trabajo?
- ¿Qué habilidades necesita para hacerlo bien?
- ¿Qué conocimientos son importantes?
- ¿Qué habilidades socio-emocionales utiliza en este trabajo?
- ¿Me proyecto haciendo algo similar?
- ¿Qué tendría que desarrollar en mí?

- **Objetivo personal:** Fijar un objetivo de desarrollo personal que me prepare para mi decisión profesional.

INTRODUCCIÓN

En el saludo inicial se verifica que los estudiantes hayan logrado realizar la actividad propuesta. Se les invita a exponer la información a modo de mesa de discusión con sus compañeros, para compartir reflexiones y conclusiones.

PUESTA EN COMÚN

Es importante que cada estudiante tenga la oportunidad de exponer acerca de su experiencia laboral para ayudar en la integración de la misma con un propósito de crecimiento y para que el curso se enriquezca con las experiencias de todos.

Cada estudiante comenta sobre su experiencia y sobre alguna de las preguntas de la pauta de observación. Se incentiva la retroalimentación por parte del docente y de los compañeros, donde el estudiante puede tomar nota y dejar registro en su portafolio.

Orientaciones para el docente

- Para esta actividad es importante planificar con anticipación la entrega de las instrucciones y el material que se entregará a los estudiantes.
- Algunos estudiantes pueden tener dificultades en encontrar adultos que estén dispuestos a ser observados durante un día laboral. En estos casos se podría facilitar una lista de adultos dentro del establecimiento que pueden ayudarlos.
- Asimismo, considerando la jornada escolar, se puede pensar en la posibilidad de observar algunas horas del desarrollo laboral de la persona, según las posibilidades de cada uno.
- La integración de la experiencia es una parte central de la actividad. El procesar cómo lo que observaron puede ayudarlos a definir sus intereses, gustos y proyecciones vocacionales.

ACTIVIDAD 7

Entrevista en profundidad

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizar una entrevista a un adulto a quién admire, relacionados con su ocupación o profesión. Se sugiere que los estudiantes puedan analizar aspectos relacionados al ejercicio de la ocupación, aspectos prácticos tales como horarios, salarios, carga laboral y aspectos personales, como balance trabajo-familia, satisfacción laboral, dificultades percibidas en ese trabajo, percepción de satisfacción laboral, entre otras.

Esta actividad supone una profundización de la actividad anterior, donde los estudiantes podrán dirigir la entrevista a las interrogantes o intereses surgidos.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica. Se debe considerar que se debe hacer entrega de las instrucciones con una semana de anticipación al menos, de manera que los estudiantes traigan la información a la presente clase.

PANORAMA DE LA CLASE

- Entrega de instrucciones (una semana de anticipación al menos)
- Introducción
- Trabajo personal
- Reflexión grupal

ENTREGA DE INSTRUCCIONES

Con al menos una semana de anticipación, se le entregan las siguientes instrucciones a los estudiantes para que puedan realizar una entrevista.

Entrevista en profundidad

Elegir a un adulto que ejerza una ocupación de su interés, para realizarle una entrevista. En esta entrevista se deben abordar los siguientes aspectos:

- Aspectos de la ocupación: ¿Qué hace? ¿Qué requisitos se deben cumplir para ejercer? ¿Qué habilidades, competencias o destrezas hacen falta? ¿Te permite un desarrollo profesional?
- Aspectos prácticos: ¿Cómo es la jornada laboral? ¿Cómo es la carga laboral? ¿Qué tan difícil es conseguir trabajo? ¿Análisis inversión de tiempo y de ganancias?

- Aspectos personales: ¿Es un trabajo que permite realizar otras actividades? ¿Pueden mantener una vida personal y familiar saludable? ¿Te hace feliz? ¿qué dificultades son propias de este trabajo?

- Agregar otras preguntas de interés del estudiante en caso necesario.

Las respuestas podrán ser registradas con papel y lápiz o a computador, siendo sintético y organizado. Puede ser de utilidad grabar la entrevista para escuchar mejor y tomar apuntes posteriormente.

INTRODUCCIÓN

Al iniciar la clase se pregunta a los estudiantes cómo les fue con las entrevistas y se dispone la clase para la realización de un trabajo personal.

TRABAJO PERSONAL

Considerando la información obtenida en la entrevista realizada, se busca que los estudiantes completen el siguiente diagrama, escribiendo aspectos positivos y negativos de la ocupación, en las cuatro áreas descritas.



REFLEXIÓN GRUPAL

Luego de que los estudiantes terminan de llenar el diagrama, el docente invita a la reflexión comentando sobre la importancia de conocer de primera fuente nuestras preferencias para poder entender mejor de qué se tratan y si realmente son congruentes con quiénes somos y a dónde queremos llegar en la vida.

Se puede invitar a que los estudiantes compartan hallazgos relevantes, incentivando la retroalimentación constructiva por parte de los compañeros. Esto fomentará la integración de la experiencia.

A la vez, se sugiere dejar los diagramas a la vista de todo el grupo por unos días para que puedan ser leídos por otros estudiantes.

Orientaciones para el docente

- Para realizar esta actividad se requiere entregar las instrucciones con al menos una semana de anticipación.
 - Se sugiere preguntar a los estudiantes a quién quieren entrevistar, dándoles sugerencias en caso de que se vean confundidos.
 - Recordar que la actividad debe ser archivada en el portafolio de cada uno.
-

PARTE 3

Toma de decisiones

PROPÓSITO

El propósito de la tercera parte del taller es desarrollar habilidades de toma de decisiones informadas y responsables, en cuanto al proyecto de vida de cada uno. Esta toma de decisiones deberá considerar los aspectos trabajados en las partes uno y dos del taller, a saber, las variables personales y las variables externas. Se busca que los estudiantes entiendan el proceso de toma de decisiones y cómo éste puede ayudarlos a lograr sus metas relacionadas con su proyecto de vida.

PANORAMA DE LA PARTE 3

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|---|---|
| 3. Comprender el proceso de toma de decisión vocacional ejercitando el establecimiento de metas que integren sus intereses y posibilidades. | <p>Conocer el proceso de toma de decisiones y aplicarlo en el desarrollo de su propio proyecto de vida.</p> <p>Desarrollar habilidades de toma de decisiones informada y responsable en relación al proyecto de vida.</p> <p>Identificar temas contingentes relacionados con la vida laboral y realizar un análisis crítico de los mismos.</p> <p>Reflexionar sobre la vida que quieren llevar en el futuro, proyectando las consecuencias de sus decisiones.</p> |

ACTITUDES

- ✓ Ejercitar de forma autónoma la toma de decisiones mediante ejercicios retrospectivos y futuros.
- ✓ Trabajar con responsabilidad en la toma de decisión como un paso importante en la construcción de un proyecto de vida.
- ✓ Responsabilidad por las propias acciones y decisiones y las implicancias que tiene para sí mismo y para otros.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 3

Este apartado busca desarrollar habilidades de toma de decisiones informadas y responsables pensando en su proyecto de vida, considerando tanto las variables personales como las variables externas analizadas en los apartados 1 y 2. La toma de decisiones es un proceso continuo, el cual se va trabajando durante toda la vida. Este proceso implica indagar sobre las metas personales que se quieran lograr, elaborar un plan para conseguir dichas metas, evaluar el avance obtenido y reformular las metas en caso necesario.

En el desarrollo de este apartado se pueden utilizar de contenido temas atingentes y de interés para los estudiantes relacionados con la vida laboral, tales como, respeto a los derechos laborales, acoso laboral, importancia de la equidad entre hombres y mujeres, estereotipos asociados a las ocupaciones, ley de inclusión laboral, entre otros.

Se sugiere indagar en noticias actuales del país o de otros países. También puede ser de utilidad la información proporcionada por la Dirección del Trabajo.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje planteados, de manera que si muestran deficiencias se puedan rectificar y fortalecer el logro de los aprendizajes.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| Actividad | Descripción |
|--|---|
| Actividad 8. Proceso de toma de decisiones | Trabajo donde se profundice en lo que implica una toma de decisión responsable. |
| Actividad 9. Mi proyecto de vida | Ponerse en la situación hipotética de que tienes que decidir sobre tu proyecto de vida hoy. Elaborar un plan considerando variables personales, variables externas y cómo te proyectas. |
| Actividad 10. Reflexión de casos | Presentar casos hipotéticos y que se pueda reflexionar grupalmente sobre las decisiones tomadas, respuestas alternativas, etc. |
| Actividad 11. Dilemas éticos | Reflexión sobre dilemas éticos relacionados con la vida laboral. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



¿Cómo llego a dónde quiero ir?



¿Por qué es importante tomar decisiones?

¿Qué me demanda cada ruta o trayectoria posible?

¿Qué trayectorias a futuro puedo reconocer?

¿Qué debo tener en cuenta para tomar buenas decisiones?

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

1. Comprender el proceso de toma de decisión vocacional ejercitando el establecimiento de metas que integren sus intereses y posibilidades.

Conocer el proceso de toma de decisiones y aplicarlo en el desarrollo de su propio proyecto de vida.

Desarrollar habilidades de toma de decisiones informada y responsable en relación al proyecto de vida.

Identificar temas contingentes relacionados con la vida laboral y realizar un análisis crítico de los mismos.

Reflexionar sobre la vida que quieren llevar en el futuro, proyectando las consecuencias de sus decisiones.

ACTITUDES

- ✓ Ejercitar de forma autónoma la toma de decisiones mediante ejercicios retrospectivos y futuros.
- ✓ Trabajar con responsabilidad en la toma de decisión como un paso importante en la construcción de un proyecto de vida.
- ✓ Responsabilidad por las propias acciones y decisiones y las implicancias que tiene para sí mismo y para otros.

ACTIVIDAD 8

Proceso de toma de decisiones

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad tiene como objetivo que los estudiantes tomen consciencia de las decisiones que ya han tomado, creando una instancia que permita aprender de dicha experiencia.

Esto se logrará por medio un análisis del proceso de toma de decisiones.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Saludo inicial
- Esquema de toma de decisiones
- Trabajo personal
- Cierre

SALUDO INICIAL

Se inicia la clase profundizando en la importancia de cómo tomamos decisiones en nuestra vida, en especial con respecto a las decisiones que tienen relación con nuestras trayectorias vocacionales. Se comenta que en las clases anteriores se ha recopilado información sobre sí mismos y sobre las opciones de estudios y trabajos disponibles, y que en las próximas clases se reflexionará sobre la importancia de procesar dicha información, hacer una síntesis, para tomar decisiones vocacionales que sean coherentes con quiénes somos y con nuestras proyecciones.

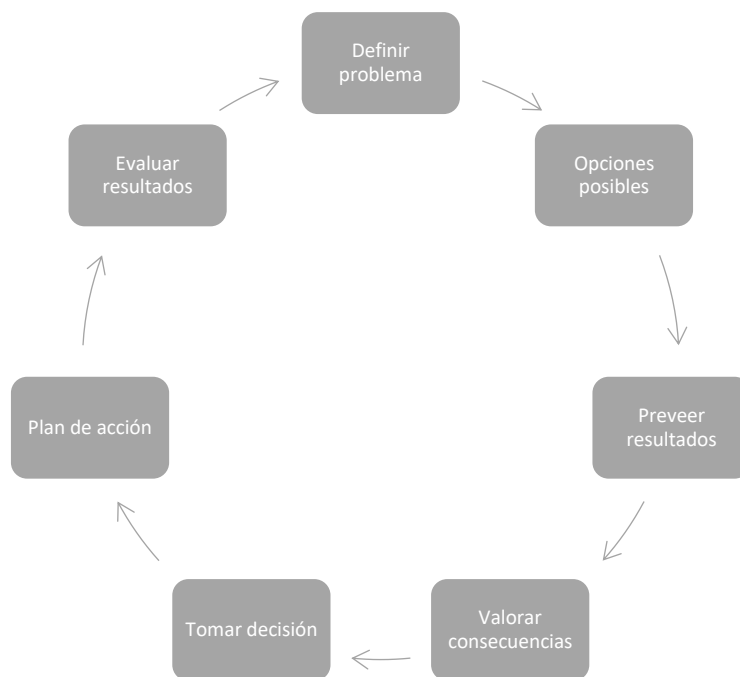
ESQUEMA TOMA DE DECISIONES

El docente explica el siguiente esquema de toma de decisiones, el cual deberán usar los estudiantes en un trabajo posterior.

En esta explicación el docente puede usar la información descrita en el apartado Apoyo Teórico. Los aspectos centrales tienen relación con que la toma de decisiones es un proceso, no una acción aislada. Por esto, debemos ser conscientes de cada parte de dicho proceso, para que nuestras decisiones sean fundamentadas y coherentes. Asimismo, cada persona tiene un estilo distinto para tomar decisiones, por lo que resulta importante conocernos a nosotros mismos y reflexionar sobre qué aspectos de este proceso es importante seguir desarrollando.

A la vez, las decisiones se van tomando a lo largo de toda la vida, por lo que resulta importante seguir reflexionando de las mismas una vez ya tomadas. Esto requiere ser flexibles y considerar variables cambiantes, tanto personales como contextuales.

Esquema de toma de decisiones:



TRABAJO PERSONAL

Luego de explicado el proceso de toma de decisiones, el docente realiza un ejercicio grupal con alguna situación real en la que se requiera de un análisis y decisión. Se va construyendo el proceso entre todos a modo de facilitar el ejercicio personal que viene a continuación.

Posteriormente se les pide a los estudiantes que analicen una decisión que hayan tomado basándose en dicho esquema. La idea es que logren definir aspectos de cada uno de los pasos del esquema y luego contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué paso del esquema requería una mayor profundización de la que le entregué? ¿Cómo pude haberlo hecho?
- ¿El considerar este esquema, cambiaría mi decisión? ¿Cómo cambiaría?
- ¿Busqué ayuda? ¿Fue algo positivo o negativo? Explique.
- Si volviera a vivir esta experiencia ¿Qué podría hacer mejor?
- ¿Me costó decidir? ¿Por qué si o por qué no?
- ¿Qué dificultades personales y contextuales encontré en esta toma de decisión?

CIERRE

Cuando los estudiantes hayan terminado, el docente realiza un cierre a la actividad resaltando la importancia de considerar todas estas variables al tomar decisiones que son relevantes para nuestra vida. Se hace la conexión con las decisiones vocacionales y cómo muchas veces se toman decisiones “por instinto” sin considerar todas las variables y sus consecuencias, lo que puede llevarnos a tomar decisiones equivocadas. Asimismo, se enfatiza que el tomar una decisión no se acaba en la decisión misma, si no que se debe continuar con acciones para que dicha acción sea plasmada.

Orientaciones para el docente

- El apoyo teórico contiene información de utilidad con respecto a la toma de decisiones. Se sugiere revisarlo antes de la clase de manera de poder entregar los contenidos y resolver posibles dudas que surjan.
-

ACTIVIDAD 9

Análisis de casos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad grupal que busca que los estudiantes puedan analizar una decisión tomada por un tercero (caso hipotético) según el esquema de toma de decisiones.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Análisis grupal de casos
- Reflexión final

INTRODUCCIÓN

Se les menciona que se deberán formar grupos de 4 o 5 estudiantes para analizar casos hipotéticos, considerando el esquema de toma de decisiones.

ANÁLISIS GRUPAL DE CASOS

El docente hace entrega a cada grupo un caso donde se haya tomado una decisión. Cada grupo deberá analizar dicha decisión según el esquema de toma de decisiones. Deberán idear una decisión alternativa, que pueda ser más favorable para los actores involucrados. Se les comenta que se compartirán los resultados al finalizar la clase.

REFLEXIÓN FINAL

Cuando los grupos hayan terminado, el docente dirige la reflexión para que cada grupo pueda comentar sobre el trabajo realizado, considerando qué aspecto de la toma de decisiones fue el que falló, qué alternativas serían más positivas, variables personales y contextuales que consideraron, consecuencias a futuro de las decisiones, personas a las cuales se podría pedir ayuda, etc.

Orientaciones para el docente

- Puede ser de utilidad contar con el esquema de toma de decisiones disponible para que lo vuelvan a mirar.
- Se sugiere ir por grupos para proporcionar acompañamiento y apoyo a aquellos que requieran mediación docente.
- Se puede trabajar tanto con casos hipotéticos como casos reales atinentes a la realidad de los estudiantes.

Recursos para el docente



Para buscar noticias de actualidad con casos alternativos se puede recurrir a sitios web de medios de prensa, como por ejemplo:

www.emol.com

www.latercera.com

www.soychile.cl

www.elmostrador.cl

ACTIVIDAD 10

Decidiendo hoy

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El estudiante se sitúa en el hipotético escenario de que en este momento tiene que tomar una decisión profesional, elegir continuidad de estudios universitarios o técnicos, o entrar al mundo laboral.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Saludo inicial
- Actividad “Decidiendo hoy”
- Reflexión final

SALUDO INICIAL

En el saludo inicial se comenta que seguirán trabajando en la toma de decisiones, esta vez centrada en el proyecto de vida y decisión vocacional.

ACTIVIDAD “DECIDIENDO HOY”

El docente explica que la presente actividad busca poner a los estudiantes en la situación hipotética que hoy tienen que decidir qué harán luego de terminada la escolaridad. Se alienta a que recuerden la información obtenida en las clases anteriores y sobre el proceso de toma de decisiones.

En primera instancia, se les pide que analicen su opción usando el esquema de toma de decisiones usado en la clase anterior (revisar actividad 9).

Luego de que los estudiantes han logrado identificar los pasos de la toma de decisión, se les pide que completen el siguiente esquema para analizar dicho proceso.



REFLEXIÓN FINAL

La idea de la actividad es poner en manifiesto que la toma de decisiones vocacional debe considerar muchas variables, y que es importante reconocer en cada uno aquellos aspectos que requiere seguir trabajando para que sea un proceso coherente con el sentido de vida de cada uno. Asimismo, es necesario que cada uno analice qué acciones concretas puede realizar para acercarse más a lograr una decisión, valorando lo que sienten ya que esto arroja información importante sobre las características personales de cada uno.

Orientaciones para el docente

- Esta actividad busca que los estudiantes puedan analizar críticamente una opción vocacional, considerando dos esquemas que se les entregan. Es importante entender dichos esquemas para poder orientar su trabajo.

Recursos para el docente

- El apoyo descrito en el apartado Apoyo Teórico puede ser de utilidad para entender el proceso de toma de decisiones.

ACTIVIDAD 11

Recopilando información

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad, se busca que los estudiantes usen la información obtenida en la actividad anterior para analizar qué aspectos necesitan profundizar para tomar una decisión vocacional consciente y coherente con ellos mismos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Análisis ¿Qué me falta?
- Puesta en común

INTRODUCCIÓN

El docente hace referencia a la actividad realizada en la clase anterior, mostrando que esta será una instancia en pensar de manera concreta cómo pueden resolver aquellos aspectos que les dificultaron la toma de decisiones.

ANÁLISIS ¿QUÉ ME FALTA?

Se les pide a los estudiantes que tomen el trabajo realizado en la clase anterior, de manera que se use para realizar el siguiente análisis.

Este análisis puede ser hecho en papel y lápiz o a computador. La idea es permitir una libertad en la expresión de los estudiantes que les permita visualizar mejor las conclusiones.

Los estudiantes deberán considerar las siguientes interrogantes para hacer el análisis:

- ¿Qué aspectos emocionales me dificultaron la toma de decisión?
- ¿Qué información relevante necesito para tomar una mejor decisión?
- ¿Qué acciones concretas puedo realizar para acercarme a la decisión?
- ¿Qué alternativas tengo en caso de que mi decisión inicial no haya sido la correcta para mí?

Luego de contestadas dichas preguntas, los estudiantes deberán hacer un plan de acción para lograr solucionar aquellos obstáculos que encontraron en la toma de decisión.

PUESTA EN COMÚN

El docente invita a que los estudiantes compartan con los compañeros sobre las estrategias que se proponen para resolver los obstáculos en la toma de decisiones vocacional. La idea es que se puedan retroalimentar entre los compañeros y lograr una síntesis de estrategias que puedan ser de utilidad para todos.

Orientaciones para el docente

- Para esta actividad se requiere tener realizada las actividades anteriores de la Parte 3 del presente taller.
- Una manera de acompañar a los estudiantes es entregándoles alternativas a las dificultades que puedan encontrar en su proceso decisonal.
- Se sugiere ir puesto por puesto monitoreando el trabajo de cada uno, apoyando a quién requiera mayor ayuda.

ANEXOS

RECURSOS PARA EL DOCENTE

A continuación se entregan algunos portales de internet con información que puede ser relevante para el desarrollo de las actividades propuestas.

www.eligecarrera.cl

Portal de Chile Atiende, red de multiservicios del Estado, pensado para acompañar el proceso de orientación vocacional de los estudiantes. Entrega información actualizada sobre alternativas académicas y ocupaciones, el financiamiento y fechas relevantes. Es amigable para que los estudiantes puedan navegar por el sitio de manera autónoma, pero se sugiere que los docentes conozcan el sitio, ya que pueden surgir dudas o necesidad de orientación en determinados temas.

Hay un apartado con artículos de interés para profesores y orientadores que puede ser de utilidad.

www.valorasuc.cl

Este portal está desarrollado por psicólogos educacionales de la Universidad Católica, el cual tiene mucha información relativa a la convivencia y buen trato. Además, tiene una base de actividades ordenadas por tema, incluyendo algunas relacionadas con proyecto de vida y para reuniones de padres y apoderados. Es una buena fuente de información para docentes.

www.mifuturo.cl

Portal del Ministerio de Educación. Contiene información relevante sobre Educación Superior, vocación, empleabilidad e ingresos y formas de financiamiento, entre otras informaciones relevantes para el proceso de toma de decisiones.

www.dt.gob.cl

Portal oficial de la Dirección del Trabajo de Chile que cuenta con información relevante sobre temáticas relacionadas con las ocupaciones, leyes, estudios y estadísticas relativos a este tema.

REFERENCIAS

- Aberasturi, A. y Knobel, M. (2004). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Ciudad de México: Paidós Educador.
- Brousseau, K., Driver, M., Hourihan, G. y Larsson, R. (2006). *The Seasoned Executive's Decision- Making Style*. Harvard Business Review.
- Croizer, M. (1999). *Motivación escolar para la orientación vocacional*. Ciudad de México: Trillas.
- Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. Cambridge: University Press.
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid, Ediciones Morata.
- Pérez, E. y cols (2005). *Orientación, Información y Educación para la elección de carrera*. Buenos Aires: Paidós.
- Rodríguez, M.L. (1998). *La orientación profesional*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Torres, D. (2011) Estudios postsecundarios, información, proyecto de vida y decisiones. En *Equidad en el Acceso a la Educación Superior*, Santiago: Chile.

TALLER FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGOS PERSONALES Y SOCIALES

ELIJO MI LIBERTAD Y APRENDO A CUIDARME

PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

PROPÓSITOS FORMATIVOS

El taller de Factores Protectores y de Riesgo tiene como propósito formativo el ofrecer oportunidades para identificar conductas protectoras y de riesgo que pueden intervenir en la gestión del proyecto de vida de los estudiantes. Asimismo, se busca que los estudiantes puedan incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo ante situaciones de potencial riesgo que puedan surgir en la vida cotidiana, así como proyectar el desarrollo de su proyecto vital desde potenciar sus recursos y fortalezas.

Este taller es un espacio privilegiado de aprendizaje, especialmente diseñado para que los estudiantes puedan potenciar sus recursos personales y a partir de ellos, desarrollar conductas seguras y protectoras.

Así, las metas de aprendizaje que se trabajan buscan entregar estrategias de enfrentamiento y herramientas para desenvolverse favorablemente en las distintas situaciones y desafíos a los cuales se vean enfrentados.

Esto cobra relevancia al considerar la prevalencia de conductas de riesgo en la población adolescente, junto con las dificultades en relación a la salud mental que empiezan a manifestarse en esta edad, como por ejemplo, la depresión, el estrés, las adicciones, entre otros.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El presente documento es un apoyo pedagógico para el docente a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades sugeridas para alcanzar las metas de aprendizaje.

Para este taller semestral se consideran ocho horas pedagógicas totales, pudiendo distribuirse de manera flexible en su organización horaria, según las posibilidades del establecimiento.

Resulta primordial el realizar una planificación antes del desarrollo del taller, según la modalidad en la que se impartirá, el número de estudiantes que participarán, la cantidad de horas que se disponen y otras variables relevantes. Esto facilita la organización de los recursos y planificación.

METAS DE APRENDIZAJE

- 1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás.**
- 2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación a factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.**

PANORAMA SEMESTRAL DEL TALLER

TALLER SEMESTRAL FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

| Elijo mi libertad y aprendo a cuidarme. | | | |
|---|--|--|---|
| PARTE 1 Identificar factores protectores y de riesgo | | PARTE 2 Desarrollo de estrategias y recursos personales | |
| Me responsabilizo por la construcción de mi proyecto de vida | | Me desarrollo desde mis fortalezas y recursos personales. | |
| META DE APRENDIZAJE 1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás. | | META DE APRENDIZAJE 2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación a factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales. | |
| DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y relacionan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida. Se comprometen en el desarrollo de estrategias protectoras de sus decisiones. Evalúan con autorreflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora. Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo | | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal. Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo. Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado de situaciones de riesgo tales como la identificación de adultos o instituciones de confianza, donde acudir en caso de necesitar ayuda. Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o comunidad escolar a hacer frente a situaciones de potencial riesgo. | |
| Identificar factores y conductas protectoras y de riesgo | Análisis crítico: ¿Cómo estos factores afectan en la vida personal y social? | Mis recursos personales y sociales | Estrategias de manejo |
| Actividad 1. Identificando conductas de riesgo / protectoras. Actividad 2. ¿Por qué es un riesgo? | Actividad 3. Análisis de casos Actividad 4. Trabajo personal. | Actividad 1. Lo tengo / creo que lo tengo / no lo tengo Actividad 2. Paparazzi | Actividad 3. Estrategias de afrontamiento. Actividad 4. Trabajo del curso. |

APOYO TEÓRICO

¿QUÉ ES UNA CONDUCTA DE RIESGO?

Las **conductas de riesgo** son aquellas conductas ejercidas por los estudiantes que son potencialmente dañinas para su integridad mental, emocional, espiritual o física. Son factores y conductas que amenazan el bienestar de los estudiantes.

Su identificación no es rígida, presentando variaciones en distintas épocas y culturas, sin embargo, se reconocen como las más recurrentes: 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; conducta online insegura; y deserción escolar.

Es relevante identificar aquellas conductas de riesgo de mayor incidencia en la comunidad escolar, de manera de elaborar y organizar el presente taller de acuerdo a la realidad del grupo.

LA ADOLESCENCIA: ¿POR QUÉ ES UN PERIODO DONDE SURGEN LAS CONDUCTAS DE RIESGO?

En los niveles de tercero y cuarto medio, los estudiantes se encuentran por ciclo vital en la adolescencia. Esta etapa se caracteriza por ser una etapa de cambios y transición que constituye un momento clave en el desarrollo humano, en la cual se cimientan las bases para la consolidación de la identidad y del proyecto de vida (Pereira, 2011).

Recurso. Para encontrar más información sobre la adolescencia, referirse a: Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid, Ediciones Morata.

Este proceso propio de la adolescencia se logra principalmente, por medio de dos procesos: la introspección y la exploración. El joven se mira interiormente a sí mismo y a la vez, actúa en su medio, para ir realizando una síntesis identitaria, que se verá reflejada en sus decisiones y en la conformación paulatina de su proyecto de vida (Krauskopf, 2012).

La exploración y la búsqueda de mayor autonomía por parte del adolescente es un proceso normativo propio de este periodo. Por este motivo, los jóvenes se encuentran más expuestos que en etapas anteriores, a situaciones de potencial riesgo, en tanto participan de diversos espacios sociales y contextuales, donde ejercen esa creciente autonomía. Esta es una de las razones por las que existe la posibilidad que durante la adolescencia se inicien las conductas de riesgo.

Existen numerosos factores que intervienen para el desarrollo de conductas de riesgo en el adolescente, estos tienen su origen tanto interno como externo, y estarían implicados en ellos aspectos personales, familiares y sociales.

¿QUÉ HACE QUE UN JOVEN SEA MÁS PROPENSO A INCURRIR EN UNA CONDUCTA DE RIESGO?

En la adolescencia se pueden iniciar una amplia gama de conductas de riesgo, algunas de las cuales pueden continuar durante la adultez. No obstante, no todos los jóvenes se ven implicados en conductas de riesgo del mismo modo y el reconocimiento con antelación de las situaciones y conductas que pueden afectarlos es una manera pedagógica de prevenir el riesgo y potenciar la seguridad personal.

Se han logrado identificar ciertos factores personales, familiares y sociales que se relacionan con que los jóvenes incurran en mayor medida en conductas de riesgo y que éstas perduren durante la adultez. Estos factores se presentan a continuación.

Recurso. Para más información sobre conductas de riesgo, se sugiere referirse: Florenzano, R. (1998). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Factores de riesgo

INDIVIDUALES

- Aparición temprana de conductas de riesgo (menor de 14 años)
- Déficit intelectual
- Temperamento impulsivo
- Autoestima disminuida
- Baja capacidad para resistir a la presión social
- Conducta agresiva
- Psicopatología
- Bajo rendimiento académico
- Bajas expectativas escolares
- Falta de expectativas futuras
- Inasistencia escolar
- Conducta antisocial y vandalismo
- Conductas de riesgo drogas y alcohol

PARES

- Grupo de pertenencia social favorables a la toma de riesgos.

FAMILIARES

- Disfunción familiar
- Vínculo insuficiente con padres y baja comunicación familiar
- Baja supervisión y guía familiar
- Ausencia de reglas claras
- Estilo de crianza extremo: excesivamente autoritario o permisivo
- Conductas de riesgo en la familia
- Enfermedad crónica y psicopatología en la familia
- Maltrato

COMUNITARIOS Y SOCIALES

- Ausencia de sentido de pertenencia
- Déficit de espacios de inversión del tiempo libre
- Disponibilidad de drogas y/o armas.
- Vivienda insalubre

- Marginación social
- Alta densidad poblacional
- Falta de acceso a servicios de salud
- Ausencia de políticas de salud y sociales

Tabla elaborada en base a Florenzano, R. (1998), Pererira (2011) y Corona & Peralta (2011).

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS PROTEGEN A LOS JÓVENES DE INCURRIR EN CONDUCTAS DE RIESGO?

Cuando se habla de qué protege a los jóvenes ante situaciones de riesgo, se hace referencia a los factores protectores. Estos se refieren a características detectables en una persona, familia o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o recuperación de la salud, y pueden contrarrestar los posibles efectos de las conductas de riesgo, reduciendo la vulnerabilidad.

Existen factores protectores de amplio espectro como son una familia contenedora, buena comunicación interpersonal, autoestima positiva, proyecto de vida elaborado, sentido de vida claro, permanecer en el sistema educativo formal y un alto nivel de resiliencia (Burak, 2011).

Se han logrado identificar determinados factores protectores, es decir, recursos personales, sociales e institucionales, que promueven el sano desarrollo de los jóvenes o que disminuyen la probabilidad de que surja una conducta de riesgo.

Factores protectores:

INDIVIDUALES

- Habilidades sociales: Modelo de resolución positiva del conflicto, empatía, destrezas de comunicación.
- Balance entre responsabilidades y expectativas de logro
- Competencias cognitivas (nivel intelectual normal, capacidad de planificación).
- Características temperamentales (flexibilidad, optimismo, reflexión, control de impulsos, comunicación efectiva).
- Experiencias de autoeficacia (locus de control interno, confianza en si mismo, autoconcepto positivo).
- Actitud proactiva
- Experiencia de sentido y significado de la propia vida (fe, religión, ideología, valores)
- Buen rendimiento académico
- Percepción de ser importante para padres

PARES

- Pares sin conductas de riesgo
- Pares participativos

FAMILIARES

- Presencia de un cuidador adulto significativo
- Relación emocional estable con al menos uno de los padres u otro adulto significativo (que esté “emocionalmente” disponible)
- Presencia parental

- Percepción de altas expectativas académicas de los padres
- Acceso a familia extendida
- Clima educativo abierto, positivo, orientador, con normas y valores claros.

COMUNITARIOS Y SOCIALES

- Redes sociales dentro y fuera de la familia (parientes, vecinos, religioso, pares).
- Espacios libres disponibles
- Barrios seguros
- Disponibilidad de empleos
- Vivienda adecuada
- Acceso a servicios de salud
- Políticas sociales

Tabla elaborada en base a Florenzano, R. (1998), Pererira (2011) y Corona & Peralta (2011).

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La **resiliencia** se puede entender como la capacidad de llegar a una adaptación exitosa a pesar de circunstancias amenazantes o desafiantes. Es la capacidad para continuar con un desarrollo saludable y seguir proyectándose a futuro a pesar de haber vivido acontecimientos desestabilizadores y/o traumáticos. Así, se vería una mayor tolerancia a la acción de los factores de riesgo y una mayor capacidad de recuperarse sin sufrir daño (Almonte, 2005).

Recurso. Para más información sobre conductas de riesgo, se sugiere referirse al libro *El murmullo de los Fantasmas*, Boris Cyrulnik.

Su desarrollo depende de dos requisitos: contar con los recursos necesarios para enfrentar las demandas del medio, y los desafíos sean dignos de ser enfrentados y resueltos. Esto permitiría construir un estilo de vida sano y satisfactorio a pesar de las circunstancias difíciles.

Si bien hay características personales que fomentan el desarrollo de la resiliencia, la respuesta del entorno cobra un rol central, en tanto podría funcionar como un amortiguador de los impactos adversos al responder de manera receptiva y protectora (Almonte, 2005).

¿Cómo promover la resiliencia?

- Redes de Apoyo: Identificar redes sociales de apoyo que acepten a la persona de manera incondicional: Puede ser una o más personas, dentro o fuera de la familia.
- Sentido de vida: Elaborar el sentido a la propia vida, sentido de trascendencia, de propósito (como por ejemplo, a través de la fe, del pensamiento científico, alguna ideología de vida).
- Sensación de control sobre la propia vida: Sensación de que se puede iniciar un cambio, ser proactivo ante la propia vida. Percepción de tener el control.
- Autoestima positiva: Tener una imagen positiva de sí mismo, valorar quién se es. Sentirse respetado, apoyado, sensación de logro.
- Sentido del humor: Tener la capacidad de tomar distancia y poder reírse de sí mismo, de situaciones por las cuales se atraviesa, circunstancias, etc.

Tabla elaborada a partir de Pererira (2011).

¿QUÉ ES EL ENFOQUE PREVENTIVO A LAS CONDUCTAS DE RIESGO?

El enfoque preventivo se centra en una mirada positiva de desarrollo adolescente enfocándose en el aprendizaje de herramientas que constituyen los factores protectores personales de cada estudiante de manera que potencien sus habilidades y recursos y además puedan enfrentar la eventual exposición a diferentes riesgos.

Actualmente, más que intentar eliminar el riesgo y tratar conductas de riesgo específicas, se sabe que es más efectivo promover factores protectores y adquirir herramientas y estrategias para hacer frente a situaciones de potencial riesgo de manera asertiva.

¿CÓMO PUEDE LA ESCUELA CONTRIBUIR A LA DISMINUCIÓN DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN SUS ESTUDIANTES?

La escuela puede contribuir a la disminución de las conductas de riesgo en los estudiantes por medio de la promoción de factores protectores, tanto personales como sociales, comunitarios y familiares. De igual manera, la escuela constituye un espacio ideal para promover el desarrollo de la resiliencia en sus estudiantes, fomentando el desarrollo de recursos personales y respondiendo de manera receptiva y protectora ante situaciones desafiantes o desestabilizadoras.

A continuación se hace un resumen de los factores más relevantes de la escuela para lograr fomentar el desarrollo de factores protectores y resiliencia en sus estudiantes.

Factores protectores de la escuela

CLIMA ESCOLAR POSITIVO:

- Contar con un ambiente educativo abierto
- Promover un clima de aceptación, promover actividades de cooperación.
- Promover valores de democracia y ciudadanía: Crear espacios de participación
- Reflexión: Contar con tiempo y espacios para fomentar el pensamiento crítico y reflexivo sobre temas contingentes
- Fomentar el sentido de pertenencia.
- Implicar a los estudiantes en la toma de decisiones en el centro: Participación en asambleas, adjudicación de responsabilidades.
- Contar con supervisión en recreos y actividades fuera del establecimiento.
- Contar con límites y normas claras
- Detección y pesquisa a tiempo de estudiantes en riesgo y un protocolo de acción que considere a la familia

DESARROLLO HABILIDADES

- Promoción de actividades para desarrollo socioemocional: Desarrollo de habilidades sociales y personales, educación en valores.
- Promoción de habilidades de resolución de conflictos: Lograr atender de manera individual y directa a estudiantes, profesorados, apoderados, que estén involucrados en alguna conducta de riesgo.

- Desarrollo de habilidades de comunicación en especial empatía.

Tabla elaborada en base a Pererira (2011), Vinaccia, Quiceno y Moreno San Pedro (2007), Páramo (2011) y Corona & Peralta (2011).

¿QUÉ POSTURA DE LA ESCUELA PUEDEN AUMENTAR LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN LOS ESTUDIANTES?

Se han identificado ciertas actitudes dentro de escuela que pueden aumentar la incidencia de conductas de riesgo en los estudiantes.

Factores de riesgo de la escuela

- Ambigüedad en la postura del adulto ante las conductas de riesgo
- Normalización de las conductas de riesgo
- Mensajes poco claros con respecto a las conductas de riesgo
- Baja calidad en la educación
- Carencia de vínculo afectivo
- Falta de actividades extracurriculares

Tabla elaborada en base a Pererira (2011) y Corona & Peralta (2011).

¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL PRESENTE TALLER Y EL TRABAJO DEL DOCENTE PARA EL DESARROLLO DE FACTORES PROTECTORES Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES?

Este taller está orientado a que los estudiantes identifiquen tanto a nivel personal como grupal los factores de riesgo que pueden ser intervinientes en su desarrollo y perjudicar sus decisiones y construcción de su proyecto de vida. A la vez, contempla como objetivo el proceso de tomar conciencia de sus recursos personales identificando sus factores protectores tanto personales como sociales y proyectar sus decisiones desde ellos.

Las situaciones y condiciones de riesgo no desaparecen sino que se prepara al joven para enfrentarlas en forma asertiva, con conocimiento de sus fortalezas y recursos a los cuales puede recurrir. Para lograr lo anterior, el rol del docente es de suma relevancia. Es importante que se interiorice y conozca la realidad de su curso, de manera de elegir actividades que sean atingentes a su realidad particular. Esto permitirá que el aprendizaje sea significativo y que las discusiones sean interesantes y atingentes para los estudiantes.

El logro de los objetivos de este taller tiene directa relación con el clima que se genere en el contexto educativo, por tanto se recomienda al docente enfatizar una relación dialogante, un clima de confianza y de genuino interés personal por cada estudiante. Un clima de respeto y apoyo facilitará el logro de los objetivos.

PARTE 1

IDENTIFICAR FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO

PROPÓSITO

Esta primera parte está enfocada en lograr que los estudiantes reconozcan distintos factores protectores y de riesgo que pueden intervenir positiva o negativamente en la gestión de su proyecto de vida. Estos factores protectores y de riesgo pueden ser a distintos niveles; personal, familiar, social y cultural.

Se busca que los estudiantes puedan analizar de manera crítica las distintas situaciones en las cuales se desenvuelven, considerando el impacto de las mismas en el logro de su proyecto de vida.

GRAN IDEA PREGUNTAS GUÍAS DE LA PARTE 1



¿Qué es un factor de riesgo?



¿Cómo puede una conducta de riesgo impactar mi vida?



**Me conozco y responsabilizo
de mi proyecto de vida**



¿Qué es un factor protector?



¿Cómo pueden los factores protectores impactar mi vida?

PANORAMA DE LA PARTE 1

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|---|---|
| <p>1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás.</p> | <p>Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y relacionan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.</p> <p>Se comprometen en el desarrollo de estrategias protectoras en sus decisiones.</p> <p>Analizan la manera en que los factores protectores personales, familiares y sociales, contribuyen a la construcción de su proyecto de vida.</p> <p>Evalúan con autorreflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora. Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.</p> |
| | |

ACTITUDES

- ✓ Trabajar colaborativamente en la construcción de estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.
- ✓ Tomar decisiones con responsabilidad y basadas en el autocuidado personal y de los demás.
- ✓ Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los demás.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

Este primer apartado se ha estructurado de manera que se pueda ir profundizando en el conocimiento de factores y conductas de protección y riesgo, para luego poder reflexionar y analizar de manera crítica el impacto de estos factores en las vidas de cada uno de los estudiantes (tanto en los planos individual, familiar y social).

Las actividades propuestas son de carácter participativo, donde se busca lograr la reflexión personal, el diálogo entre estudiantes, el análisis crítico, la síntesis y el logro de conexiones entre lo aprendido y la vida cotidiana de cada uno.

La evaluación del taller es formativo, orientado a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado los objetivos planteados en la unidad, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados. Para esta evaluación se han elaborado descriptores con el fin de que el profesor pueda observar el aprendizaje de los estudiantes.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| | |
|---|--|
| 1. Identificar factores y conductas protectoras y de riesgo | Actividad 1. Identificando conductas de riesgo / protectoras. Actividad 2. ¿Por qué es un riesgo? |
| 2. Análisis crítico: ¿Cómo afecta en la vida personal y social? | Actividad 3. Análisis de casos. Actividad 4. Trabajo personal. |

1. IDENTIFICAR FACTORES Y CONDUCTAS PROTECTORAS Y DE RIESGO



Este sub apartado se orienta a que los estudiantes reconozcan tanto factores como conductas protectoras y de riesgo en sí mismos, en sus ambientes inmediatos y en la sociedad en general.

Para lograrlo, se proponen actividades teóricas y prácticas. En las primeras se busca que los estudiantes puedan manejar conceptos básicos que serán usados en la totalidad del taller. En las segundas se busca fomentar la reflexión personal, la conversación grupal, el intercambio de ideas y el análisis crítico.

Las actividades que conforman este sub apartado son las siguientes:

| Actividad | Descripción |
|---|---|
| Actividad 1. Identificando conductas de riesgo / protectoras. | Actividad introductoria orientada a familiarizar a los estudiantes con los conceptos de riesgo, protector, resiliencia, prevención, cuidado. Fomentar el distinguir entre conductas protectoras y de riesgo en la vida cotidiana. |
| Actividad 2. ¿Por qué es un riesgo? | Actividad de profundización donde se incentiva que los estudiantes analicen a profundidad una conducta de riesgo según ciertos criterios. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



Me conozco y me responsabilizo de mi proyecto de vida



¿Qué es una conducta de riesgo?

¿Qué es una conducta protectora?

¿Qué es la resiliencia?

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

| | |
|--|--|
| <p>1 Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás.</p> | <p>Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y relacionan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.</p> <p>Se comprometen en el desarrollo de estrategias protectoras en sus decisiones.</p> <p>Analizan la manera en que los factores protectores personales, familiares y sociales, contribuyen a la construcción de su proyecto de vida.</p> <p>Evalúan con autorreflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora.</p> <p>Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.</p> |
|--|--|

ACTIVIDAD 1

Identificando conductas protectoras y de riesgo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera clase de este taller, se sugiere realizar una presentación del mismo y encuadrar la manera de trabajo que se espera. Se propone una actividad participativa para interiorizar a los estudiantes en los conceptos principales que serán abordados a lo largo del semestre.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación del taller
- Actividad con pizarra
- Explicación conceptual
- Trabajo individual
- Cierre

PRESENTACIÓN DEL TALLER

Para la presentación del taller y de los participantes, se propone que el docente comience presentándose y explicando la modalidad que va a tener el taller (número de sesiones, dónde se van a reunir, a qué hora, cómo se va a trabajar, forma de interacciones que se esperan, entre otros).

La disposición de la sala puede ser de una manera distinta de forma que facilite el diálogo y la participación de todos. Una buena manera de hacerlo es disponer las sillas de los estudiantes en un círculo o sentarse en el suelo, según las características del espacio que se esté usando. Enfatizar que se espera una participación activa de los estudiantes.

En esta presentación se propone reforzar los siguientes puntos:

- Aspectos prácticos del curso (duración, horario, fechas, tipo de evaluación, inasistencias, materiales necesarios).
- Clima del curso: Reforzar que este es un curso donde se requiere de la participación activa de los estudiantes. El clima debe ser de apertura y de respeto, dando tiempo de escuchar al otro y esforzándose por participar.
- Confidencialidad: Resulta importante mencionar que lo que se hable en el curso debe ser confidencial, respetando cuando alguien comparte aspectos privados de su vida. Evitar comentar con otros docentes sobre temas personales de los estudiantes.

- **Protección:** Si bien se debe respetar la confidencialidad de los estudiantes, en el caso de que aparezcan situaciones que puedan poner en riesgo la integridad física o mental de los estudiantes, se sugiere que el docente pueda conversar de manera privada para movilizar recursos de apoyo.
- **Presentación:** El docente se presenta y da el espacio para que los estudiantes también lo hagan.

ACTIVIDAD CON PIZARRA

Para esta actividad se puede usar la pizarra como apoyo visual u otro apoyo escrito (como cartulina o computador).

El profesor les pregunta a los estudiantes si saben qué son conductas de riesgo y qué son conductas protectoras. En la medida que los estudiantes van dando respuestas, el profesor anota en una u otra columna según corresponda.

Apoyo al docente.

Reforzar que no existen preguntas buenas o malas. Con 4 respuestas por columna se puede pasar a la siguiente parte de la actividad.

EXPLICACIÓN CONCEPTUAL

El profesor explica los siguientes términos. Puede usar las mismas palabras o ejemplos que han usado sus estudiantes para facilitar la comprensión. Es importante corregir ideas erróneas y que queden claros estos conceptos pues serán usados durante todo el taller.

- Conducta de riesgo
- Conducta protectora
- Factor de riesgo
- Factor protector

Apoyo al docente.

Puede usarse el Apoyo Teórico para esta actividad.

CLASIFICACIÓN DE LAS CONDUCTAS

A continuación se presenta un listado de distintas conductas. Poner un símbolo **✓** si corresponde a una conducta de riesgo o un símbolo **X** si no corresponde.

Luego de una razón específica de por qué eligió dicha clasificación.

| Conducta | ¿Es conducta de riesgo? | ¿Por qué? |
|---|--------------------------------|------------------|
| Me tomo una cerveza en la casa de un amigo | | |
| Practico ciclismo de montaña | | |
| Me despierto a las 2pm los domingos | | |
| No aviso a dónde voy a estar | | |
| Ando en bicicleta bajo los efectos del alcohol | | |
| Me subo al auto de alguien que acabo de conocer | | |
| Pruebo una droga que me ofrecen en la fiesta | | |
| Tengo relaciones sexuales sin protección | | |
| Falto a clases por flojera | | |
| Entrego mis datos de contacto por internet | | |
| Prefiero conversar con el otro antes de llegar a los golpes | | |
| Dejo comentarios anónimos en un portal de internet | | |
| Escondo mi pena para no preocupar a otros | | |
| Paso tiempo con mis amigos | | |
| Uso un carnet de identidad falso para entrar a una fiesta | | |
| Salgo a correr cuando me enrabio | | |

CIERRE

El docente revisa la lista entregada y discute con el curso de qué tipo de conducta se trata. A modo de conclusión, se enuncia el por qué una conducta es de riesgo o es protectora.

Los puntos centrales a ser abordados son los siguientes:

- Una conducta se clasifica como conducta de riesgo porque amenaza la integridad física, mental, espiritual, psicológica o social de un individuo.

- Una conducta se clasifica como conducta protectora por que promueve la integridad física, mental, espiritual, psicológica o social de un individuo.

Orientaciones para el docente

- Al ser la primera actividad del taller, se sugiere hacer un encuadre claro de lo que se espera de los estudiantes y de lo que se tratará el curso.
- Una buena manera de fomentar el diálogo es disponer la clase en círculo, para que todos se vean.
- Si es que resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada uno. Se debe fomentar la discusión grupal e intercambio de ideas.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa, servirá como base de los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.

ACTIVIDAD 2

¿Por qué es un riesgo?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se espera que los estudiantes analicen a profundidad una conducta de riesgo en particular, en función a determinados criterios que les serán entregados. Con esto, se busca que comprendan cómo y por qué dicha conducta es clasificada como conducta de riesgo.

Se propone realizar esta actividad en parejas, de manera que se fomente la discusión y conversación para llegar a una conclusión acordada.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Elección de conducta de riesgo (uso del listado)
- Trabajo en parejas: Matriz de análisis
- Discusión final

INTRODUCCIÓN

El docente solicita que los estudiantes que se junten en parejas para la realización de la actividad. Se les plantea que se realizará un análisis de una conducta de riesgo en particular en función de distintos criterios.

ELECCIÓN DE CONDUCTA DE RIESGO

Se entrega a cada pareja un listado con distintas conductas de riesgo. El docente puede modificar este listado para que se adapte a la realidad del curso o de la escuela. Se le pide a cada pareja que elija una conducta de riesgo de la lista.

Listado de conductas de riesgo

Consumo problemático de alcohol

Consumo problemático de drogas

Violencia

Delincuencia

Relaciones sexuales precoces

Relaciones sexuales inseguras

Abuso sexual

Conducta temeraria

Conducta online insegura

Deserción escolar

Estilo de vida sedentario

Malos hábitos alimenticios

TRABAJO EN PAREJAS: MATRIZ DE ANÁLISIS

Luego de que cada pareja elija una conducta de riesgo sobre la cual trabajar, se hace entrega de la matriz de análisis de las conductas de riesgo. Los estudiantes deberán trabajar sobre dicha matriz y llenarla.

Matriz de análisis de conductas de riesgo***Conducta de riesgo elegida***

| | |
|--|--|
| <i>¿Cómo te amenaza?</i> | |
| <i>Un ejemplo.</i> | |
| <i>¿Cómo amenaza a otros?</i> | |
| <i>¿Cómo puede afectar tu proyecto de vida?</i> | |
| <i>¿Cómo puede afectar a la comunidad?</i> | |
| <i>Conclusión: ¿Por qué es una conducta de riesgo?</i> | |
| <i>Identificar recursos para hacerle frente.</i> | |

DISCUSIÓN FINAL

Una vez que los estudiantes hayan logrado finalizar la matriz, se abre la discusión grupal con todo el curso.

La idea es generar un clima donde los estudiantes puedan compartir sus respuestas y reflexionar sobre las conductas de riesgo e impacto de las mismas en sus vidas y en la comunidad. El profesor actuará como moderador de las opiniones de las distintas parejas para luego realizar una síntesis.

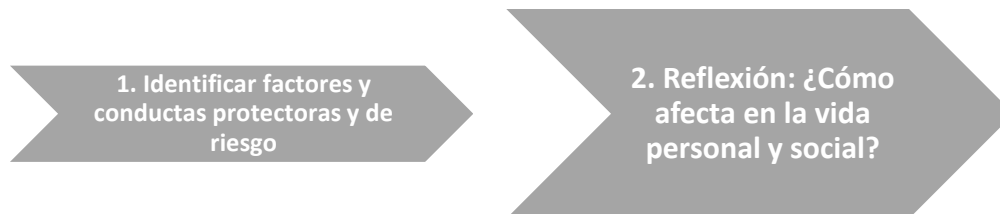
Se pueden revisar las preguntas de la matriz de manera abierta con el curso. Ir moderando la discusión y centrarla en las siguientes ideas:

- Una conducta de riesgo es aquella que pone en riesgo nuestro sano desarrollo, sea en los planos físico, psicológico, espiritual, social.
- Las distintas conductas de riesgo nos amenazan de diversas maneras. Es importante reconocer cómo nos pueden afectar para estar informados y tener responsabilidad de nuestros actos.
- En ocasiones, las conductas de riesgo que nosotros llevamos a cabo pueden afectar a otras personas (sea nuestra familia, amigos, colegio o comunidad). Es relevante reconocer que lo que hacemos tiene un impacto en nuestra vida y en la de otras personas.
- A veces nos podemos ver abrumados en relación a conductas de riesgo, no vemos cómo hacerles frente de manera adecuada. Para esto es buena idea conocer personas a las cuales podemos recurrir o determinadas instituciones que nos pueden orientar en torno a dudas puntuales.

Orientaciones para el docente

- Mientras los estudiantes trabajan en parejas, se recomienda ir pasando entre cada uno, de manera de resolver inquietudes que puedan surgir.
- Si resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada pareja. Se debe intentar fomentar la discusión grupal e intercambio de ideas.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa, servirá como base de los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.

2. REFLEXIÓN: ¿CÓMO AFECTA EN LA VIDA PERSONAL Y SOCIAL?



En este sub apartado, se pretende que los estudiantes comprendan cómo y por qué una conducta de riesgo puede afectar a las personas, tanto en los ámbitos individual, familiar y social.

Para esto, se sugiere realizar actividades que promuevan la reflexión personal y comunitaria, el intercambio de opiniones y la síntesis. La metodología de trabajo puede ser tanto individual como grupal.

A continuación se presenta una sugerencia de actividades:

| Actividad | Descripción |
|--------------------------------|--|
| Actividad 3. Análisis de casos | Actividad donde se pretende que los estudiantes identifiquen cómo determinadas conductas de riesgo pueden afectar la vida de las personas y también a la comunidad. |
| Actividad 4. Trabajo personal | Actividad de profundización donde se busca que los estudiantes logren identificar en la propia vida conductas y factores protectores y de riesgo, para luego analizar el impacto que estos han tenido en la propia vida y en su entorno. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



Me conozco y me responsabilizo de mi proyecto de vida



¿Qué es una conducta de riesgo?

¿Qué es una conducta protectora?

¿Qué es la resiliencia?

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

| | |
|--|--|
| <p>1. Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgo personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás.</p> | <p>Analizan críticamente las conductas de riesgo personales, familiares y sociales y relacionan cómo pueden intervenir en la gestión de su proyecto de vida.</p> <p>Se comprometen en el desarrollo de estrategias protectoras en sus decisiones.</p> <p>Analizan la manera en que los factores protectores personales, familiares y sociales, contribuyen a la construcción de su proyecto de vida.</p> <p>Evalúan con autorreflexión y apertura alternativas para enfrentar conductas de riesgo de manera positiva y protectora.</p> <p>Reflexionan sobre sus propias acciones y la manera en que se relacionan con la protección y el riesgo.</p> |
|--|--|

ACTIVIDAD 3

Ejemplo de casos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se busca que los estudiantes puedan analizar cómo una conducta de riesgo tiene impacto en sus vidas, tanto los planos individual, académico, laboral, familiar, social y comunitario.

Se sugiere generar un clima en el grupo que promueva el diálogo, la apertura y el análisis crítico, de manera de profundizar en las dinámicas propias de la conducta de riesgo.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una o dos horas pedagógicas.

PANORAMA DE LA CLASE

- Saludo inicial
- Trabajo en parejas
- Presentación por parejas
- Trabajo individual
- Cierre

SALUDO INICIAL

El docente explica a los estudiantes que ya han identificado conductas de riesgo y que ahora van a centrarse en ver cómo éstas afectan a las personas en distintos ámbitos (desarrollo personal, social, familiar, comunitario).

TRABAJO EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que se junten en parejas o en grupos pequeños. En este apartado es importante considerar la cantidad de estudiantes por curso, ya que lo ideal es que no queden muchos grupos (para que todos tengan la oportunidad de exponer en la discusión final).

Se les muestra el material que el docente ha traído (revistas, periódicos, diarios, recortes, etc.) y se les pide que busquen una conducta de riesgo para trabajar sobre ella.

Se les explica que cada grupo deberá elegir una forma de presentación que promueva el diálogo y la reflexión en base a la conducta de riesgo que eligieron.

Apoyo al docente.

Se sugiere ir monitoreando el trabajo de los grupos, de manera de que no tome mucho tiempo y de que elijan una noticia que contenga efectivamente una conducta de riesgo.

Es necesario tener el material listo y revisado, para asegurar que contiene ejemplos adecuados.

Esta presentación podría guiarse por las siguientes preguntas:

Preguntas guía para la presentación

Descripción de la conducta de riesgo:

- ¿Qué conducta de riesgo se muestra en la noticia?
- ¿Qué pensamos sobre esta conducta en términos de cómo afecta o no nuestra propia vida?

Impacto individual:

- ¿Cómo afecta esta conducta de riesgo a la persona?
- Considerar: aspectos físicos, psicológicos, autoestima, valores, metas, proyecto de vida.

Impacto social:

- ¿Cómo afecta esta conducta de riesgo al entorno social de la persona?
- Considerar: grupo de pares, familia, escuela, comunidad, ciudad, país.

Responsabilidad individual:

- ¿Qué podría haber hecho la persona de manera diferente para fomentar el sano desarrollo?

PRESENTACIÓN POR GRUPOS Y DISCUSIÓN

La idea de esta parte de la actividad es que los estudiantes presenten de manera creativa sus conclusiones al resto del grupo y que todos puedan discutir en las interrogantes desarrolladas para cada caso.

Las presentaciones pueden ser mediante role-playing, relato noticioso, imágenes gráficas, exposición oral, entre otros.

Se debe incentivar la reflexión, la participación y la profundidad en las razones que sostienen las respuestas dadas. En caso de necesitar más tiempo, se puede dejar esta parte de la actividad para la siguiente sesión.

Una opción es dejar todos los trabajos pegados en el pizarrón, para que los estudiantes puedan leerlos de manera personal. El profesor puede dirigir el diálogo focalizando la atención en algún aspecto de una presentación, según vea un tema relevante para el curso o contingencia.

A modo de conclusión es importante destacar las siguientes ideas:

- Las conductas de riesgo nos amenazan de diversas maneras. Es importante reconocer cómo nos pueden afectar para estar informados y tener responsabilidad de nuestros actos.
- En ocasiones, las conductas de riesgo que nosotros llevamos a cabo pueden afectar a otras personas (sea nuestra familia, amigos, colegio o comunidad). Es relevante reconocer que lo que hacemos tiene un impacto en nuestra vida y en la de otras personas.

- Muchas veces no somos conscientes de que un simple acto de nuestra parte puede afectar a todo nuestro entorno (micro entorno y macro entorno).
- Somos responsables de ser ciudadanos que aporten positivamente a sus comunidades.

Orientaciones para el docente

- Mientras los estudiantes trabajan, se recomienda ir pasando entre cada uno, de manera de resolver inquietudes que puedan surgir.
- Es necesario tener el material preparado de antemano. Las noticias (diarios, periódicos, revistas tanto impresas como digitales) son un buen medio para obtener ejemplos de conductas de riesgo. Intentar recopilar varias para que tengan opción de elegir.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa, servirá como base de los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.

Recursos para el docente



Para buscar noticias de actualidad con posibles conductas de riesgo se puede recurrir a sitios de prensa a nivel nacional o extranjeros, por ejemplo:

- <https://www.lun.cl>
- <https://www.theclinic.cl>
- <https://www.latercera.cl>

ACTIVIDAD 4

Trabajo personal

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad tiene como objetivo que los estudiantes reflexionen acerca de sus propias vidas en términos de factores protectores, factores de riesgo, conductas protectoras y conductas de riesgo. Esto para llevar a la comprensión del impacto de estos factores en su desarrollo físico, psicológico, espiritual, valórico, social y emocional. Se profundizará sobre la forma en que esto afecta a otras personas y a la sociedad.

Este trabajo es personal, se pide cuidar el respeto a la privacidad de cada estudiante. En este sentido, no se obliga a compartir a nadie que no se sienta cómodo de hacerlo, pero dejando abierta la posibilidad de que lo hagan. En el caso de que alguien quiera compartir con el resto, se debe dejar explícito que lo que se converse en el taller es confidencial.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Trabajo personal
- Compartir
- Cierre

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se explica que esta actividad pretende unificar lo que han aprendido en estas clases. El tener los apuntes o trabajos realizados durante el taller puede ser de utilidad para completar la actividad. Se les pide que esta sea un espacio de trabajo individual en un inicio, que luego compartirán con sus compañeros. El docente estará disponible para responder inquietudes y apoyar en el desarrollo.

Las instrucciones serán que cada uno debe elaborar una forma de representar el trabajo personal realizado. En este punto el docente deberá explicitar si se espera que traigan un trabajo impreso o alguna forma más creativa de expresar sus ideas. El docente puede revisar las preguntas y evaluar si solicita la respuesta de todas o solo algunas, como también si requiere agregar otras según las características del curso.

Trabajo personal

Responder y desarrollar las siguientes preguntas según lo trabajado en el taller.

- 1) Enumerar tres factores protectores presentes en mi vida
- 2) ¿Cómo me han impactado estos factores protectores? (2 razones)
- 3) Enumerar tres factores de riesgo presentes en mi vida
- 4) ¿Cómo me han impactado estos factores de riesgo? (2 razones)
- 5) ¿Qué es la resiliencia? ¿Cómo puedo promover la resiliencia en mi vida? (2 maneras)
- 6) ¿Qué acciones puedo tomar para no incurrir en conductas de riesgo?
 - a. Acción a nivel individual
 - b. Acción con pares
 - c. Acción con familia
 - d. Acción en la comunidad
- 7) ¿De qué manera mis conductas de riesgo han afectado o pueden afectar negativamente mi vida? Piensa en algunos ámbitos de tu vida como...
 - a. Felicidad
 - b. Autoestima
 - c. Salud física
 - d. Salud mental
 - e. Logro de metas
 - f. Proyecto de vida
 - g. Amistades
 - h. Relaciones amorosas
 - i. Familia
 - j. Escuela
 - k. Comunidad
- 8) Yo tomo la iniciativa: ¿Cómo puedo desarrollar conductas protectoras?
- 9) ¿De qué manera las conductas protectoras pueden impactar positivamente mi vida? Piensa en algunos ámbitos de tu vida como...
 - a. Felicidad
 - b. Autoestima
 - c. Salud física
 - d. Salud mental
 - e. Logro de metas
 - f. Proyecto de vida
 - g. Amistades
 - h. Relaciones amorosas
 - i. Familia
 - j. Escuela
 - k. Comunidad

Orientaciones para el docente

- Mientras los estudiantes trabajan, se recomienda ir pasando entre cada uno, de manera de resolver inquietudes que puedan surgir.
 - Es necesario pensar la modalidad que le darán a la actividad de antemano, para que los estudiantes puedan organizar su tiempo dentro de la clase.
 - Una opción es trabajar directamente en computadores, si se busca que los estudiantes elaboren un trabajo o reporte más formal.
-

PARTE 2

DESARROLLO DE ESTRATEGIAS Y RECURSOS PERSONALES

PROPÓSITO

La parte 2 de este taller tiene como propósito reconocer recursos personales y sociales y desarrollar estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo. Con esto, se busca que los estudiantes puedan identificar en sus propias vidas recursos que les permitan enfrentar asertivamente distintas situaciones de la vida cotidiana, como también el desarrollar herramientas para potenciar dichos recursos.

Este apartado tendrá un carácter práctico, donde se espera que los estudiantes puedan ejercitar estrategias concretas de afrontamiento. Así, los estudiantes contarán con un repertorio de acciones probadas que pueden desplegar en instancias donde se requiera, fortaleciendo de este modo un actuar protector que resguarde su integridad.

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



¿Cuáles son mis recursos personales?



¿Cuáles son mis recursos sociales?



**Mis recursos personales y
cómo manejo situaciones de
riesgo**



¿Cuáles son algunas estrategias de manejo
efectivas?



¿Cómo se pueden desarrollar recursos
personales?

PANORAMA DE LA PARTE 2

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN. |
|--|---|
| <p>2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación a factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.</p> | <p>Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.</p> <p>Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.</p> <p>Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado de situaciones de riesgo tales como la identificación de adultos o instituciones de confianza, donde acudir en caso de necesitar ayuda.</p> <p>Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o comunidad escolar a hacer frente a situaciones de potencial riesgo.</p> |
| <p>ACTITUDES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se compromete en la construcción de alternativas sanas y de autocuidado para el afrontamiento de factores de riesgo. ✓ Pensar con perseverancia y proactividad en la búsqueda de alternativas innovadoras para tomar decisiones desde los recursos protectores personales. ✓ Actuar en coherencia con sus metas y valores. | |

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

El propósito de la segunda parte del taller es que los estudiantes reconozcan recursos personales que los puedan ayudar a enfrentar de manera positiva distintas situaciones de riesgo. Asimismo, se busca que sean capaces de potenciar dichos recursos personales para desarrollar un repertorio de conductas seguras.

Es relevante también que los estudiantes logren identificar recursos presentes en su entorno social, tales como dentro de su familia, su comunidad escolar, su grupo de amigos, su barrio, su ciudad.

En un segundo momento, se espera que los estudiantes conozcan distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo y que puedan practicar dichas estrategias. De este modo, este nuevo repertorio conductual podrá ser extrapolado a sus vidas cotidianas.

Así, los contenidos se han organizado en dos apartados, donde el primero correspondería al reconocimiento de recursos y el segundo a comprender y practicar estrategias de manejo efectivo de situaciones de riesgo.

Las actividades propuestas son de carácter experiencial favoreciendo la ejercitación de habilidades, la reflexión personal y el análisis crítico.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Mis recursos personales y sociales | Actividad 1. Lo tengo / creo que lo tengo / no lo tengo Actividad 2. Paparazzi |
| 2. Estrategias de manejo | Actividad 3. Estrategias de afrontamiento. Actividad 4. Trabajo del curso. Cómo enfrentar una conducta de riesgo de la comunidad |

1. MIS RECURSOS PERSONALES Y SOCIALES



En este sub apartado, se busca que los estudiantes reconozcan recursos personales que pueden ayudarlos en sus conductas cotidianas. Asimismo, se espera que reconozcan recursos presentes en el entorno social en el cual se desenvuelven, tales como sus familias, barrio, escuela, comuna, entre otros.

Para lograrlo, se proponen actividades prácticas que promuevan la reflexión y el análisis donde se espera que los estudiantes tomen conciencia de sus atributos personales y sociales con el fin de identificar cómo desarrollarlos y potenciarlos.

Las actividades que conforman este sub apartado son las siguientes:

| Actividad | Descripción |
|---|---|
| Actividad 1. Lo tengo / creo que lo tengo / no lo tengo | Actividad orientada a promover la autoconsciencia sobre los recursos personales y la posibilidad de desarrollarlos. |
| Actividad 2. Paparazzi | Actividad que busca conocer recursos que se encuentran en el ambiente social de los estudiantes. |

GRAN IDEA Y PREGUNTA CLAVE



Mis recursos personales y cómo manejo situaciones de riesgo



¿Cuáles son mis recursos personales?

¿Cuáles son mis recursos sociales?

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

2. Comprender .cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación a factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.

Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.

Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.

Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado de situaciones de riesgo tales como la identificación de adultos o instituciones de confianza, donde acudir en caso de necesitar ayuda.

Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o comunidad escolar a hacer frente a situaciones de potencial riesgo.

Deducen el impacto de sus acciones en el logro de su proyecto de vida y sano desarrollo.

Deducen el impacto de sus acciones para el desarrollo comunitario.

ACTIVIDAD 1

Lo tengo / creo que lo tengo / Lo quiero desarrollar más

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad orientada a concientizar sobre la perspectiva de mundo y percepción personal que los estudiantes tienen de sí mismos. Mediante esta actividad se pondrán de manifiesto las creencias que los estudiantes tienen de sí mismos, en especial en relación a los recursos personales.

Para el desarrollo de esta actividad, se recomienda que el docente a cargo tenga preparado un recurso personal que pueda presentar cada uno de los estudiantes. Esto puede servirle en el caso de que alguno tenga dificultades en reconocer aspectos positivos de sí mismo.

Es necesario contar con el material impreso antes de iniciar la actividad.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de una hora pedagógica.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Trabajo personal (listado de atributos)
- Preguntas de reflexión
- Trabajo en parejas
- Cierre

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para la presentación de la actividad, se propone que el docente haga un recuento de lo que se ha realizado las últimas sesiones del taller. Con esto se propone contextualizar la presente actividad, de manera que entiendan la conexión entre cómo los recursos personales pueden ayudarnos a enfrentar de manera asertiva las distintas situaciones vitales, de una manera más segura y saludable en los distintos espacios que participamos.

Apoyo al docente.

Recurrir al apoyo teórico para tener claros los conceptos por eventuales dudas que puedan surgir.

TRABAJO PERSONAL: LISTADO DE ATRIBUTOS

Se reparte el listado de atributos a cada uno de los estudiantes. Es importante tener una copia impresa por participante para que trabajarlo individualmente.

Se les solicita a los estudiantes que lean detenidamente cada uno de los atributos para que luego los puedan clasificar según si están seguros que lo tienen, creen que lo podrían tener (o solo a veces lo tienen) y lo quieren desarrollar más. Para esto se les puede pedir que usen una hoja en blanco y la dividan en tres columnas, como en la figura a continuación.

Ejemplo de columnas que tienen que hacer los estudiantes:

| Lo tengo | Creo que lo tengo | Lo quiero desarrollar más |
|----------|-------------------|---------------------------|
| | | |

Apoyo al docente.

Se sugiere ir por cada puesto evaluando si algún estudiante requiere de apoyo adicional para identificar o definir algún concepto.

Puede ser difícil identificar aspectos positivos de cada uno. Se recomienda pensar de antemano en cada estudiante con el listado de atributos para apoyarlos en caso necesario.

Listado de atributos

| | |
|---|---|
| Tengo buenas ideas. | Logro las metas que me propongo. |
| Perseverancia | Entiendo las cosas rápidamente. |
| Me expreso con facilidad | Me hago entender |
| Logro mis metas | Siento control sobre mi vida |
| Organizado | Digo lo que pienso y siento con respeto |
| Escucho con empatía | Entiendo el sufrimiento del otro |
| Acompaño a mis seres queridos | Soy seguro de mí mismo frente a otros |
| Me expreso en forma asertiva | Soy capaz de decir que NO |
| Me adapto a distintos ambientes | Me gusta participar de grupos nuevos |
| Me es fácil formar nuevos amigos | Optimismo |
| Pienso antes de actuar | Mido las consecuencias |
| Proactividad | Creatividad |
| Persistencia | Seguro de mí mismo |
| Acogedor | Astuto |
| Me siento capaz de enfrentar la presión de Los pares. | Estudioso |
| Honesto | Ordenado |
| Firme | Fuerte |
| Exigente | Detallista |
| Perfeccionista | Entusiasta |
| Alegre | Cooperador |
| Responsable | Líder |
| Sociable | Valiente |
| Chistoso | Capaz |
| Leal | Esforzado |
| Paciencia | Buen amigo |
| Escucho a los demás | Deportista |
| Artista | Soñador |
| Tomo iniciativa | Tolerante |
| Mantengo la calma | Flexibilidad |
| Trato bien a los otros | Generosidad |
| Humildad | Intuición |
| Valentía | Sentido del humor |
| Positivo | Manejo positivamente el estrés |
| Respeto a los demás | Tomo decisiones |

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Luego de que los estudiantes hayan clasificado los distintos atributos en las columnas, se les pide que reflexionen según estas preguntas u otras que haya elaborado el docente.

Preguntas de reflexión

¿En cuál columna tienes más atributos?

Elige un atributo de la columna “lo tengo” y da dos ejemplos donde lo hayas expresado.

Piensa en alguien que te conoce bien. ¿Esa persona agregaría algún atributo a la columna “lo tengo”? ¿Cuál?

Elegir un atributo que te gustaría tener para la siguiente parte del trabajo.

TRABAJO EN PAREJAS

Se pide a los estudiantes que se junten en parejas. Deben pensar cómo se puede trabajar para desarrollar el atributo que eligieron en la actividad anterior. No es necesario que compartan las respuestas de las otras preguntas del trabajo personal.

Cada estudiante llena la tabla con su atributo elegido. La idea es poder contar con la perspectiva de otra persona. Es importante compartirlo entre estudiantes para recibir la retroalimentación de unos con otros.

| | |
|---|--|
| Atributo elegido | |
| ¿Por qué lo quiero desarrollar? | |
| ¿Conozco a alguien que tenga este atributo? ¿Cómo lo expresa? | |
| ¿Cómo lo podría expresar yo? | |
| ¿Cuándo me sería útil? | |
| ¿Para qué me serviría tener este atributo? | |

CIERRE

El docente hace un recuento de cómo se trabajó en la dinámica. Algunos puntos que pueden ser abordados, según lo que haya pasado en curso, pueden ser los siguientes:

- A veces cuesta pensar aspectos positivos de nosotros mismos.
- Nosotros podemos pensar que no tenemos un atributo pero otra persona puede ver ese atributo en nosotros.
- Recordar que tenemos la posibilidad de trabajar para desarrollar los recursos que nos interesa tener.
- Los atributos en el listado son recursos personales que nos van a ayudar a enfrentar situaciones estresantes o de riesgo de una manera más positiva.
- Una buena idea es abrir la invitación para discutir este listado con alguien de confianza (puede ser con algún amigo, familiar, profesor), de manera que los ayuden a mirar con nueva perspectiva.

Orientaciones para el docente

- Es importante tener el material listo e impreso antes de la clase.
- El tener alguna idea de qué recurso personal tiene cada uno de los estudiantes puede ayudar en el caso de que alguno muestre necesidad de apoyo por parte del profesor.
- Si un estudiante no logra reconocer ningún atributo en si mismo, se recomienda hablar luego de finalizada la hora con ese estudiante y evaluar su situación personal

ACTIVIDAD 2

Paparazzi

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La presente actividad busca que los estudiantes identifiquen recursos en su entorno social. Esto permitirá a que los estudiantes reconozcan qué cosas valoran en sus ambientes sociales y también lo que creen que podría mejorar.

Para el desarrollo de esta actividad, se requiere avisar con una semana de anticipación, de manera que los estudiantes puedan recopilar el material necesario.

Se requiere tener disponible para los estudiantes: Hojas en blanco (5 o más por estudiante), pegamento, tijeras, lápices de colores, corchetera.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

PANORAMA DE LA CLASE

- (Instrucciones previas)
- Presentación de la actividad
- Tabloide
- Cierre

INSTRUCCIONES PREVIAS

Una semana antes de llevar a cabo la actividad “Paparazzi”, se entrega la siguiente hoja impresa a los estudiantes.

Es primordial que tengan esto para desarrollar la actividad, por lo que se recomienda recordarles durante la semana.

Esta actividad puede ser adaptada para ser realizada sin la necesidad de sacar fotografías e imprimirlas. Una opción es sacar fotografías y usarlas en formato digital, por medio del uso de computadores durante la hora de clases. Una segunda alternativa sería el buscar elementos metafóricos que representen las distintas solicitudes y que puedan plasmarlos en el trabajo por medio de dibujos o representaciones diversas. El objetivo es que los estudiantes logren reflexionar sobre los distintos contextos en que participan, plasmando sus hallazgos en un formato gráfico.

Actividad próxima clase: Paparazzi

Tal como los paparazzis que buscan tomar fotografías de la vida de celebridades, ustedes tendrán que hacerlo en sus propias vidas.

Tomar una fotografía de las siguientes personas / lugares / situaciones.

- Una persona que te apoye
- Algo que represente lo que significa “familia”
- Algo que represente lo que significa “amistad”
- Algo que hayas logrado
- Un pasatiempo que disfrutes
- Un deporte que te apasione
- Donde te sientes “en casa”
- Tu parte favorita del colegio
- Un lugar agradable de tu barrio
- Un lugar que te traiga recuerdos positivos dentro de tu ciudad
- Otro elemento de tu vida que sea relevante

Luego, imprimir las fotos en un tamaño pequeño / mediano y llevarlas a la clase.

Si existe la posibilidad de trabajar con TIC durante la clase, se puede solicitar que saquen las fotos y las tengan disponibles para ser trabajadas en procesadores de imágenes.

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para la presentación de la actividad, se les explica a los estudiantes por qué se les solicitó que tomaran las fotografías. Las imágenes pueden servir como medio para contar una historia, por lo que al usarlas representamos aspectos de la propia vida de una manera distinta y significativa.

Esta semana ellos actuaron como “paparazzi” en sus propias vidas, buscando momentos, lugares y personas importantes. Es primordial tener una perspectiva de observador crítico de lo que sucede a nuestro alrededor, de manera de ser conscientes de cómo podemos actuar y mejorar nuestro entorno.

Apoyo al docente.

Si algún estudiante olvidó las fotografías o no las pudo imprimir, pueden pedirle que hagan la actividad dejando el espacio en blanco para poner las fotografías después. Otra opción es que dibujen.

Tal como la sesión anterior se profundizó sobre los recursos personales, los recursos que tenemos en nuestro medio social pueden ayudarnos o limitarnos en el logro de nuestros objetivos y proyecto de vida.

TABLOIDE

En esta parte de la actividad se les dan las instrucciones para desarrollar un tabloide (revista) con las fotografías que han tomado. El objetivo de este trabajo es que puedan nombrar y profundizar en aquellos recursos que encontraron en su medio ambiente y plasmarlos gráficamente.

Tabloide: Instrucciones

Usando las fotografías que han impreso y las hojas blancas, crear una revista o “tabloide” con los siguientes elementos:

- 1) Poner 2 o 3 fotografías por página, y en cada una deberá tener una breve descripción de qué se trata. Puedes usar la creatividad, quizás poner más que una descripción, una breve columna de opinión, chiste, u otro elemento que suele encontrarse en revistas o periódicos. Disponer las fotografías de manera que sea atractivo y fácil de leer.
- 2) Cuando tengas todas las fotografías pegadas y con su descripción, unir las páginas con corchetes. Dejar la primera y la última hoja en blanco.
- 3) Portada: Al final de la actividad pensar en un título para la revista y una imagen referencial, que capte la esencia de lo que realizaron. Usar la primera hoja en blanco para hacerlo.
- 4) La segunda hoja en blanco (que está al final de la revista) será usada en el cierre de la actividad.

Esta es una actividad libre, que busca el desarrollo de la creatividad. Por esto, se permiten otras maneras de plasmar la revista y las fotografías que reflejen los intereses de la persona. Por ejemplo: de manera digital.

CIERRE

Como actividad de cierre se sugiere que el docente realice una breve conclusión de la actividad. Luego, se invita a los estudiantes a llenar la última hoja en blanco que dejaron en la revista con las instrucciones que se les entregarán.

Conclusiones centrales:

- Cada fotografía que tomaron representa un recurso que existe en su entorno
- Algunos reflejan fortalezas, desafíos, oportunidades, alegrías, etc.
- Las fotografías que tomaron también muestran lo que para cada uno de ustedes es importante: sus valores. No todos sacaron foto a la misma parte del colegio, lo mismo que significa la amistad, etc.

- Hay distintas cosas que nos van influyendo en la vida, no solo nuestras características personales, si no también lo que tenemos en el ambiente.
- Nosotros somos parte de este entorno social y como tal tenemos la responsabilidad de cuidarlo.
- Comentar sobre aspectos que haya observado en el trabajo de los estudiantes: Algunos muy concentrados, otros buscando apoyo, otros con ideas claras, otros pensando cómo representar de mejor manera lo que querían, otros muy organizados y eficientes. Todos tienen una manera distinta de hacer las cosas y eso también nos va mostrando nuestros recursos personales.

Luego de la reflexión, se les invita a que en la última página que dejaron en blanco, puedan escribir lo siguiente:

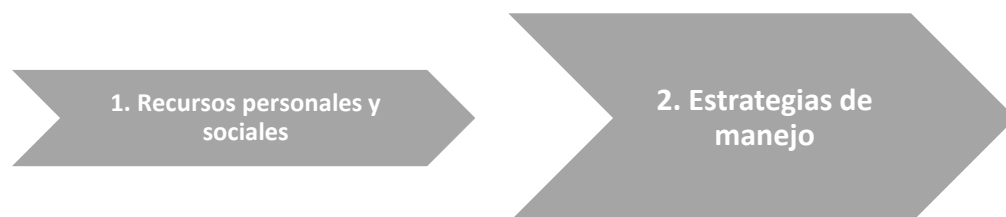
- Una fortaleza de mi entorno
- Una oportunidad de crecimiento de mi entorno
- Una debilidad de mi entorno
- ¿Cómo puedo aportar yo a que mi entorno social sea mejor?

Los estudiantes se pueden llevar sus revistas o el docente las puede pedir para evaluar el trabajo realizado.

Orientaciones para el docente

- Esta actividad tal como ha sido diseñada supone el que los estudiantes tomen fotografías y las traigan impresa a la clase. Se debe evaluar qué tan factible será llevar a cabo dicha solicitud. Se entregan alternativas para adaptar la actividad, siendo clave el tener clara la modalidad que se implementará para que las instrucciones sean claras.
- El trabajo del tabloide busca que los estudiantes representen gráficamente aquellos recursos que observaron en su entorno. El representarlo promueve la reflexión e interiorización, por lo que es un aspecto central de la actividad.
- Es importante recordar a los estudiantes durante la semana que traigan el material impreso al taller.
- Pensar si se buscará evaluar formativamente el trabajo realizado o el producto final (permitir que se lleven la revista o pedir las de vuelta).

2. ESTRATEGIAS DE MANEJO



En este sub apartado, se pretende que los estudiantes puedan conocer y practicar estrategias efectivas de manejo ante situaciones de estrés. Estas estrategias podrían ser tanto individuales como sociales.

Así, se busca que el estudiante pueda generar un repertorio de conductas favorable al desarrollo de conductas protectoras. Más aún, se pretende que puedan observar a su entorno social de manera crítica y vean cómo su participación activa puede fomentar el desarrollo de recursos comunitarios.

| Actividad | Descripción |
|------------------------------------|---|
| Actividad 3. Estrategias de manejo | Actividad donde se mencionan estrategias de afrontamiento y luego de practican. |
| Actividad 4. Trabajo como curso | Trabajo grupal que busca promover el pensamiento crítico y la llevada a la acción de un plan, mirando a la comunidad. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



Mis recursos personales y cómo manejo situaciones de riesgo



¿Cuáles son algunas estrategias de manejo efectivas?

¿Cómo puedo desarrollar mis recursos personales?

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

2. Comprender cómo incorporar en su conducta estrategias de manejo efectivo en relación a factores de riesgo, y cómo desarrollar conductas seguras y protectoras basadas en sus recursos personales.

Descubren en sí mismos recursos personales y sociales mediante ejercicios de introspección y reflexión personal.

Reflexionan acerca de las distintas estrategias de manejo efectivo ante situaciones de riesgo.

Se comprometen con objetivos concretos en el desarrollo personal de estrategias de autocuidado de situaciones de riesgo tales como la identificación de adultos o instituciones de confianza, donde acudir en caso de necesitar ayuda.

Evalúan estrategias sociales o comunitarias que pueden ayudar al curso o comunidad escolar a hacer frente a situaciones de potencial riesgo.

Deducen el impacto de sus acciones en el logro de su proyecto de vida y sano desarrollo.

Deducen el impacto de sus acciones para el desarrollo comunitario.

ACTIVIDAD 3

Estrategias de manejo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad pretende que los estudiantes conozcan qué son las estrategias de manejo y cómo éstas pueden protegerlos ante potenciales situaciones de riesgo. Asimismo, se incentivará que los estudiantes puedan poner en práctica dichas estrategias de manejo para incluirlas en su repertorio de conductas.

La actividad tendrá un componente expositivo y luego un componente práctico. La idea es reforzar los aprendizajes mediante la práctica concreta.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Contenidos
- Práctica
- Cierre

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio a la actividad solicitando que los estudiantes se dispongan de manera tal que se fomente la escucha activa y participación. Una opción es que se disponga la sala de clases con las sillas en semicírculo.

CONTENIDOS

El docente entregará información sobre las estrategias de manejo. Esta entrega de información puede ser de la manera que más le acomode (conversación, presentación, uso de recursos digitales, entre otros).

Contenidos principales:

- En distintos momentos de nuestras vidas nos vamos a ver enfrentados a potenciales situaciones de riesgo.
- Nosotros tenemos la libertad y responsabilidad de nuestros actos: Nosotros somos quiénes decidimos qué hacer ante esas situaciones.

- En ocasiones nos vemos en una situación donde sentimos que perdemos dicha libertad, no sabemos cómo actuar, tenemos miedo de dar nuestra opinión. Esto es normal, a todos nos ha pasado.
- Por esto es importante conocernos, conocer el impacto que nuestras acciones pueden tener en nuestra vida y en la de los demás (esto es lo que hemos hecho en clases anteriores).
- Todos nosotros tenemos una manera de reaccionar ante situaciones nuevas, estresantes o de riesgo.
- Las investigaciones han encontrado distintas maneras de reaccionar que nos permiten protegernos de situaciones de potencial riesgo. Éstas se llaman “estrategias de manejo” o “estrategias de afrontamiento”.
- Existen diversas estrategias de manejo, acá vamos a conversar sobre algunas que pueden ser de utilidad.
- Antes de estar expuestos a una situación de riesgo o estresante, es importante que cada uno sepa a quién le puede pedir ayuda en caso necesario. El conocer adultos responsables a quienes se puede recurrir es primordial. Este adulto puede ser un miembro de la familia nuclear, la familia extendida, la escuela, instituciones a las cuales participes, entre otros. Tener más de un adulto de confianza puede ser de utilidad para conversar sobre situaciones complejas, pedir consejo o solicitar ayuda.
- Uno de los grandes problemas ante las situaciones de riesgo es que usualmente, no sabemos cómo reaccionar. A veces actuamos sin pensar en las consecuencias y luego nos arrepentimos. A veces hacemos algo que no queríamos hacer por qué no logramos pensar cómo actuar de manera diferente. A veces nos presionan a hacer cosas que no queremos hacer.
- Pensar a futuro: Una estrategia de manejo es pensar qué situaciones puedes encontrar donde te diriges. Por ejemplo, si vas a ir a un paseo con amigos a la playa, puedes imaginar qué situaciones podrían aparecer. El pensar de antemano permite que te formes una opinión de lo que tú realmente quieres hacer y te prepares para las distintas situaciones.
- Conciencia de las sensaciones internas: Es importante estar en sintonía con lo que uno siente. El sentimiento de “incomodidad” es un buen indicador de que algo no nos parece bien. Ante este sentimiento podemos parar y pensar qué nos está incomodando y cómo podemos sentirnos mejor.
- No participar en esas situaciones: Ante situaciones de riesgo, una estrategia de manejo es mantenerse alejado. Cuando estás en una situación o con un grupo de personas que te incomoda, una opción es alejarte o buscar otras personas con las cuales estar.
- Conocer tus valores y explicarlos: En situaciones en las cuales se espera que hagas algo que no quieres hacer, muchas veces ayuda que expliques de manera calmada que es algo que no te interesa y des las razones de aquello. Mostrar una postura clara y segura puede ayudar a que no te presionen. Algunas ideas son:
 - No gracias, me tengo que ir luego, me vienen a buscar mis papás
 - Ya lo he intentado y no me gustó

Apoyo al docente.

Esta información es adaptada de la página australiana:

<https://positivechoices.org.au/teachers/making-choices>

- Hoy no puedo, no me siento bien
- Estoy manejando
- No me siento cómodo
- **Escapar:** Ante situaciones de riesgo, donde te sientes incómodo, una idea es simplemente irte. Para esto puedes decir que tienes que ir al baño, que vas a conversar con otra persona, que te están llamando, etc. Esta es una buena estrategia cuando no se te ocurre qué más hacer.
- **Asertividad:** El ser asertivo implica comunicarse efectivamente, de manera clara y tranquila. Se mencionan las necesidades, lo que uno siente y quiere, de manera respetuosa. Para esto se tiene que practicar, pues es algo que se desarrolla. La comunicación asertiva implica mantener una voz firme, hablar de manera clara, mantener contacto visual, estar de frente a la persona y tener una expresión facial acorde a lo que estás hablando. La comunicación asertiva incluye tres pasos:
 - Dar tu respuesta: “No gracias, no quiero”
 - Explicar tus razones: “No me quiero arriesgar, si me pillan estaré castigado”
 - Mostrar comprensión: “Es probable que no se enteren, pero de todas maneras no me quiero arriesgar”
- **Técnica del disco rayado:** Tal como se describe, en esta técnica se repite como un disco rayado, lo mismo que se quiere decir de distintas maneras, usando el mismo tono de voz. Usualmente, la otra persona se aburre de seguir preguntándote. Ejemplo:

Ana: Ven conmigo hoy.

Pedro: No gracias, no quiero ir a esa fiesta.

Ana: Pero solo esta vez, acompáñame.

Pedro: No gracias, ni siquiera esta vez.

Ana: Siempre lo pasas bien en las fiestas, vamos.

Pedro: No hoy, no gracias.

Ana: Ya po, eres mi mejor amigo.

Pedro: Si, pero no gracias, no me siento con ganas de salir.

PRÁCTICA

Esta parte de la actividad puede estar incluida en la anterior. El objetivo es que los contenidos teóricos sean complementados con demostraciones prácticas de cómo realizar las estrategias de manejo. Una opción es que el profesor llame adelante a dos personas para que intenten actuar cada una de las estrategias.

Otra opción sería que formen parejas y practiquen las estrategias de manejo, luego de que el profesor las haya explicado. Para esto sería bueno entregar el material impreso o pedir a los estudiantes que tomen apuntes de los contenidos abordados.

CIERRE

Los últimos cinco minutos de la clase sirven para reforzar la idea de que estas estrategias de manejo deben ser practicadas para que puedan ser incluidas en el repertorio de conductas.

También alentarlos a que piensen en aquellos adultos con quiénes pueden contar.

Orientaciones para el docente

- Tener claras las estrategias de manejo antes de la clase es necesario, por lo que se sugiere leer los contenidos entregados.
 - Si se cree que la posibilidad de que los estudiantes actúen frente al curso es difícil, se pueden buscar videos que ejemplifiquen dichas estrategias.
 - Pedir que los estudiantes tomen nota o entregarles un documento con la información puede ser de utilidad para futuras referencias.
-

ACTIVIDAD 4

Trabajo grupal

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta es una actividad en la que debe participar la totalidad del curso. Tiene como objetivo el desarrollar un plan de acción en conjunto, donde todo el curso pueda aportar con ideas de cómo enfrentar una situación de riesgo que les sea relevante.

Para esto, se deberá identificar una situación de riesgo comunitaria (puede ser en la comunidad escolar, barrio, ciudad o país) que sea relevante para todos. Luego, se proponen estrategias de cómo hacerle frente. Por último, se elabora un plan concreto que debe ser realizado como curso.

Para esta actividad se requiere la moderación del profesor jefe, donde se busque la participación de todos los estudiantes. Es importante poder sintetizar los conceptos abordados y abarcarlos en la actividad.

DURACIÓN

La duración de esta actividad es de dos horas pedagógicas.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación de la actividad
- Elección de situación de riesgo comunitaria
- Elaboración de plan en conjunto
- Cierre

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se presenta la actividad, explicando que se trabajará como curso pensando en una situación de riesgo que los afecte a todos.

Al ser una actividad que requiere de una participación activa y diálogo, se sugiere disponer las sillas de la sala en semicírculo, favoreciendo el contacto visual.

ELECCIÓN DE LA SITUACIÓN DE RIESGO

El docente pide a los estudiantes que piensen en situaciones de riesgo que todos como curso se vean enfrentados. Se van anotando las ideas hasta que se obtiene una situación de riesgo que identifique a la mayoría de los estudiantes.

Apoyo al docente.

Se sugiere tener pensadas algunas situaciones de riesgo presentes en la escuela o comunidad, para dar ideas en el caso que sea necesario.

En esta parte de la clase puede ser necesario reforzar qué es una situación de riesgo y otras dudas de contenidos abordados en clases anteriores.

ELABORACIÓN DEL PLAN EN CONJUNTO

Luego de que se ha elegido la situación de riesgo, el docente dirige la actividad para elaborar el plan de acción. Es importante que todos los estudiantes participen, por lo que se sugiere ir preguntando la opinión a todos y no dejar que unos pocos den todas las respuestas.

Ideas para elaborar un plan de acción:

- ¿Cuál es la situación de riesgo?
- ¿Cómo afecta al curso o a las personas del curso? (áreas salud, psicológica, social, proyecto de vida, emocional)
- ¿Cómo afecta a la comunidad?
- ¿Tenemos el poder como curso de hacer algo al respecto? ¿Quién podría hacer algún cambio? ¿Cómo nos podemos contactar con esa persona?
- ¿Qué se puede hacer hoy al respecto?
- ¿Cómo se podría eliminar o modificar esta situación de riesgo?
- La meta mínima: A veces queremos lograr un gran cambio que puede demorar mucho. Si nos ponemos una pequeña meta que indique que estamos “en camino” al objetivo puede ser una buena manera de monitorear el logro. ¿Cuál sería un primer signo de que estamos haciendo algo para enfrentar esta situación de riesgo?
- ¿Cuál es la situación ideal?

Apoyo al docente.

Estos son sugerencias para dirigir la conversación e idear el plan de acción. Esto puede variar según la situación de riesgo elegida y las características del curso.

Con estos contenidos el docente elaborará un plan de acción, el cual debería haber sido propuesto por todos. Puede anotarse en una cartulina, pizaara, hoja en blanco o documento electrónico.

CIERRE

Se propone que los estudiantes se organicen para llevar a cabo el plan realizado. Es una buena manera de demostrar concretamente que sus acciones tienen un impacto en su entorno social. En este punto quizás requieran apoyo de un adulto, por lo que el docente puede ayudarlos a iniciar el plan o contactándolos con alguien que pueda ayudarlos.

Orientaciones para el docente

- Esta es una actividad de todo el grupo, por lo que el docente debe ser un moderador para promover que todos los estudiantes puedan participar de alguna manera.
- Una buena idea sería tener algunas situaciones de riesgo pensadas que puedan ser relevantes para el curso.
- Tener disponible los contenidos abordados en otras clases puede ser de utilidad, ya que pueden surgir dudas conceptuales.

ANEXOS

PROTOCOLOS DE ACCIÓN

A continuación se entrega una tabla donde cada orientador o profesor jefe puede llenar con la información solicitada. Es una buena idea tener estos contenidos claros antes de iniciar el taller, en el caso que surja la necesidad de hacer una pregunta o derivar al centro correspondiente.

Generalmente, los establecimientos educacionales tienen políticas para enfrentar distintas situaciones de riesgo. Es necesario estar al tanto de ellas para poder saber cómo actuar.

| Conducta de riesgo | A quién recurrir | Contacto | Política establecimiento |
|--|------------------|----------|--------------------------|
| Consumo problemático de alcohol y drogas | | | |
| Violencia en la escuela / afuera | | | |
| Delincuencia | | | |
| Conductas sexuales precoces / inseguras / abuso / consentimiento | | | |
| Tomar riesgos / peligros | | | |
| Conducta online | | | |
| Deserción escolar | | | |

REFERENCIAS

- Almonte, C. (2005). *Psicopatología infantil y de la adolescencia*. Santiago: Mediterráneo.
- Burak, D. (2001). *Adolescencia y juventud en América Latina*. Cartago: Libro Universitario Regional.
- Corona, F. & Peralta, E. (2011). Prevención de conductas de riesgo. *Rev. Med. Clínica Las Condes.*, 22(1), 68-75.
- Crosnoe, R. & Johnson, M.K. (2011). Research on adolescence in the twenty-first century. *Annual review of sociology*, 37, 439-460.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos: la resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Florenzano, R. (1998). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Jessor, R. (1993). Successful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings. *American Psychologist*, 48(2), 117-126.
- Krauskopf, D. (2012). *Enfoque de riesgo en la adolescencia*. Santiago: Universidad del Desarrollo.
- Morales, A.M., Figueroa, U., Madean, G., Moraga, G., Bustamante C. & Chacón, A. (2017). *Intervenciones destinadas a la prevención de conductas delictivas en niños, niñas y adolescentes. Propuestas para el periodo de Gobierno 2018-2022*. Santiago: Fundación Paz Ciudadana.
- Páramo, A. (2011). Factores de riesgo y Factores de protección en la adolescencia: Análisis de contenido a través de grupos de discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95.
- Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid, Ediciones Morata.
- Positive Choices (2019). *Making choices*. Recuperado el 19 de junio de 2019 de: <https://positivechoices.org.au/teachers/making-choices>
- Vinaccia, S., Quinceno, J.P. y Moreno San Pedro, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de psicología*, (16). 139-146.

TALLER PLANIFICACIÓN Y METAS

PLANIFICO MI FUTURO

PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

PROPÓSITOS FORMATIVOS

El taller de Planificación y Metas tiene como propósito formativo desarrollar competencias de organización, de diseño y de ajuste de metas personales, en función al proyecto de vida que cada uno quiere lograr. El lograr metas personales supone un proceso, que, en cuanto sea manejado por los estudiantes, puede ser usado en distintos ámbitos de su vida. Así, se propone que el presente taller sea de carácter práctico, donde los estudiantes puedan tener la experiencia de trabajar sobre sus metas personales acompañados del docente a cargo. Esto permitirá monitorear el proceso e ir ajustando expectativas y acciones para lograr los resultados esperados.

Para lo anterior es fundamental que los estudiantes consideren sus características personales, como lo son sus intereses, valores, oportunidades y dificultades a las que se pueden ver enfrentados. Esto es relevante en tanto la idea es promover el logro de metas que se sean coherentes con quiénes son y qué quieren lograr en la vida.

Sumado a lo anterior, es propio de las tareas de desarrollo en tercero y cuarto medio, empezar a proyectar decisiones sobre la propia vida. Esto supone el pensar cómo pueden conducir sus intenciones. Es ahí donde el trabajo en el logro de metas personales entra en acción.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El presente documento es un apoyo pedagógico para el docente a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades sugeridas para alcanzar las metas de aprendizaje.

Para este taller se consideran ocho horas pedagógicas totales, que el docente puede distribuir según las posibilidades del establecimiento. Cada establecimiento puede organizar su tiempo de la manera que más se acomode a sus posibilidades.

Resulta primordial el que se conozca, antes de iniciar el curso, la cantidad de horas que se contarán para realizarlo y la cantidad de estudiantes que participará. Esto facilita la organización de los recursos y planificación.

Se sugiere que este taller sea dictado a continuación del taller de Proyecto de Vida, ya que esto potenciará el que las metas propuestas estén alineadas con el proyecto de vida de cada estudiante.

En términos prácticos, será útil el trabajo con un portafolio o cuaderno, ya que los contenidos de clases anteriores se irán revisando periódicamente. Esto permite visualizar el proceso de manera clara.

METAS DE APRENDIZAJE

- 1.** Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.
- 2.** Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.

PANORAMA SEMESTRAL DEL TALLER

TALLER SEMESTRAL PLANIFICACIÓN Y METAS

| Planifico mi futuro | |
|--|---|
| PARTE 1 Etapa Inicial | PARTE 2 Etapa final |
| Me propongo metas y me planifico para lograrlas | Analizo críticamente mi proceso de logro de metas y lo adapto si es necesario |
| META DE APRENDIZAJE 1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar. | META DE APRENDIZAJE 2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada. |
| DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Diseñan una meta personal a ser trabajada en el curso que está alineada con sus intereses y proyecciones. Elaboran una planificación para lograr la meta establecida. Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para lograrlas. | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes al mismo en caso necesario. Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, con respecto al plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo. Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones. Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento. |
| Actividad 1. ¿Qué quiero lograr? Actividad 2. ¿Para qué lo quiero lograr? Actividad 3. ¿Cómo lo voy a lograr? | Actividad 4. ¿Cuánto he avanzado? Actividad 5. ¿Sigo queriendo lo mismo? Actividad 6. ¿Cuáles han sido mis logros? |

APOYO TEÓRICO

¿POR QUÉ PLANIFICACIÓN Y METAS?

PREPARACIÓN PARA LA COMPLEJIDAD CONTEXTUAL TERMINADA LA ESCOLARIDAD

Los estudiantes de tercero y cuarto medio pronto dejarán el contexto escolar para insertarse en otras instituciones de educación superior, puestos de trabajo, búsqueda de ocupaciones, entre otros. En este contexto, la capacidad de plantearse metas concretas y planificar su propio tiempo, así como desarrollar estrategias para lograrlas, constituye un aprendizaje muy significativo en esta etapa.

Es importante que los estudiantes reconozcan la relación que existe entre su propio esfuerzo y los resultados obtenidos, así como la importancia del factor motivacional como influyente en el éxito académico (Chaia, 2017). Cuando los estudiantes logran apreciar sus esfuerzos personales como un factor decisor en su desempeño, su rendimiento sube y también su motivación con el aprendizaje y logro de metas.

Durante los dos últimos años de la escolaridad, los estudiantes deben tomar decisiones con respecto a sus vidas académica, laboral, social y personal. Esto implica discernir acerca de sus posibilidades, sus motivaciones e intereses y a la vez, organizar el camino desde la decisión de y hacia dónde quieren ir y cómo pueden prepararse para eso.

FOMENTAR EL AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOGESTIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

En otro orden de cosas, las capacidades de planificar y elaborar metas, supone realizar un análisis personal, para plantearse metas que estén alineadas: con las características personales, como son los valores, los intereses, el temperamento, la identidad, las dificultades; con las variables contextuales: dificultades externas, oportunidades; con el proyecto de vida: qué quiero lograr y cómo lo quiero lograr.

El proceso de crecimiento personal y desarrollo del proyecto de vida supone una organización intencionada, donde la persona debe darse un tiempo para pensarse a sí misma dentro del contexto en que se desenvuelve. A su vez, se requiere de perseverancia y disciplina, ya que el saber a dónde quiero ir implica movilizar recursos para lograr llegar a dicho lugar.

La adquisición de competencias como las planteadas en este taller son necesarias y colaboran directamente en la construcción del proyecto de vida personal.

¿QUÉ ES UNA META?

Una meta es el fin hacia el cual se dirigen las acciones de una persona (Real Academia Española, 2019). Existen distintos tipos de metas. Para motivos del presente taller, se describen las características que debería tener una meta. Esta manera de definir metas es favorable también al proponerse metas en contextos externos al presente curso (como metas de vida personal). A continuación, se presentan las

características más relevantes de aquellas metas para orientar un plan de acción relativo al proyecto de vida:

CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS PARA ORIENTAR UN PLAN DE ACCIÓN

- **Específicas:** Permite objetivar el proceso y evaluar de manera más fidedigna los avances que logremos. Una meta como “tener una vida más sana” no es específica. Una meta como “voy a hacer una hora de deporte tres veces a la semana” si es específica.
- **Medibles:** Las metas deben ser medibles, para que podamos evaluar avances.
- **Trabajables:** Esto se refiere a que es una meta que permite que se trabaje para lograrla. Se podrían enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.
- **Realistas:** Proponerse metas que la persona realmente puede lograr, reconociendo sus características personales y contextuales.
- **Temporales** (que se logran en un determinado tiempo): Revisar el calendario, pensar realmente cuánto demorarás en lograr la meta y ponerse metas en relación al tiempo transcurrido.

¿QUÉ TIPOS DE METAS SE PUEDEN TRABAJAR EN ESTE TALLER?

Es importante que el estudiante pueda elegir sus propias metas de acuerdo a sus características personales, intereses y proyecto de vida. Lo ideal es que dichas metas cumplan con las características mencionadas anteriormente, ya que facilitará el trabajo de los mismos durante el curso.

Algunos ejemplos de las áreas en las que pueden elaborar sus metas:

- **Desarrollo personal**
 - Estilo de vida saludable: Alimentación, deporte.
 - Salud mental: Autocuidado, meditación, trabajo terapéutico.
 - Creatividad: Lograr una actividad para fomentar la creatividad personal
- **Cultura y arte**
 - Participar en actividades culturales
 - Desarrollo de proyectos artísticos, de diseño, de estética, etc.
- **Desarrollo Social**
 - Fomentar el desarrollo de relaciones sociales positivas.
 - Participación en grupos de interés
 - Ejercicio de liderazgo de grupos.
- **Desarrollo Académico**
 - Mejorar en cierta área o asignatura.
 - Profundizar cierto conocimiento o habilidad.
 - Desarrollo de competencias extra escolares.

- Altruismo
 - Buscar maneras de ayuda a otros.
- Recreación
 - Participar en actividades de interés personal

¿CÓMO NOS ENFRENTAMOS AL TRABAJO EN METAS PERSONALES?

La elaboración de metas personales implica realizar cambios y tomar conciencia de ellos. No todos tienen la misma motivación al cambio, por lo que puede ser más difícil para algunos estudiantes el iniciar, continuar, evaluar o redefinir el trabajo. Por esto, resulta relevante conocer los procesos del cambio para poder entender en qué etapa se encuentra cada uno de los estudiantes y así poder apoyarlos de mejor manera. A continuación, se entrega un apoyo teórico adaptado del texto de Prochaska (1994), que puede orientar sobre las etapas de cambio que se experimentan al momento de intentar de lograr una meta.

1) ETAPA PRECONTEMPLATIVA

- En esta etapa no se ve la necesidad de plantearse una meta o posibilidad de cambiar.
- Es decir, no ven un problema en su situación actual, no existiría una intención voluntaria de llevar algo a cabo.
- Podría identificarse en estudiantes menos motivados, que no logran enganchar con la propuesta de buscar una meta, que no logran hacer la actividad, que se ven “aburridos”.

Estrategias del docente

- No presionar sobre una determinada meta.
- No juzgar.
- Ayudarlos a identificar algo que los motive. El proponerse una meta desde algo que los motive, algo que les guste o que manejen en cierto grado puede ser más fácil que plantearse una meta desde algo que “les falte”.
- Preguntas que el docente puede trabajar con aquellos estudiantes que no han logrado o tienen problemas para definir la meta con la cual trabajarán:
 - ¿Qué beneficios te traería?
 - ¿Qué desventajas hay ahora en tu situación actual?

2) ETAPA CONTEMPLATIVA

- Reconocen la posibilidad de mejora y expresan el deseo de querer plantearse una meta o cambiar algún día (no en el presente).
- Pueden reflexionar y profundizar sobre su situación actual, pero no se ven preparados para tomar una acción concreta o compromiso real.
- Los estudiantes que están en esta etapa presentan una alta ambivalencia.

Estrategias para el docente:

- Reconocer que la ambivalencia es una sensación incómoda, empatizar.
- Ayudarlos a evaluar qué ventajas y desventajas podría traer el realizar una acción (movilizándose al cambio).
- Apoyarlos en la reflexión respecto de su situación personal y la ambivalencia que puede generar el querer cambiar frente a las acciones necesarias para hacerlo.
- Mostrarles e incentivar que ellos piensen cómo se verían beneficiados al tomar acciones concretas.
- Resulta útil que sea el estudiante el que pueda darse cuenta de que esto es positivo para él, no asumir un rol tan directivo de “obligarlo”.

3) ETAPA DE PREPARACIÓN

- En esta etapa los estudiantes ya logran identificar metas que les gustaría lograr.
- Se encuentran en la reflexión sobre los pasos específicos que debe realizar para llegar a la meta deseada.
- Se aprecia una mayor confianza en su decisión de cambiar y un mayor compromiso con el proceso de cambio.
- Esta es una etapa antes de comenzar la acción, donde se hacen los ajustes finales para iniciar el proceso de cambio.

Estrategias para el docente

- Apoyar al estudiante en la planificación de los pasos a seguir de manera concreta (ya se ha reflexionado, ahora es importante apoyar para poder poner en marcha la acción).
- Mostrar los beneficios que puede traer el realizar el cambio, imaginando un futuro distinto.
- Reforzar los esfuerzos de cambio que ya se han hecho.
- Identificar otros cambios en su estilo de vida que los podrían ayudar a lograr las metas propuestas.
- Apoyar en la evaluación de las dificultades y la factibilidad de las líneas de acción que desarrollen.
- Evaluar distintas estrategias en función de su pertinencia para lograr la meta deseada.

4) ETAPA DE ACCIÓN

- Los estudiantes que se encuentran en esta etapa ya están realizando acciones concretas para lograr las metas que se propusieron.
- Se pueden apreciar modificaciones en su conducta y en su contexto.
- Hay un alto compromiso y alta energía invertida para el logro de la meta.
- Hay cambios visibles que otras personas en el entorno cercano logran reconocer.

Estrategias para el docente

- Reforzar avances, aunque sean mínimos (para esto se debe estar atentos a las metas que se plantearon los estudiantes y a las conversaciones que surjan en la clase).
- Ayudar a modificar o afinar el plan de acción si es necesario (ver los procesos de los estudiantes, reconocer si alguno requiere de más apoyo, algún plan de acción que ya no haga sentido o que no ha dado los resultados esperados).
- El docente puede ser directivo, dar indicaciones, consejos y apoyar en el plan de acción.
- Es una buena idea ir anticipándoles a los estudiantes que pueden surgir dificultades, que es lo esperable en un proceso de cambio.

5) ETAPA DE MANTENCIÓN

- Los estudiantes que están en esta etapa ya han logrado las metas que se han propuesto.
- El rol del profesor sería contribuir a consolidar los avances que se han logrado y apoyarlos en internalizar el cambio.

Estrategias del docente:

- Seguir trabajando con estos estudiantes en el curso de las clases, no dejarlos de lado porque ya han logrado su meta.
- Reforzar el trabajo que han hecho, reconociendo el esfuerzo, atribuyendo que el cambio tiene que ver con el trabajo que han realizado durante el taller.
- Ayudarlos a identificar qué desventajas podrían venir del cambio que realizaron: Esto los ayuda a prepararse cuando sientan que quieren volver atrás.
- Mostrar que los retrocesos son algo normal y esperable. No obstante, han logrado desarrollar herramientas que les permitirá retomar su proceso de cambio de una manera más fácil.
- Identificar gatilladores de retrocesos y las medidas para enfrentarlos:
 - ¿Qué situación te ha costado más en este tiempo?
 - ¿Qué ambientes te dificultan el mantener su meta?
 - ¿Qué puedes hacer en estos casos?

6) ETAPA DE TERMINACIÓN

- La meta ya fue totalmente lograda y no existe riesgo de retrocesos.

PARTE 1

Etapas Iniciales

PROPÓSITO DE LA PARTE 1

Este apartado tiene como propósito el desarrollar competencias en los estudiantes que les permitan elaborar metas que se alineen tanto a su proyecto de vida como a sus intereses, valores, oportunidades, dificultades y otras variables que puedan influir en la definición de sus metas. Asimismo, se busca desarrollar y ejercitar la competencia de elaborar un plan de acción realista para el logro de las metas propuestas.

Este proceso también fomentaría el desarrollo de habilidades relacionadas con la organización personal, la toma de decisiones, el logro de hábitos, la perseverancia y el pedir ayuda.

PANORAMA DE LA PARTE 1

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|---|---|
| <p>1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.</p> | <p>Diseñan una meta personal a ser trabajada en el curso que está alineada con sus intereses y proyecciones.</p> <p>Elaboran una planificación para lograr la meta establecida.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para lograrlas.</p> |

Actitudes

- ✓ Valoran sus características personales y las usan al momento de definir metas.
- ✓ Elaboran metas personales que se alinean con sus intereses y proyecciones.
- ✓ Desarrollan planes de acción para lograr sus metas que son reflexionados de manera crítica y realistas.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

En la primera parte del taller se busca que los estudiantes comprendan la importancia de definir metas personales que estén alineadas con quiénes son y con qué quieren lograr en su proyecto de vida. Para esto, se proponen actividades que promuevan el reconocimiento de intereses, valores y otras variables personales. Asimismo, se busca que los estudiantes sean conscientes de sus motivaciones para lograr cierta meta. El reflexionar sobre las razones detrás de nuestros actos permite, por un lado, verificar si es algo que realmente queremos, y por otro, comprometernos aún más con dicha meta. Tener claridad con respecto a la meta planteada permitirá elaborar un plan de acción para alcanzarla.

Las actividades propuestas permiten lograr los propósitos mencionados, siendo experienciales y prácticas. Esto busca que los estudiantes logren realizar una reflexión crítica sobre sí mismos y sus aspiraciones. Los aspectos prácticos de las actividades tendrían como objetivo el que los estudiantes puedan desarrollar estrategias concretas de planificación.



Las actividades propuestas suponen un proceso gradual en la elaboración, planificación y logro de metas personales. Este proceso, no obstante, puede variar en cada estudiante, por lo que es importante acompañar y orientar de cerca de cada uno. En este punto resulta útil el tener como marco referencial las etapas del proceso de cambio descritas en el Apoyo Teórico.

La evaluación de este apartado es formativa, existiendo descriptores de observación que permitirán al docente enfocar su trabajo a la mejora de los aprendizajes. Los descriptores permiten conocer si se han alcanzado la meta de aprendizaje, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades que conforman este apartado son las siguientes:

| Actividad | Descripción |
|--|--|
| Actividad 1. ¿Qué quiero lograr? | Actividad que busca reflexión sobre prioridades y definición de meta que será trabajada durante el taller. |
| Actividad 2. ¿Para qué lo quiero lograr? | Actividad que pretende reflexionar sobre motivaciones personales en la definición de metas. |
| Actividad 2. ¿Cómo lo voy a lograr? | Esta actividad tiene como objetivo el que los estudiantes planifiquen su proceso de alcance de metas. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE

| | |
|---|---|
|  | Me propongo metas y me planifico para lograrlas |
|  | <p>¿Qué meta quiero lograr?</p> <p>¿Para qué la quiero lograr?</p> <p>¿Cómo puedo lograr mi meta?</p> |

META DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|--|---|
| <p>1. Diseñar metas personales para el desarrollo de su proyecto de vida, ejercitando la competencia de planificar.</p> | <p>Diseñan una meta personal a ser trabajada en el curso que está alineada con sus intereses y proyecciones.</p> <p>Elaboran una planificación para lograr la meta establecida.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre el proceso de logro de metas y la planificación necesaria para lograrlas.</p> |

ACTIVIDAD 1

¿Qué quiero lograr?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al ser la actividad introductoria al taller semestral, ésta tiene como objetivo dar a conocer el plan de estudio e introducir a los estudiantes al tema de la planificación y metas.

En esta actividad se espera que los estudiantes reflexionen sobre las distintas áreas de sus vidas, de manera que les permita plantearse una meta coherente a sí mismos y a su proyecto de vida. Esta meta será trabajada durante todo el semestre, por lo que cobra relevancia un trabajo reflexivo y crítico para definirlo.

PANORAMA DE LA CLASE

- Presentación del taller
- Dinámica de la torta
- Reflexión grupal
- Trabajo personal
- Cierre

PRESENTACIÓN DEL TALLER

En la primera parte de la clase, se espera que el docente pueda explicar que el taller tiene un carácter progresivo, donde en todas las clases se trabajará sobre el logro de una meta personal que cada uno elegirá.

Se puede hacer una breve explicación sobre qué son las metas y sus características.

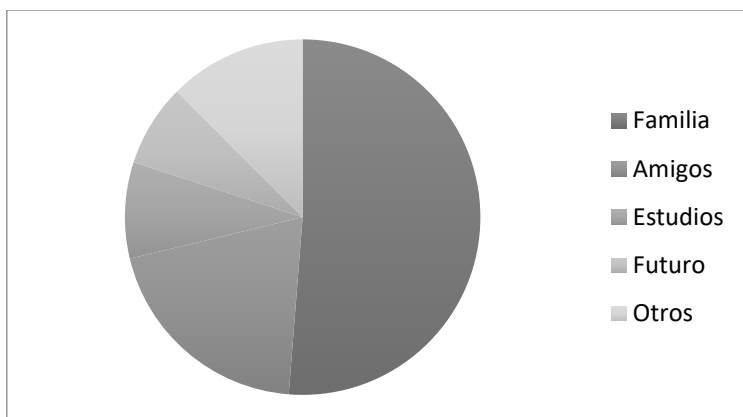
Apoyo al docente.

Referirse al Apoyo Teórico para explicar las metas y sus características.

DINÁMICA DE LA TORTA

El docente le pide a cada estudiante que trabaje individualmente y les entrega una hoja en blanco. Luego, les da la instrucción a la actividad que es: “Hacer un círculo grande en la mitad de la hoja. Con este círculo deben hacer un gráfico de torta que se divide en cinco partes, donde cada parte corresponde a un área distinta de la vida de cada uno (Familia, Amigos, Estudios, Futuro, Otros).” Se puede dar la libertad de elegir las áreas que prefieran o el profesor puede definir áreas con antelación. Algunas otras opciones a incluir son: Deporte, Vida Amorosa, Pasatiempos. “La división no será igual para cada parte, si no que deberá ser más grande para aquellas áreas que para los estudiantes sean más **importantes**.”

Ejemplo de gráfico de torta:



Luego de que todos los estudiantes hayan completado su gráfico, se les entrega una segunda hoja en blanco y se les vuelve a pedir que hagan un gráfico de torta con las mismas variables. La diferencia es que esta vez se les solicita que plasmen en el gráfico cómo usan su **tiempo libre**. Es decir, el que consideren cómo usan el tiempo con en el que tienen más autonomía (se hace esta especificación ya que la mayor parte del tiempo usualmente corresponde a la jornada escolar). Así, las áreas a las que más le dedican tiempo se verán más grandes en el gráfico.

REFLEXIÓN GRUPAL

El docente invita a que cada uno compare sus gráficos y analice si lo que más les importa es a lo que más le dedican tiempo. Se invita a los estudiantes a que piensen en su vida y en lo que quieren lograr, considerando los siguientes puntos de reflexión:

- No siempre usamos el tiempo en las cosas que más importancia le damos
- Para esto es útil pensar en nuestras metas de vida (en las cosas que queremos lograr)
- También es necesario pensar en un plan para lograr esas metas, ya que nos permitirá organizar nuestro tiempo y esfuerzos, de manera de que le dediquemos tiempo a aquellas cosas que realmente nos importan.

Apoyo al docente.

Esta reflexión la puede dar el docente o invitar a los estudiantes a sacar las conclusiones.

Esta reflexión puede favorecerse disponiendo las sillas en un semi círculo. Resulta positivo el permitir que los estudiantes aporten con comentarios que pueden favorecer la reflexión.

TRABAJO PERSONAL

Luego de terminada la reflexión, se les pide a los estudiantes que trabajen individualmente pensando qué meta personal se quieren proponer para trabajar durante el resto del curso. Es importante que quede claro que es una meta que se trabajará durante todo el semestre y que debe cumplir las características propias de las metas trabajables.

Apoyo al docente.

Se sugiere ir caminando por los puestos de los estudiantes para entregar apoyo a quién necesite.

En este momento el profesor puede dar ideas a los estudiantes del tipo de metas que pueden elaborar. Puede usarse el material incluido en el apoyo teórico, donde se ejemplifican distintas áreas en las cuales los estudiantes pueden elaborar metas personales.

Es necesario mencionar que las metas que se propongan deberán ser posibles de ser logradas durante el transcurso del taller. Quizás no en su totalidad, pero si gran parte de los avances. Esto por que se trabajará en el proceso de logro de metas a lo largo del taller. Asimismo, es recomendable que estas metas sean significativas para los estudiantes, en algún área que les gustaría fomentar y considerando sus características personales.

Se puede entregar el siguiente recuadro como de apoyo teórico:

CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS PARA EL PLAN DE ACCIÓN:

- *Específicas*: Permite objetivar el proceso y evaluar de manera más fidedigna los avances que logremos. Una meta como “voy a tener una vida más sana” no es específica. Una meta como “voy a hacer una hora de deporte tres veces a la semana” si es específica.
- *Medibles*: Las metas deben ser medibles, para que podamos evaluar avances.
- *Trabajables*: Esto se refiere a que es una meta que permite que se trabaje para lograrla. Se podrían enumerar una lista de acciones que te permiten acercarte a la meta.
- *Realistas*: Proponerse metas que la persona realmente puede lograr, reconociendo sus características personales.
- *Temporales* (que se logran en un determinado tiempo): Revisar el calendario, pensar realmente cuánto demorarás en lograr la meta y ponerse metas en relación al tiempo transcurrido.

CIERRE

En el cierre se recuerda que el trabajo es durante todo el semestre, por lo que es importante que traigan el material usado en la clase de hoy para la siguiente.

Orientaciones para el docente

- Al ser la primera clase del taller, se sugiere hacer un encuadre claro de lo que se espera de los estudiantes y de lo que se tratará el curso. Enfatizar que se espera participación por parte de los estudiantes y que lo que se converse es confidencial para el curso.
- En esta primera clase es importante que el docente pueda ayudar a los estudiantes a evaluar sus metas de acuerdo a las características que éstos deberían tener. Asimismo, el incentivarlos a que busquen metas que sean coherentes con quiénes son y con qué quieren lograr en sus vidas.
- Existe la posibilidad de realizar esta clase en dos clases separadas. Para esto, se recomienda realizar la explicación teórica y la dinámica de la torta en la primera clase, incluyendo una reflexión sobre el uso del tiempo con respecto a valores e intereses. En una segunda clase se podría profundizar en la meta personal a trabajar, entregando la información necesario relativa

al tipo de meta y los plazos para cumplirla. Luego, se podría realizar una reflexión en parejas o grupal, donde los estudiantes puedan retroalimentarse mutuamente en cuanto a las metas que definieron y qué tanto se ajustan a las características que deberían tener.

Recursos para el docente

- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base de los conocimientos básicos que se entregan en esta actividad.

ACTIVIDAD 2

¿Para qué lo quiero lograr?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad es la continuación de la Actividad 1. En esta actividad se busca que los estudiantes reflexionen críticamente el “para qué” de la meta que definieron en la clase anterior.

Para esto, es necesario que se profundice en el sentido que tiene la meta, considerando aspectos individuales de los estudiantes (¿quién soy?) y su proyecto de vida (¿a dónde voy?).

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción y revisión de metas
- Dinámica “El sentido de mi esfuerzo”
- Reflexión grupal
- Cierre

INTRODUCCIÓN Y REVISIÓN DE METAS

Se recuerda que durante todo el taller se trabajará sobre una meta que se definió la clase pasada. Revisar que todos tengan una meta definida y que cumpla las características propias de las metas descritas en la actividad 1.

Se explica a los estudiantes que una parte importante del trabajo en planificación y metas es entender las motivaciones que tenemos para proponernos una meta o trabajo personal.

DINÁMICA “EL SENTIDO DE MI ESFUERZO”

El docente debe traer distintos objetos o recortes de revistas de imágenes. En lo posible traer más objetos que número de estudiantes en el curso, para que haya posibilidad de elección.

Ejemplos de objetos que se pueden traer:

- Juguetes (miniaturas de animales, personajes, vegetación, de construcción).
- Artículos del hogar (utensilios, desechables)
- Artículos de oficina (lápices, papelería)
- Objetos de la naturaleza (piedras, ramas, hojas)
- Objetos simbólicos (espirituales, personales)

Ejemplos de recortes que pueden seleccionar:

- Personas: Haciendo distintas actividades (deporte, esfuerzo, relaciones interpersonales, trabajo, concentración, reflexión, etc.)
- Animales: Distintos tipos animales, haciendo distintas acciones.

- Naturaleza: Paisajes diversos, elementos, accidentes geográficos.
- Creación humana: Ciudades, edificios, calles, objetos.
- Símbolos: Imágenes metafóricas, simbólicas, señaléticas.

Se dispone la clase en círculo, dejando una mesa al medio de círculo donde se ponen los distintos objetos o recortes.

Se explica que, en la siguiente dinámica, cada uno deberá elegir un objeto de los que están en la mesa, que represente metafóricamente algo que los ayudaría a lograr la meta que han definido.

Se les pide a los estudiantes que se tomen unos minutos para mirar los distintos objetos detenidamente, los pueden invitar a tomarlos, sentirlos, mirarlos.

Cada estudiante se lleva su objeto a su asiento. Se les pide que piensen en lo que el objeto representa.

Apoyo al docente.

Se sugiere permitir que los estudiantes se tomen su tiempo para elegir el objeto. Si no logran elegir invítenlos a que elijan el que más le llamó la atención o el primero que miraron.

REFLEXIÓN GRUPAL

El docente invita a que se formen parejas o grupos pequeños para la siguiente reflexión. En estos grupos, la idea es que cada uno le cuente al resto por qué eligió determinado objeto. Es importante mantenerse en un lenguaje metafórico o simbólico, ayudando a que los estudiantes logren encontrar un sentido personal al objeto que eligieron. Muchas veces un mismo objeto puede tener más de un sentido, dándole mayor profundidad a la actividad.

Asimismo, se les pide a los estudiantes que comenten con sus grupos cómo relacionan el objeto elegido con la meta definida en la clase anterior y cómo este ejercicio de reflexión personal les ha entregado información del sentido que tiene la meta elegida. Es decir, lograr identificar una motivación personal para lograr la meta propuesta, considerando el autoconocimiento realizado.

En este trabajo grupal se incentiva que los compañeros puedan hacer comentarios constructivos con respecto a los objetos elegidos, las motivaciones y las metas planteadas. Estos comentarios podrían permitir una mayor reflexión.

Dado que esta actividad pone en perspectiva la meta personal definida en la clase anterior, podría surgir el interés de hacer cambios o ajustes a la misma. Esto es algo positivo que el docente puede facilitar o permitir si algún estudiante se ve en dicha situación.

CIERRE

En el cierre el docente hace un recuento de la dinámica realizada y los invita a pegar los recortes en su cuaderno o escribir el objeto que eligieron con la descripción que entregaron (y nuevas reflexiones luego de la discusión grupal).

Se sugiere hacer una conclusión de la actividad para favorecer la conexión entre la imagen y la meta.

Algunos puntos que pueden ser abordados son:

- Una imagen ayuda a plasmar una idea, tiene distintos significados para quién la mire y eso entrega mucha información.
- Aquello que “los ayudaría a lograr la meta” puede representar algo que tenemos en nosotros mismos pero que tenemos que desarrollar.
- Hemos elegido estos objetos y no otros por que nos han llamado la atención de cierta manera. Hay muchas cosas que nos ayudarían a lograr metas, pero fueron estas las que elegimos. Es importante escucharnos a nosotros mismos ya que esta actividad nos da luces de quiénes somos, de qué cosas nos importan y hacia dónde queremos ir.
- Lo que “nos ayudaría a lograr la meta” también muestra algo que podemos lograr al trabajar esta meta. Nos ayuda a plasmar en una imagen un resultado adicional al logro de la meta misma.

Orientaciones para el docente

- En esta clase se busca que los estudiantes hagan una reflexión personal y luego compartan con el grupo dicha reflexión. Es importante sentar las bases para que esta interacción sea constructiva, respetuosa y sin juicios.
- Si es que resulta muy difícil compartir espontáneamente, puede preguntarse de manera dirigida a cada uno. Se debe fomentar la discusión grupal e intercambio de ideas.

Recursos para el docente

- Es importante recolectar los elementos antes de la sesión para tener una amplia variedad.
- Es una buena idea el tener pensados algunos significados de los objetos elegidos, como funciones que realizan, lo que representan, etc. Esto puede favorecer la discusión. No obstante, el significado que le de el estudiante es el que primará, ya que son sus representaciones personales las que lo llamaron a elegir un objeto determinado.

ACTIVIDAD 3

¿Cómo lo voy a lograr?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad es la continuación de las Actividades 1 y 2. Se pretende que los estudiantes elaboren un plan concreto para lograr la meta definida en las clases anteriores.

Para esto, la actividad busca en un primer momento, el desglosar la meta en “sub-etapas” o “sub-metas” y en un segundo momento, realizar una calendarización concreta que ilustre cómo se lograrán estas metas.

La idea es que los estudiantes cuenten con una visualización clara y realista del proceso de logro de metas, mostrando que la planificación es el elemento clave para alcanzarlas.

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción
- Mis metas: Pensando la “meta mínima”
- Carta Gantt
- Cierre

INTRODUCCIÓN

Se recuerda que durante todo el taller se trabajará sobre las metas definidas en las clases anteriores, y que esta clase nos ayudará a pensar cómo podemos lograr aquellas metas. La planificación sería un factor clave al momento de alcanzar las metas que nos proponemos.

MIS METAS: PENSANDO LA “META MÍNIMA”

El docente les explica a los estudiantes que en el proceso de alcanzar una meta es importante reconocer cuándo se está yendo “por buen camino”, teniendo avances hacia el logro de la meta. Por esto, se propone que cada uno analice su meta según las siguientes preguntas. Éstas pueden ser contestadas en su cuaderno:

- ¿Qué pasos son necesarios para lograr tu meta?
- ¿Cuál es el primer signo de que se está movilizando el logro de la meta? (por ejemplo, si la meta es “correr tres veces a la semana”, un signo puede ser el conseguir zapatillas deportivas). En este punto se busca que los estudiantes reconozcan que están movilizando recursos para sentar las bases y así trabajar dichas metas.
- ¿Cómo estaría tu vida cuando la meta sea alcanzada? (El imaginar un escenario hipotético donde la meta esté alcanzada permitirá comparar dicho escenario con la realidad, una vez que se vaya avanzando en el logro de metas).

- El desglosar la meta final en pequeñas metas o “metas mínimas” puede ayudar a visualizar los logros de manera concreta y a mediano plazo. De este modo, se podrían realizar distintas “metas mínimas” para una meta. Por ejemplo, si una meta personal es “correr tres veces a la semana”, las metas mínimas podrían ser: “correr una vez a la semana”, “correr dos veces a la semana”. Serían metas con las mismas características que la meta personal, pero con un nivel menor de dificultad.

CARTA GANTT

Luego de reflexionar sobre la “meta mínima” y pasos para lograr su meta, se invita a los estudiantes a elaborar una carta Gantt. Se les explica lo que es una carta Gantt y la importancia de hacerla lo más realista posible.

En la carta Gantt se enumeran los distintos pasos o acciones previas necesarias para el logro de una meta y se pone una fecha estimada de logro. La carta Gantt permite monitorear avances en el proceso de logro de metas.

La carta Gantt puede demostrar avances de manera diaria, semanal o quincenal, según sea más apropiado.

Apoyo al docente.

Se sugiere apoyar a los estudiantes a elaborar los pasos a seguir para el logro de su meta. El entregar una carta Gantt como ejemplo les puede ayudar.

CIERRE

En el cierre se invita a que los estudiantes compartan las cartas Gantt en grupos, para que puedan revisar sus planificaciones y ajustarlas según ideas o comentarios que puedan surgir. Esta actividad podría realizarse de manera generalizada con todo el curso, en la medida que la cantidad de estudiantes lo permita.

Es importante comentar que las cartas Gantt deberán archivarse ya que serán usadas en las próximas clases.

Orientaciones para el docente

- El docente puede tener ejemplos de carta Gantt para compartir con el curso.
- Es muy importante que la temporalidad en el logro de metas sea realista. Por esto se sugiere el apoyar a los estudiantes a definir los puntos de la carta Gantt y el tiempo que demorarán en lograrlos.
- La actividad de las cartas Gantt puede ser realizada por medio de procesadores de cálculo (como Excel). Si existe la posibilidad de usar computadores, puede facilitar la elaboración de la carta Gantt.
- Buscar ejemplos de carta Gantt. En internet hay varios ejemplos que pueden ser de utilidad. Una manera de hacerlas es por medio de un procesador de cálculo (como Excel).

PARTE 2

Etapas Final

PROPÓSITO DE LA PARTE 2

En este apartado se pretende que los estudiantes comprendan la importancia de ir monitoreando los avances en el logro de metas, como también poner en práctica la planificación en función de la meta personal que se han planteado. Así, se busca desarrollar las competencias de planificar, evaluar, readecuar metas y planes, de acuerdo a el trabajo realizado durante el taller.

Se busca que los estudiantes puedan reflexionar críticamente en relación al proceso de logro de metas, mostrando esfuerzo, perseverancia y flexibilidad

PANORAMA DE LA PARTE 2

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|---|--|
| <p>2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.</p> | <p>Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes al mismo en caso necesario.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, con respecto al plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo.</p> <p>Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones.</p> <p>Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento.</p> |

Actitudes

- ✓ Reflexionan sobre el proceso de logro de metas en todas sus etapas.
- ✓ Obtienen información relevante de ellos mismos y de su entorno durante el proceso de logro de metas.
- ✓ Llevan a cabo las acciones propuestas para lograr su meta.
- ✓ Demuestran pensamiento crítico y flexibilidad al momento de evaluar su plan de acción y avances.
- ✓ Son capaces de modificar un plan o una meta en función de un nuevo autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

En esta segunda parte del taller se pretende que los estudiantes comprendan la importancia de ir monitoreando los avances en el logro de metas, como también el ejercicio de planificar y monitorear los avances que tienen en el logro de la meta concreta que han elaborado en la primera parte del taller. Se destaca que alcanzar una meta implica planificación, perseverancia y flexibilidad, donde planificar, monitorear avances, evaluar factibilidad del plan de acción y necesidad de ir desarrollando cambios, son necesarias partes del proceso.

Para lograr lo anterior, se proponen actividades de reflexión y análisis crítico al propio proceso, revisando las herramientas que se han desarrollado en las clases anteriores. Las actividades propuestas permiten lograr los propósitos mencionados, siendo experienciales y prácticas. Esto busca que los estudiantes logren realizar una reflexión crítica sobre sí mismos y sus aspiraciones. Los aspectos prácticos de las actividades tendrían como objetivo el que los estudiantes puedan desarrollar estrategias concretas de planificación y evaluación de metas.



Las actividades propuestas buscan lograr una reflexión personal, reconociendo el esfuerzo y perseverancia invertidos y el aprendizaje personal adquirido en este proceso de logro de metas. Así, es importante reconocer el trabajo personal de cada estudiante promoviendo el desarrollo de competencias como planificación, evaluación, adecuación de metas y planes, el trabajo de organización del tiempo personal, la búsqueda de alternativas ante problemas que surjan, el pedir ayuda en caso necesario, entre otros.

La evaluación de este apartado es formativa, existiendo descriptores de observación que permitirán al docente enfocar su trabajo a la mejora de los aprendizajes. Los descriptores permiten conocer si se han alcanzado las metas planteadas en los apartados, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades que conforman este apartado son las siguientes:

| Actividad | Descripción |
|---|---|
| Actividad 4. ¿Cuál ha sido mi progreso? | Actividad que pretende fomentar la reflexión sobre la motivación y trabajo realizado para lograr la meta, realizando ajustes necesarios. |
| Actividad 5. ¿Sigo queriendo lo mismo? | Actividad que busca que los estudiantes reflexionen críticamente sobre las metas elaboradas, en función de cambios o nueva información personal o contextual. |
| Actividad 6. ¿Cuáles han sido mis logros? | Actividad de cierre que tiene como objetivo reconocer y luego internalizar los logros obtenidos durante el proceso de alcanzar una meta. |

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE

| | |
|---|---|
|  | Analizo críticamente mi proceso de logro de metas y lo adapto si es necesario |
|  | <p>¿He progresado en mi plan de acuerdo a lo esperado?</p> <p>¿Se ajusta mi meta a mi proyecto de vida?</p> <p>¿Cuáles han sido mis logros?</p> |

METAS DE APRENDIZAJE Y DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|---|--|
| <p>2. Evaluar y readecuar las metas personales de acuerdo a sus intereses, dificultades, oportunidades y avances, de manera perseverante y esforzada.</p> | <p>Evalúan el plan de acción en función de los avances o dificultades encontrados, realizando ajustes al mismo en caso necesario.</p> <p>Reflexionan críticamente sobre su trabajo personal en cuanto al logro de metas, con respecto al plan de acción y las acciones para llevarlo a cabo.</p> <p>Reconocen contribuciones de la planificación y el logro de metas para alcanzar sus aspiraciones.</p> <p>Evalúan su trabajo de manera realista, descubriendo características personales y oportunidades de crecimiento.</p> |

ACTIVIDAD 4

¿Cuál ha sido mi progreso?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A partir de esta actividad en adelante, se busca que los estudiantes puedan reflexionar de manera crítica acerca de su proceso de logro de metas y de cambio. Esta actividad en particular busca que los estudiantes puedan identificar los pasos que han tomado en pos de lograr la meta definida. Asimismo, se busca hacer consciente el proceso interno que se despliega, como lo son sus ideas, preocupaciones, aprendizajes.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Cuestionario de reflexión personal
- Trabajo en parejas
- Cierre

INTRODUCCIÓN

Se menciona que no basta con hacer un plan de acción para el logro de metas, si no que también resulta necesario el monitorear los avances logrados en relación a dicho plan y lo que ha significado el proceso para nosotros. El hacer consciente las sensaciones internas de motivación, desmotivación, comodidad, incomodidad, nos entregará información sobre la idoneidad del plan elaborado, la meta elegida y las acciones desarrolladas.

CUESTIONARIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

El docente hace entrega de la hoja de reflexión personal “¿Cómo estamos?”. Cada estudiante lo llena de manera individual. Se les pide que luego de responder analicen las respuestas obtenidas. Para calcular el puntaje, se debe considerar que cada respuesta vale un punto. Luego, que para cada columna se debe multiplicar por el número que se señala.

Cuestionario Individual: ¿Cómo estamos?

| | Muy verdadero | Ni verdadero ni falso | Muy falso |
|--|---------------|-----------------------|-----------|
| Estoy motivado/a para lograr mi meta | | | |
| Las razones por las que elegí mi meta siguen siendo válidas | | | |
| Recuerdo mi plan de acción para alcanzar mi meta diariamente | | | |
| Estoy avanzando de acuerdo a mi plan de acción | | | |
| Me siento satisfecho de mis avances hasta ahora | | | |
| Estoy ¡ en paz con mis logros hasta ahora | | | |
| Mi plan no necesita cambios | | | |
| La meta elegida es importante para mí | | | |
| La meta elegida promueve mi desarrollo | | | |
| Cuando logre mi meta voy a estar orgulloso | | | |
| La meta elegida es alcanzable | | | |
| El plan de acción que elaboré es realista | | | |
| Me siento cómodo con mi proceso en su totalidad | | | |
| Puntaje parcial | | | |
| Multiplicar | x2 | x1 | x0 |
| Total | | | |

Análisis de resultados

| Puntaje total | Resultado |
|---------------|---|
| 18 - 26 | Estás satisfecho con la meta establecida y el plan de acción elaborado. Tu proceso de logro de meta te resulta satisfactorio. Te sientes orgulloso de tus avances, estos demuestran disciplina, perseverancia y planificación consciente. Sigue esforzándote para lograr la meta y los plazos establecidos. |
| 9 - 17 | Si bien tienes algunas cosas claras, hay algún aspecto del proceso que no te deja tranquilo/a. Esto puede dificultar el logro de metas. Analiza tus respuestas y evalúa en qué aspectos puedes realizar un cambio positivo. Estás por un buen camino, el revisar el proceso ahora facilitará el logro de la meta. No dudes en pedir ayuda a tu profesor. |
| 0 - 8 | Pareciera que tanto la meta como el plan elaborado no están dando resultados. No te preocupes, esto es algo normal. Dentro de los procesos de logro de metas tenemos que encontrar la forma que mejor se acomode a cada uno y en la práctica vamos conociéndonos mejor. Revisa tu meta, tu plan de acción y las acciones realizadas para evaluar los cambios que puedes realizar. |

TRABAJO EN PAREJAS

Luego de que se ha contestado el cuestionario de manera individual, se invita a los estudiantes a juntarse en parejas para discutir los resultados. Esta discusión pretende que los estudiantes reflexionen y categoricen las respuestas obtenidas, de manera de tener evidencias sobre qué aspectos pueden

mejorar, cómo pueden pedir ayuda, qué han conocido de sí mismos en el proceso de logro de metas, etc.

La reflexión en parejas puede contestar alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Qué te sorprende de tus resultados?
- ¿Qué preguntas te surgen del cuestionario?
- Volver a mirar las respuestas que respondiste “muy falso”: ¿Qué áreas podrías mejorar? ¿Cómo podrías mejorarlas?
- ¿Crees que tienes que readecuar tu meta?
- ¿Está funcionando el plan de acción elaborado? (analizar los pasos, los plazos establecidos).
- ¿Crees que vas a ser capaz de alcanzar tu meta en el plazo?
- ¿Existe algún cambio en tu entorno o circunstancias que se deba considerar para tu plan?
- ¿Cómo podrías hacer que el proceso sea más satisfactorio para ti?

CIERRE

En el cierre el docente deja abierta la posibilidad de que aquellos estudiantes que se encontraron con interrogantes sobre su meta o su proceso para alcanzarla, se comuniquen con él. El docente aclara que el proceso de logro de metas debe ser analizado periódicamente, ya que siempre surgen nuevas circunstancias que pueden hacer necesario el replantear tanto la meta como el plan.

Orientaciones para el docente

- Esta clase de autoevaluación del proceso puede arrojar información importante para los estudiantes. Se sugiere estar atentos a las respuestas de los estudiantes, verificando si alguno se ve aproblemado por sus resultados.
- Es importante monitorear el trabajo en parejas para que efectivamente se de una conversación reflexiva.
- Los bajos resultados se pueden apreciar como una oportunidad de cambio y de reflexión, una ventana a conocerse mejor a sí mismos. De este modo, no se debe alarmar a los estudiantes que han tenido puntajes bajos.
- Algunos estudiantes pueden solicitar apoyo para repensar su meta o su plan. Esto será abordado en la siguiente clase.

ACTIVIDAD 5

¿Sigo queriendo lo mismo?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad busca que los estudiantes piensen críticamente en la meta que se plantearon, considerando la información obtenida en la clase anterior y durante todo el proceso. Es importante reforzar la necesidad de ser flexibles y realistas, reconociendo que nos podemos equivocar y que no tenemos todas las respuestas, y que ese recorrido también nos da información importante sobre quiénes somos y qué queremos de la vida.

Concretamente, se volverá a revisar el gráfico de torta realizado la primera clase, con el propósito de ver diferencias o similitudes.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Reflexión en parejas
- Trabajo individual
- Cierre

INTRODUCCIÓN

El pensar periódicamente en las metas que nos planteamos y el plan de acción elaborado resulta clave en su logro. Tenemos que reconocer que las circunstancias, nuestros entornos y nosotros mismos podemos ir cambiando. El revisar nuestras metas y planes y adaptarlos cuando corresponda, permite que sigan siendo coherentes con nuestra identidad y proyecto de vida.

REFLEXIÓN EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que formen parejas o tríos para realizar la siguiente actividad. En esta actividad se busca que se reflexiona sobre la meta personal y el plan de acción. Es necesario que los estudiantes cuenten con el material trabajado en las clases anteriores, de manera de facilitar la actividad. En especial, el cuestionario realizado en la actividad 4 será de ayuda ya que pone de manifiesto ciertas variables con respecto al proceso.

Se les hace entrega de los criterios de análisis de metas y planes de acción, los cuales pueden ser usados como base para la reflexión personal. Se incentiva que los estudiantes puedan pensar en otras variables que crean pertinentes a incluir. El trabajar en conjunto permite una amplitud de mirada y aumento de perspectiva, lo cual enriquece la reflexión.

Se les pide a los estudiantes que tomen nota de los puntos más relevantes, pues los requerirán para la siguiente parte de la actividad.

CRITERIOS DE ANÁLISIS

| Meta personal | Plan de acción |
|--|--|
| Sentido de la meta: ¿Aún me interesa lograr la meta? ¿Se ajusta la meta a lo que quiero lograr en la vida? ¿Siento motivación por el logro de la meta? | Pasos del plan: ¿He logrado llevar a cabo los pasos propuestos en el plan de acción? ¿Es necesario hacer ajustes a éste? |
| Características de la meta: ¿Es mi meta específica? ¿Es medible? ¿Es trabajable? ¿Es realista? | Factibilidad del plan: ¿Es posible de llevar a cabo el plan de acción elaborado? ¿Qué aspectos es importante reconsiderar? ¿Qué aspectos han ayudado el proceso? |
| Ambición: ¿Me he propuesto una meta realista? ¿He intentado abarcar una meta muy ambiciosa? | Monitoreo del plan: ¿He podido evaluar el plan de acción? |
| Contexto: ¿Existen factores de mi contexto próximo o lejano que han cambiando? ¿Tiene repercusiones en la factibilidad de la meta propuesta? | Adecuación del plan: ¿He realizado cambios al plan de acción de acuerdo a variables personales o contextuales? ¿Ha sido favorable? |

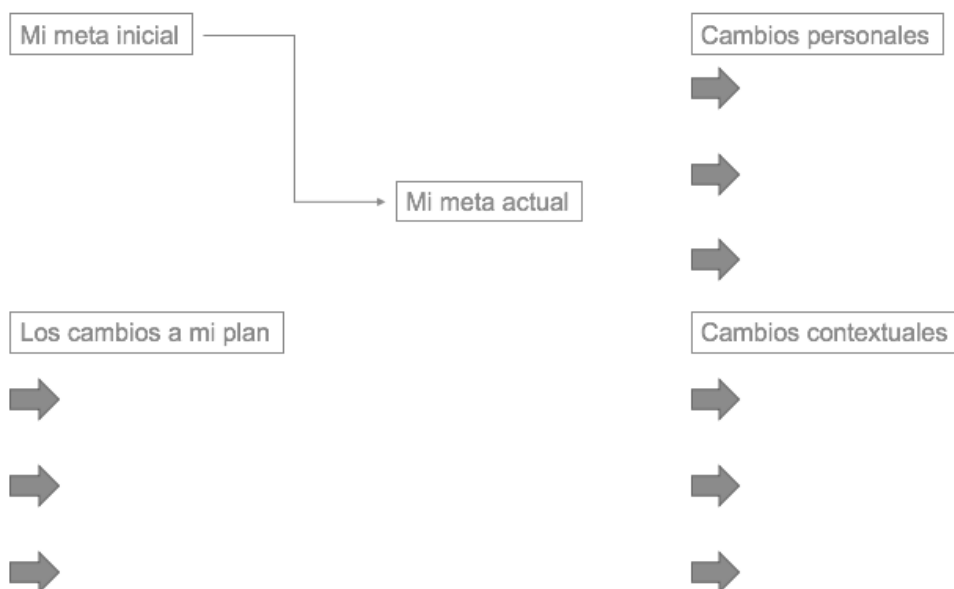
TRABAJO INDIVIDUAL

Cuando los estudiantes hayan terminado la reflexión en parejas, se les pide que realicen un trabajo individual, de manera que puedan recoger los aprendizajes principales y plasmarlos en su trabajo de logro de metas.

La idea es que los estudiantes escriban la meta tal como la escribieron en las primeras clases y a partir de lo reflexionado en esta clase y en la anterior, elaborar una meta nueva. Es posible que no sea necesario una readecuación de la meta, en esos casos, será importante que el estudiante identifique por qué no fue necesario ajustar su meta. Del mismo modo, considerando los ajustes a la meta y la reflexión en parejas, cada estudiante deberá registrar los cambios que requiere su plan de acción.

Este trabajo puede ser hecho de una manera más visual, como por ejemplo, en una cartulina, usando flechas, colores u otros recursos gráficos que permitan visualizar los ajustes tanto a la meta como al plan.

Un ejemplo de cómo se podría realizar este trabajo es el siguiente:



CIERRE

El docente vuelve a recalcar que es necesario el que reflexionemos sobre nuestras metas y nuestros planes de acción para lograrlas. En ocasiones estos van a ser significativos y coherentes para nosotros por un largo tiempo, pero en otras pueden volverse menos relevantes en función de variables internas o externas. El estar atentos a estas variables disminuye la posibilidad de tener retrocesos o dificultades en el proceso de logro de metas.

Orientaciones para el docente

- Este trabajo de reflexión es una continuación de lo realizado en la actividad 4. El docente puede actuar como un agente que promueva la integración de la información obtenida en ambas clases.
- Es importante profundizar la idea de que las metas y los planes deben ser constantemente revisados para que continúen siendo relevantes y prevenir retrocesos o estancamiento en los planes de acción
- No todos los estudiantes necesitarán readecuar sus metas y plan, lo que está bien. En estos casos se puede incentivar a que evalúen por qué no fue necesario hacer ajustes en su caso, de manera de reforzar la importancia de un trabajo inicial en la elaboración de las metas y del plan.
- Lo ideal es readecuar la meta y no elaborar una meta nueva desde cero.

ACTIVIDAD 6

¿Cuáles han sido mis logros?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la última clase de este taller se pretende que los estudiantes reconozcan los avances que han obtenido en el proceso de logro de metas. Si bien es posible que no todos los estudiantes hayan logrado la meta propuesta, es importante que se revisen las “metas mínimas”, los pasos o avances alcanzados.

Para esto, se revisará la meta establecida, la carta Gantt y los plazos propuestos. Adicionalmente, se propone que los estudiantes identifiquen logros que hayan obtenido en el proceso, en las áreas desarrollo físico, desarrollo emocional, desarrollo social y desarrollo académico.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Revisión metas y plan
- Reflexión grupal
- Cierre

INTRODUCCIÓN

Se explicita que es la última clase del taller. Se comenta sobre el trabajo que han realizado los estudiantes y que en esta clase se profundizará sobre los logros a distintos niveles.

REVISIÓN DE METAS Y PLAN

Se les pide a los estudiantes que revisen su cuaderno o portafolio usado durante todo el semestre. Se busca la meta y el plan de acción y con esto se debe reflexionar individualmente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo el elaborar una meta aportó a mi desarrollo personal?
- ¿De qué manera el tener un plan de acción facilitó o entorpeció el logro de la meta?
- ¿Qué aprendí de mi mismo, en cuanto a cómo trabajo para alcanzar mis metas?
- ¿Qué fortalezas personales descubrí en este taller? ¿De qué manera me pueden servir en otras áreas de mi vida?
- ¿Qué dificultades personales descubrí en este taller? ¿Cómo puedo trabajarlas?

REFLEXIÓN GRUPAL

Luego de terminada la reflexión personal, se le pide que compartan sus respuestas en grupos de 4 o 5 estudiantes. El docente puede actuar como moderador, donde entrega comentarios y retroalimentación a los grupos.

CIERRE

En el cierre el docente muestra el trabajo realizado, recalcando que las habilidades y estrategias aprendidas podrán usarlas en distintos ámbitos de sus vidas. Asimismo, es importante mostrar que, en conjunto con alcanzar la meta establecida, los estudiantes tuvieron muchos logros adicionales, que son un aporte para su crecimiento. Algunos de los logros que se pueden mencionar son los siguientes:

- Autoconocimiento
- Organización
- Manejo del tiempo
- Planificación
- Perseverancia
- Disciplina
- Motivación
- Introspección
- Formación de hábitos
- Apoyo a los compañeros

Se los invita a guardar su material de trabajo, que les puede ser de utilidad en el futuro.

Orientaciones para el docente

- Al ser la última clase del taller, podría ser favorable el tener un clima de despedida (por ejemplo, hacer un “compartir” al finalizar la hora, entregar diplomas, reconocimientos, etc.). Esto también fomenta la internalización de los aprendizajes.
- Es importante fomentar la sensación de logro en los estudiantes. Para esto, se propone el buscar logros adicionales a la meta que se propusieron. Esto también es un aprendizaje para la vida, donde las experiencias nos llevan a distintos aprendizajes incluso cuando no se logren metas propuestas.

REFERENCIAS

Chaia, A., Cadena, A., Child, F., Dorn, E., Krawitz, M., y Mourshed, M. (2017). *Factores que inciden en el desempeño de los estudiantes: Perspectivas de Latinoamérica*. New York, McKinsey and Company.

Pereira, R. (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid, Ediciones Morata.

Prochaska, J., Norcross, J. y DiClemente, C. (1994). *Changing for good*. New York, Avon.

Real Academia Española (2012). *Diccionario de la lengua española* (22da. ed.). Madrid, España: Autor.

TALLER VÍNCULOS Y RELACIONES INTERPERSONALES

CONSTRUYO RELACIONES POSITIVAS Y RESPONSABLES

PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

PROPÓSITOS FORMATIVOS

El taller de Vínculos y Relaciones Interpersonales tiene como propósito formativo el que los estudiantes logren desarrollar herramientas efectivas para cultivar vínculos afectivos y mantener relaciones interpersonales constructivas. Para lograr lo anterior, se busca crear instancias formativas para que los estudiantes logren incorporar estrategias de interacción personal que les permitan desenvolverse de manera positiva tanto en sus relaciones personales como en interacciones propias del lugar de trabajo.

En función de los propósitos del módulo se trabajará en cultivar y mantener relaciones; resolución de conflictos; comunicación efectiva; y trabajo en equipo. Esto en el marco de la convivencia pacífica, donde se reconoce la importancia del respeto, la diversidad y la dignidad de todas las personas.

Cabe considerar que estas estrategias están interconectadas entre sí, siendo posible el trabajarlas y desarrollarlas de manera simultánea. Asimismo, es importante reconocer que el desarrollo social que se propone en este taller está estrechamente ligado al desarrollo emocional. En este sentido, la estructura del taller y las actividades propuestas suponen también una consideración del rol crucial que tiene la empatía y el reconocimiento, la regulación y la expresión emocional en el logro una convivencia pacífica y democrática.

Este tema cobra relevancia en tanto los estudiantes se ven enfrentados a distintos tipos de situaciones de interacción social, las cuales tienen un impacto considerable en su bienestar y desarrollo. El prepararlos para enfrentar dichas situaciones de un modo constructivo supone un recurso para la vida, en especial al considerar su próxima inserción en nuevos ambientes académicos, laborales y sociales.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El presente documento es un apoyo pedagógico para el docente a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades sugeridas para alcanzar las metas de aprendizaje.

Para este taller semestral se consideran ocho horas pedagógicas totales. Cada establecimiento puede organizar su tiempo de la manera que más se acomode a sus posibilidades.

Resulta primordial el que se conozca, antes de iniciar el taller, la distribución de las horas, así como la cantidad de estudiantes que participarán. Esto facilita la organización de los recursos y planificación.

METAS DE APRENDIZAJE

1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.
2. Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.

PANORAMA SEMESTRAL DEL MÓDULO

MÓDULO SEMESTRAL VINCULOS Y RELACIONES INTERPERSONALES

| Construyo relaciones positivas y responsables | |
|---|--|
| PARTE 1 El mundo de mis vínculos | PARTE 2 Desarrollando habilidades sociales |
| Mantengo y establezco relaciones sanas | Me desenvuelvo de manera adecuada en distintos contextos sociales |
| META DE APRENDIZAJE | META DE APRENDIZAJE |
| 1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos y considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas. | 2. Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan. |
| DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Reflexiona analíticamente sobre las relaciones interpersonales que ha establecido en su vida, reconociendo habilidades y cualidades personales necesarias para iniciar y mantener relaciones interpersonales saludables. Fundamenta la importancia del desarrollo emocional y la empatía en el logro de relaciones interpersonales positivas. Practica distintas maneras para resolver conflictos de manera constructiva, atendiendo a la diversidad, respeto y dignidad de las personas. Se compromete en el cuidado y fortalecimiento de las relaciones significativas mediante metas concretas. | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN Reflexiona sobre los problemas de comunicación y practica estrategias de comunicación efectiva. Reconoce la importancia del trabajo en equipo y reflexiona sobre su manera de enfrentarse a los desafíos grupales. Desarrolla la asertividad como condición de una buena comunicación. Participa de manera colaborativa y responsable en los equipos de trabajo y sociales. Trabaja con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda discriminación. |
| Actividad 1. El círculo de mis vínculos Actividad 2. Pensando la empatía Actividad 3. Resolución de conflictos (Valoras UC) | Actividad 4. Los problemas de comunicación Actividad 5. Comunicándonos asertivamente Actividad 6. Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo Actividad 7. La alfombra |

APOYO TEÓRICO

EL SER HUMANO COMO SER SOCIAL

Para entender la relevancia del presente taller, es importante entender al ser humano como ser social. Desde los inicios de la humanidad, el ser humano se ha caracterizado por vivir junto a otros. El agruparse en comunidades ha facilitado la preservación de la especie, no solo en términos prácticos de búsqueda de seguridad, alimentación y sustento físico, sino que también en términos afectivos, promoviendo el desarrollo de vínculos afectivos. Así, el entender al ser humano implica entendernos en relación con otros.

El ser humano necesita de otros para su desarrollo. Con otros establece un diálogo permanente donde aprende de su entorno y de sí mismo, recibe y otorga afecto. En este contexto, el aprender a convivir con los demás es un desafío muy actual, considerando que estamos en tiempos amenazados por la desigualdad, la exclusión y la violencia (Elfert, 2015).

FORMACIÓN PARA LA PAZ

Un objetivo importante de la educación es formar personas para la paz. Esta es el fruto de una combinación compleja de prácticas cotidianas y de ciertos vínculos que los individuos y las comunidades mantienen y que representan para ellos las condiciones sostenibles para vivir juntos con dignidad y prosperidad (Elfert, 2015).

La escuela y la educación en general, tendrían un relevante rol en tanto funcionan como un marco de referencia para los estudiantes. De este modo, resulta clave el que la escuela integre en sus prácticas un clima e interacciones que promuevan la convivencia respetuosa y pacífica. Asimismo, resulta primordial el entregar espacios donde los estudiantes puedan desarrollar habilidades sociales que les permitan participar en los medios que se desenvuelven de manera respetuosa, pacífica, respetando al otro y su diversidad.

NECESIDAD DE PROMOVER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Considerando la importancia de la formación para la paz se hace patente la necesidad de formar estudiantes que logren fomentar una convivencia pacífica en los espacios que participan.

Para lograr lo anterior, es necesario el promover el desarrollo socioemocional de los estudiantes. El desarrollo emocional está estrechamente ligado al desarrollo social, tanto que uno no se puede entender sin el otro. La capacidad de poder entender los propios estados emocionales, integrarlos y considerar los estados emocionales del otro, contribuyen a que se establezcan relaciones saludables.

El desarrollo de habilidades socioemocionales tiene un impacto positivo en los estudiantes, en tanto se relaciona tanto con el desarrollo de comportamientos pro sociales como con mejoras en el rendimiento académico. También se ha apreciado una menor incidencia en conductas de riesgo en aquellos jóvenes que trabajan en el desarrollo de habilidades socioemocionales (Department of Education and Training,

2018).

En un mundo cada día más complejo y lleno de mensajes valóricos contradictorios, el desarrollo de habilidades socioemocionales ofrece herramientas para que niños y jóvenes puedan desenvolverse, relacionarse mejor, y tomar decisiones de acuerdo a sus prioridades valóricas (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

¿CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

Este taller tiene por objetivo favorecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes, manteniendo como marco de referencia el hecho que están en los últimos años de la escolaridad y su pronta inserción a nuevos espacios académicos, sociales y/o laborales.

De este modo, se ha desarrollado una propuesta que busca generar espacios de reflexión crítica donde puedan pensar sobre los vínculos afectivos que mantienen y la manera de favorecerlos.

Asimismo, se propone desarrollar herramientas en los estudiantes que les permitan desenvolverse de manera positiva en los distintos espacios que participan. En este sentido, se debe considerar, por un lado, la importancia del desarrollo emocional y cómo éste permite el logro de la empatía y la construcción de relaciones positivas y saludables, y, por otro lado, el contar con un repertorio de conductas posibles que les permitan enfrentar situaciones cotidianas, desafiantes, impredecibles y conflictivas de manera constructiva y pacífica.

Entre las habilidades que facilitan establecer relaciones interpersonales positivas se encuentran la capacidad de enfrentar y resolver conflictos, el comunicar asertivamente sentimientos e ideas, empatizar con otros, trabajar colaborativamente con otros y en equipos de trabajo, entre otras.

Cabe destacar que el desarrollo socioemocional implica un desarrollo continuo y evolutivo, en tanto se debe desarrollar en las distintas etapas de la vida (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007). Entendiendo lo anterior, este taller se enmarca como continuación de la asignatura de orientación en los cursos anteriores.

BENEFICIOS DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

La evidencia demuestra que el promover habilidades socioemocionales en los estudiantes tiene importantes beneficios, de los cuales resulta relevante mencionar (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007):

- Ser estudiantes efectivos y exitosos
- Alcanzar buenos resultados académicos
- Reconocer y manejar emociones que podrían afectar su desempeño
- Logro de metas personales
- Perseverar ante dificultades
- Mantener buenas relaciones interpersonales
- Trabajar colaborativamente

- Enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica y justa
- Desarrollar autodisciplina y manejo conductual
- Reconocer y actuar a favor de sus derechos y de los demás
- Respetar la diversidad
- Tomar decisiones responsables

Los colegios que aplican programas de aprendizaje socioemocional, muestran mejoras en relación al éxito académico, relaciones interpersonales de mejor calidad y disminuyen las conductas de riesgo (Aritzetaa, Balluerkaa, Gorostiagaa, Alonso-Arbiola, Haranburua y Gartziab, 2016) y (Dix, Green, Tzoumakis, Dean, Harris, Carr y Laurens, 2018).

Más aún, los beneficios de aplicar programas de desarrollo socioemocional en las escuelas se han encontrado a distintos niveles, en variables conductuales, sociales, académicas y de bienestar general (Keefer, Parker y Saklofske, 2018).

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES E INSERCIÓN LABORAL

Otorgar un espacio pedagógico para reflexionar sobre sus vínculos de afecto, además de desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos, es una oportunidad para preparar a los estudiantes para el mundo laboral, con competencias en las relaciones interpersonales y capacidad para desenvolverse en ellas.

El sistema educativo no puede formar específicamente para las futuras necesidades laborales, ya que muchas de esas necesidades son impredecibles en la actualidad, lo que puede hacer es ayudar al desarrollo de competencias para que cada persona se desempeñe con éxito en los contextos que enfrente. De este modo, el trabajo en equipo, la capacidad de colaborar con otros, de comunicarse efectivamente y ser flexibles son competencias que sin duda preparan al estudiante para una mejor adaptación futura, posibilitando que el estudiante sea sensible al contexto social en el que se desenvuelva.

¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES SE PROMUEVEN EN ESTE TALLER?

A continuación, se hace un recuento de aquellas habilidades que se desarrollan en este taller. Se entrega un apoyo teórico de cada una de manera que aporte en la planificación y entrega de las clases.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este concepto es ampliamente usado, por lo que resulta relevante el entenderlo. La inteligencia emocional es la habilidad para procesar la información emocional y usarla como guía (Sarrionandia y Garaigordobil, 2017). Ésta supone el uso adaptativo de las emociones, de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse eficazmente a su medio. Se han logrado identificar cuatro habilidades básicas de la inteligencia emocional (Fernández-Berrocal y Ruiz Aranda, 2008):

- Percibir: Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones

- Asimilar: Habilidad para acceder a emociones que faciliten el conocimiento
- Comprender: Habilidad para comprender emociones
- Regular: Conocimiento emocional y habilidad para regular emociones

La inteligencia emocional cobra relevancia en las interacciones sociales en tanto permite que cada uno logre entregar información sobre los propios estados emocionales y a su vez, el reconocer los estados emocionales del otro. Esto permite tener una comunicación positiva y entendimiento, favoreciendo una relación sana, incluso en situaciones desafiantes, presión y demandas del ambiente (Sarrionandia y Garaigordobil, 2017).

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Una habilidad social clave para establecer y mantener relaciones sociales positivas es lograr una comunicación efectiva. Esto implica el lograr expresar de manera clara pensamientos, ideas, emociones, preocupaciones y mensajes que queremos transmitir al otro. Asimismo, la comunicación implica escuchar lo que el otro tenga que decirnos, entenderlo y asimilarlo.

Cuando se intenta comunicar estados emocionales, resulta importante que dichas emociones no tiñan el mensaje que queremos entregar. De este modo, existen distintas estrategias para hacerlo de la manera más asertiva posible, tales como hablar en primera persona, ser directo en el mensaje, responder al mensaje del otro con empatía y no reaccionar.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es una situación en la que dos o más personas entran en desacuerdo por intereses o posiciones aparentemente incompatibles. La manera de afrontar los conflictos pone en juego la relación, por lo tanto, el desarrollar habilidades de resolución positiva de conflictos resulta fundamental (MINEDUC, 2006).

El conflicto está siempre presente en la vida de las personas. Éste constituye una oportunidad única para el aprendizaje de habilidades socioemocionales. Implica la incorporación de las partes implicadas en la búsqueda de un objetivo común. Supone explorar el desacuerdo, generando alternativas que satisfagan a los involucrados. Tanto el logro de los propios objetivos como la preocupación por mantener la relación, son fundamentales para una solución pacífica y efectiva de los conflictos. Para este proceso se requieren habilidades tales como empatía, capacidad de escuchar y expresar opiniones, y creatividad para encontrar soluciones (Banz, 2015).

Desde el punto de vista educativo, uno de los objetivos finales de la pedagogía para el abordaje de conflictos corresponde al desarrollo de la autonomía de los sujetos. Esto es, que desarrollen como primeras habilidades la intencionalidad de ponerse de acuerdo con el otro, de preguntar al otro por su diferente perspectiva y de invitarle a construir una solución conjunta. Esto ocurre cuando los sujetos han aprendido que:

- Los conflictos son esperables en la vida en común con otros.
- Los conflictos son oportunidades para profundizar y desarrollar de mejor manera las relaciones.

- Los conflictos pueden ser resueltos con voluntad de las partes.
- El primer paso es abrir el diálogo y preguntar al otro por su diferencia.
- Convivir implica colaborar. En este caso, trabajar en conjunto para trabajar nuestras diferencias y buscar caminos comunes.

Si logramos que los estudiantes lleven a su vida cotidiana estos principios, estaremos construyendo una sociedad de ciudadanos autónomos y capaces de vivir democráticamente las diferencias.

Para resolver un conflicto de manera asertiva y cooperadora, se requiere (Banz, 2015):

- Escucha activa: Escuchar al otro sin anteponer la propia perspectiva.
- Asertividad: Expresión de emociones, deseos y puntos de vista adecuadamente.
- Empatía: Capacidad de percibir y comprender las emociones del otro.
- Toma de perspectiva: Entender que el otro construye su realidad desde un punto de vista distinto al propio.
- Pensamiento constructivo y alternativo: Habilidad para co-construir una solución distinta a la inicial integrando ambas perspectivas y entregando una solución comunitaria al problema.

PARTE 1

EL MUNDO DE MIS VÍNCULOS

PROPÓSITO

Este apartado está enfocado en lograr que los estudiantes exploren y reflexionen críticamente sobre los vínculos afectivos que han establecido durante su vida, reconociendo el papel que ellos desempeñan en el establecer, mantener y cultivar dichos vínculos. Asimismo, se busca que los estudiantes comprendan la importancia del desarrollo emocional para lograr una convivencia pacífica, donde se considere la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.

Para esto, se explora sobre las distintas maneras de resolver conflictos interpersonales, proveyendo instancias para que los estudiantes puedan practicarlas y aplicarlas en su propia vida.

GRAN IDEA Y PREGUNTAS GUÍAS



¿Cuáles son mis vínculos más significativos?



¿Cómo puedo cultivar mis vínculos afectivos?



**Mantengo y establezco
relaciones sanas**



¿Cuál es mi rol en el logro de relaciones
interpersonales pacíficas?



¿Cómo puedo resolver conflictos sociales de
manera constructiva?



¿De qué manera la empatía juega un rol en la
mantención de vínculos afectivos?

PANORAMA DE LA PARTE 1

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|---|--|
| <p>1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos y considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.</p> | <p>Reflexiona analíticamente sobre las relaciones interpersonales que ha establecido en su vida, reconociendo habilidades y cualidades personales necesarias para iniciar y mantener relaciones interpersonales saludables.</p> <p>Fundamenta la importancia del desarrollo emocional y la empatía en el logro de relaciones interpersonales positivas.</p> <p>Practica distintas maneras para resolver conflictos de manera constructiva, atendiendo a la diversidad, respeto y dignidad de las personas.</p> <p>Se compromete en el cuidado y fortalecimiento de las relaciones significativas mediante metas concretas.</p> |

ACTITUDES

- ✓ Pensar con conciencia en las oportunidades de enriquecimiento de sus vínculos.
- ✓ Manifestar interés por relacionarse desde el buen trato y el respeto con todas las personas
- ✓ Comprometerse por el cuidado de sus relaciones interpersonales significativas

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

Este primer apartado del taller semestral ha sido elaborado en función de la meta de aprendizaje 1. De este modo, las actividades se han organizado de manera progresiva, iniciando con la exploración y reflexión de los vínculos que los estudiantes mantienen en las distintas esferas de su vida, reconociéndose como agentes activos de la calidad de dichos vínculos. Luego, se continúa con actividades que promuevan el desarrollo emocional y la empatía, de manera de fomentar la resolución de conflictos y las relaciones interpersonales constructivas, dentro del marco de la sana convivencia.

Esta organización pretende abarcar relaciones interpersonales en distintos ámbitos de la vida de los estudiantes, como lo son la familia, la escuela y el grupo de pares. Más aún, resulta relevante reflexionar sobre la importancia de la empatía, resolución de conflictos, respeto, reconocimiento de la dignidad y respeto a la diversidad, tanto en situaciones personales como laborales.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje planteada, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| Actividad | Descripción |
|--|---|
| Actividad 1. El círculo de mis vínculos | Actividad orientada reconocer vínculos significativos en la vida de los estudiantes y a reflexionar sobre modos de cultivar una mayor cercanía. |
| Actividad 2. Pensando la empatía | Actividad que busca reflexionar sobre la empatía y su papel en el desarrollo de vínculos afectivos |
| Actividad 3. (Valoras UC) Resolución de conflictos | Actividad que pretende generar una reflexión sobre maneras de resolver conflictos asertivamente- |

ACTIVIDAD 1

El círculo de mis vínculos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La siguiente actividad tiene por objetivo que los estudiantes hagan visibles la cercanía afectiva que sienten en ese momento con los adultos más significativos de sus vidas, buscando estrategias para generar una mejor relación interpersonal

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción
- Dinámica “El círculo de mis vínculos”
- Reflexión en parejas
- Cierre

INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad comentando sobre la importancia de las relaciones interpersonales que mantenemos con las personas cercanas y la necesidad de trabajar activamente para cultivar dichos vínculos.

DINÁMICA “EL CÍRCULO DE MIS VÍNCULOS”

El docente da las instrucciones para el desarrollo de la actividad. En primer lugar, se les pide a los estudiantes que escriban aquellos adultos que son las más significativos en su vida ya sea en el ámbito familiar o en el establecimiento educacional. En segundo lugar, se les reparte la hoja de trabajo “círculos de cercanía”.

Con la hoja de trabajo se les solicita que sitúen a aquellas personas que eligieron en la hoja del círculo de cercanía, poniendo a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas en los círculos externos.

La cercanía se define por el grado de confianza y factibilidad de presencia que tiene el estudiante con respecto a esa persona.

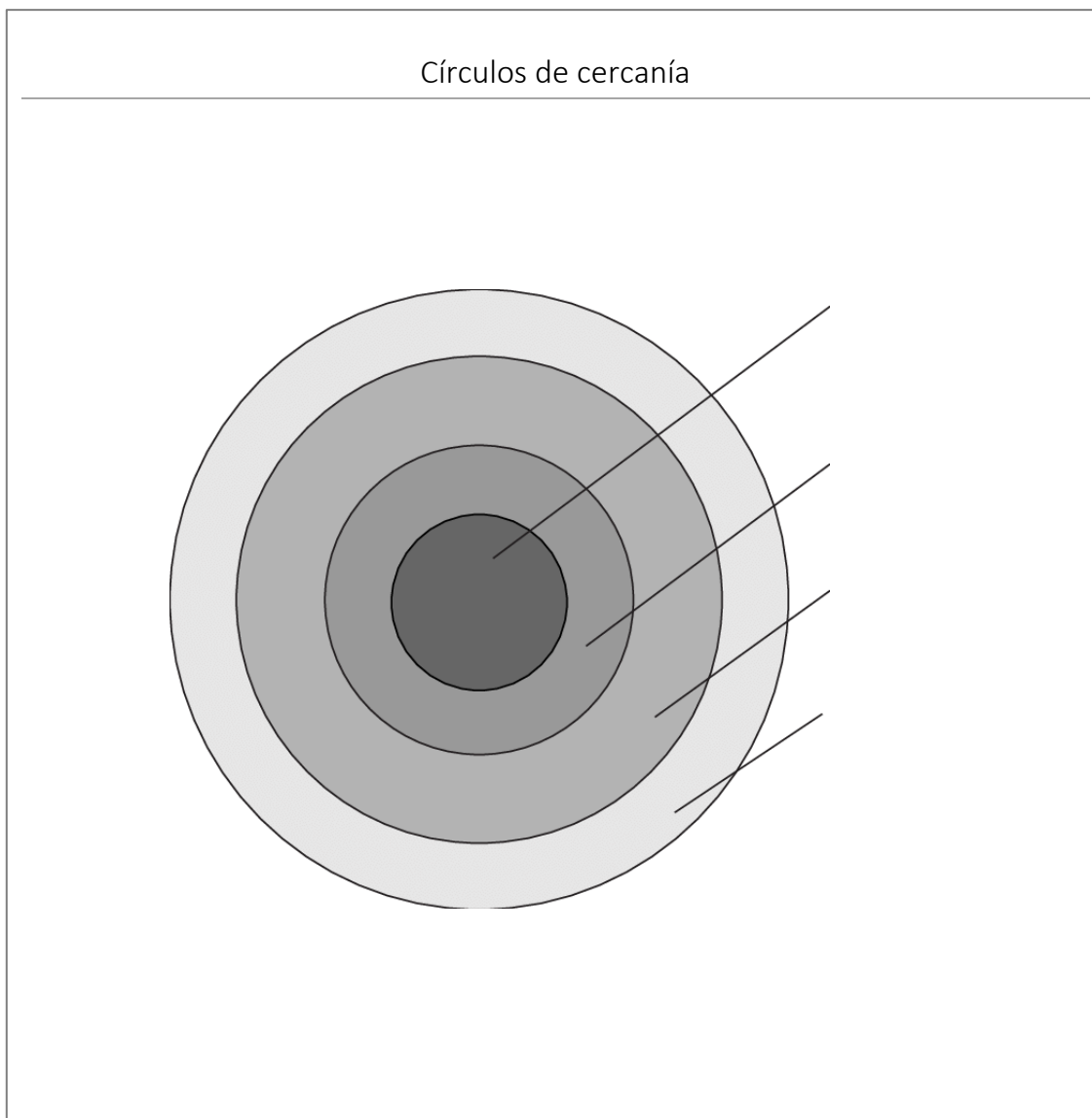
Cuando ya han terminado de situar a las personas, se les pide que marquen aquellas personas que les gustaría que se acercaran más al centro de su círculo y pensar en estrategias que les permitiría hacerlo. Se puede usar la siguiente pauta de reflexión personal:

- ¿Qué persona significativa está más cerca del centro?
- ¿Qué persona que está más lejos del centro quisiera acercar más?
- ¿De qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? (ejemplo: tomando iniciativas, conversando más, contándole que quiero estar más cerca, u otro)

Estrategias de fortalecimiento de relaciones interpersonales:

A modo de ejemplo se puede dar el siguiente listado de estrategias a los estudiantes:

- ✓ Llamaré a esa persona para saber cómo está, lo visitaré, escribiré un mensaje...
- ✓ Le expresaré a esa persona que es importante para mí
- ✓ Me aceraré a pedir un consejo o criterio sobre algún tema importante para mí
- ✓ Invitaré a la persona a conversar.



REFLEXIÓN EN PAREJAS

Una vez terminada la dinámica, se les pide que se junten en grupos y compartan estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales. La idea es promover una conversación y distintos puntos de vista.

CIERRE

En el cierre el docente recoge los aspectos más relevantes del trabajo realizado. También se sugiere hacer comentarios generales sobre la importancia de pensar en las relaciones importantes que tenemos en nuestras vidas y nuestro papel en cultivar dichos vínculos afectivos.

Orientaciones para el docente

- Ya que en esta actividad se tocan temas personales de los estudiantes, se incentiva el crear un ambiente de respeto y escucha propicios.
- Se sugiere tener el material impreso antes de la sesión.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender a importancia de las relaciones interpersonales en la vida afectiva.

Apoyo al docente.

Se sugiere ir por puesto favoreciendo la conversación de las parejas.

ACTIVIDAD 2

Desarrollando la empatía

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad tiene como objetivo el lograr una reflexión crítica sobre cómo nos relacionamos con los otros y el ejercitar prácticas sociales que fomenten la empatía.

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción
- Planteamiento situaciones hipotéticas – respuestas de los estudiantes
- Video
- Reflexión sobre el video

INTRODUCCIÓN

Plantear una situación hipotética y pedirle al curso que de distintas respuestas que le pueden dar a la persona para que se sienta mejor. Anotar dichas respuestas sin juzgarlas, en el pizarrón. A continuación, se entregan algunos ejemplos de situaciones hipotéticas que pueden ser usadas, pero se sugiere que se elaboren situaciones que sean relevantes para el curso.

EJEMPLO DE SITUACIÓN HIPOTÉTICA:

Tu mejor amigo, Matías, se acerca a ti y te dice que sus padres se están separando. Te cuenta que hace tiempo que estaban peleando mucho y que el ambiente en la casa estaba muy tenso.

Julia se acerca a ti con una cara muy triste. Te comenta que está decepcionada porque no tuvo el resultado esperado en la prueba final de matemáticas. Estudió mucho y esperaba tener el puntaje máximo, pero resulta que tuvo cuatro preguntas malas, lo que la llevó a tener un 6,5 de nota final.

Juan te cuenta que en su grupo de amigos lo han empezado a discriminar, le ocultan cosas que hablan y no le avisan cuando se juntan.

María se ve triste y te relata que todos los días pelea con su mamá y ya no sabe qué hacer para que eso pare.

VIDEO

Cuando se tengan varias respuestas anotadas, mostrar el siguiente video de Brene Brown que habla sobre la empatía.

https://www.youtube.com/watch?v=E_wezR6o22U

REFLEXIÓN SOBRE EL VIDEO

Luego, en grupos pedirles que respondan las siguientes preguntas y luego discuta con el curso:

- ¿Que es la empatía?
 - Tomar perspectiva
 - No juzgar
 - Reconocer las emociones en el otro
 - Comunicar que entiendes las emociones del otro
- ¿En qué situaciones sociales me he sentido incomprendido, he experimentado soledad, incomodidad?
- ¿Qué respuesta por parte del otro me hubiera ayudado a sentirme mejor?
- ¿De qué manera puedo empezar a actuar de manera más empática con los demás? (enfaticar que no es una solución lo que uno da, sino una conexión emocional lo que hace que el otro se sienta mejor)
- Ejemplo de una situación concreta en la que pude haber actuado mejor y dar esa nueva respuesta.

Orientaciones para el docente

- Se debe tener disponible algún medio audiovisual para presentar el video.
- La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender el concepto de la empatía.

ACTIVIDAD 3

Resolución de conflictos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad en la que se entregan distintos escenarios hipotéticos a los estudiantes para que puedan reflexionar sobre distintas maneras de enfrentar la resolución de conflictos.

Actividad disponible en:

http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/estudiantes/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Herramientas/Resolucion-de-conflictos_Que-harias-tu.pdf

PARTE 2

DESARROLLANDO HABILIDADES SOCIALES

PROPÓSITO

Este apartado busca desarrollar las habilidades sociales de los estudiantes, como lo son las estrategias de comunicación efectiva, de trabajo en equipo y de liderazgo. Este proceso se enmarca dentro de la necesidad desplegar un funcionamiento social que fomente la adaptación exitosa de los estudiantes a los medios académicos y laborales a los cuales se insertarán luego de terminada la escolaridad.

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE



¿Qué competencias personales son importantes para desenvolverse en el mundo laboral?



¿De qué manera puedo comunicarme efectivamente con otros?



Me desenvuelvo de manera adecuada en distintos contextos sociales



¿Cuáles son los principios del trabajo en equipo?



¿Cómo se puede ejercer un liderazgo positivo?

PANORAMA DE LA PARTE 2

| META DE APRENDIZAJE | DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN |
|--|---|
| <p>2.Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.</p> | <p>Reflexiona sobre los problemas de comunicación y practica estrategias de comunicación efectiva.</p> <p>Reconoce la importancia del trabajo en equipo y reflexiona sobre su manera de enfrentarse a los desafíos grupales.</p> <p>Desarrolla el asertividad como condición de una buena comunicación.</p> <p>Participa de manera colaborativa y responsable en los equipos de trabajo y sociales.</p> <p>Trabaja con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda discriminación.</p> |

ACTITUDES

- ✓ Aprovechar las estrategias de resolución de conflictos para su propia vida.
- ✓ Manifestar interés por el trabajo colaborativo en equipo
- ✓ Valorar la diversidad y se compromete por reflexionar desde una mirada inclusiva
- ✓ Responsabilizarse por su propio estilo de comunicación desarrollando una capacidad autocrítica.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

El segundo apartado del módulo semestral ha sido organizado en función del desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes. En este sentido, tiene un componente práctico, donde se busca profundizar, reflexionar y ejercitar formas colaborativas de interacción social. Esto pretende ampliar el repertorio de conductas y de funcionamiento social de los estudiantes, de manera que puedan desarrollar relaciones cada vez más sanas, constructivas y pacíficas.

Dentro de los temas que serán abordados, se encuentra la comunicación efectiva y el trabajo en equipo. Considerando la necesidad de preparar a los estudiantes para la inserción laboral y de otros medios extra escolares, el trabajo de estos temas supone un recurso práctico y tangible que les servirá para desenvolverse de manera exitosa en aquellos medios.

Las actividades propuestas suponen la reflexión y el trabajo de dichas habilidades sociales, teniendo un componente práctico y experiencial.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas planteadas, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

| Actividad | Descripción |
|---|--|
| Actividad 4. Los problemas de comunicación | Actividad que busca reflexionar sobre la manera que nos comunicamos y la necesidad de hacerlo de manera efectiva. |
| Actividad 5. Comunicándonos asertivamente | En esta actividad se ejercitan maneras de comunicarse asertivamente con otros. |
| Actividad 6. Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo | Actividad grupal que busca reflexionar sobre y ejercitar el trabajo en equipo. |
| Actividad 7. La alfombra | En esta actividad los estudiantes se agrupan para lograr una tarea por medio de la cooperación y el trabajo en equipo. |

ACTIVIDAD 4

Los problemas de comunicación

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad que pretende concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la comunicación efectiva, por medio de un trabajo grupal que pone en manifiesto los problemas de comunicación.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Formar grupos y dinámica de “problemas de comunicación”
- Reflexión grupal
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

El docente contextualiza la actividad mencionando que actualmente existen muchos problemas de comunicación que dificultan las relaciones que mantenemos con otros.

DINÁMICA DE “PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN”

Se divide la clase en dos grupos, quedando uno a cada lado de la sala. A uno de los grupos se le entrega una hoja o cartulina en blanco y al otro se le entrega una cartulina que tiene una ilustración abstracta (esta ilustración puede ser dibujada por el docente o impresa, la idea es que sea difícil de reproducir). El grupo que tiene la cartulina en blanco no puede mirar la ilustración.

Se dan las instrucciones de la dinámica: “el grupo que tiene la cartulina con la ilustración debe describir al otro grupo lo que tiene en su papel. El grupo con la cartulina en blanco tiene que intentar reproducir lo que le describen, intentando que sea lo más parecido a la ilustración original. No se puede mirar la ilustración. Todos los miembros del grupo deben participar”.

El docente actúa de moderar, resguardando que los grupos trabajen colaborativamente y que no miren la ilustración. En el caso de que el tiempo lo permita, se podría pedir que cambien de roles, y con una nueva ilustración pedirle al otro grupo que lo describa.

REFLEXIÓN GRUPAL

Luego de terminada la actividad, se invita a que los estudiantes compartan la experiencia entre ellos, siendo el docente un moderador de este intercambio de ideas. Se puede preguntar sobre qué tan difícil fue darse a entender, ponerse de acuerdo con el grupo, plasmar una idea, comprender lo que el otro nos dice, escuchar al otro, respetar los turnos, etc.

Apoyo al docente. El docente puede registrar las interacciones más significativas entre los grupos y comentarlas en este momento.

A modo de conclusión, el docente puede tocar estos puntos, si es que se ajustan a la experiencia vivida por el curso:

- Generalmente los dibujos quedan muy distorsionados.
- Esto nos muestra los problemas de comunicación que tenemos que nos llevan a malos entendidos y conflictos (dificultad en escuchar al otro y en darnos a entender).
- Importancia de comunicarnos de manera asertiva, efectiva y respetuosa en todos los ámbitos de la vida.
- En la medida de lo posible, se podrían reflejar a los estudiantes las formas de trabajar con otros que se vieron plasmadas en la dinámica, tales como el trabajo en equipo, la búsqueda de acuerdos, la coordinación, la escucha, el liderazgo, los conflictos, los desacuerdos, las resoluciones de conflictos, etc.

Orientaciones para el docente

- Esta actividad requiere de materiales que deben ser preparados con anterioridad.
 - La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender a importancia de las relaciones interpersonales en la vida afectiva.
-

ACTIVIDAD 5

Comunicándonos asertivamente

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad que busca ejercitar maneras adecuadas de comunicarnos con otros, donde se busca reflexionar sobre las distintas formas en las que podemos comunicar lo que sentimos, nuestras preocupaciones, inquietudes, preferencias y necesidades. La idea es lograr expresarnos sin dejar que una emoción tiña lo que decimos, para así también cuidar la relación. REDACTAR.

PANORAMA DE LA CLAVE

- Introducción
- Explicación sobre asertividad
- Trabajo en parejas
- Presentar ideas al curso y reflexión grupal

INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad haciendo un recuento de la importancia de comunicarnos de manera asertiva en todas las relaciones interpersonales que mantenemos. Muchos de los problemas interpersonales tienen sus bases en problemas de comunicación.

EXPLICACIÓN SOBRE ASERTIVIDAD

El docente entrega una explicación sobre la asertividad. Puede usar el Apoyo Teórico y la información expuesta a continuación como base.

- Nuestros estados internos pueden influir la manera que nos comunicamos con otros.
- Emociones intensas como el estrés, el enojo, la rabia, el miedo, la tristeza, entre otras, pueden afectar los diálogos que mantenemos con otros.
- Existen muchas maneras de relacionarnos con los demás cuando nos vemos influidos por nuestras emociones y otros estados emocionales. A continuación, se describen tres de los estilos más típicos:
 - Estilo agresivo: Expresan opiniones y emociones de una manera demandante, amenazante u hostil. Se centra en proteger los propios derechos sin considerar los derechos de los demás.
 - Estilo sumiso: No logran expresar sus emociones, necesidades, opiniones o preferencias de manera directa o lo hacen de una manera indirecta.
 - Estilo asertivo: Logran expresar sus opiniones, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa. Protege sus derechos, pero no usa la amenaza ni coarta los derechos de los demás.
- Podemos fluctuar entre estos estilos dependiendo de nuestros estados internos y contexto, pero el estilo asertivo es el ideal, ya que nos protege y protege nuestras relaciones.

- Un ejemplo de comunicación asertiva es expresar nuestras emociones ante una situación en particular de manera clara y articulada, para luego hacer la solicitud que deseamos.
- El formato más usado es el siguiente:
 - Yo me siento _____ cuando _____ entonces _____
 - Cuando _____ yo me siento _____ entonces _____
- En este formato estamos mostrando lo que una situación nos hace sentir, centrándonos en nosotros mismos y no en la otra persona.
- Ejemplos:
 - Yo me siento incomprendido cuando no escuchas mi parte de la historia, entonces, ¿me das una oportunidad para explicarte qué pasó?
 - Cuando manejas tan rápido yo siento miedo y creo que podemos chocar, entonces, ¿puedes ir más despacio?

TRABAJO EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que formen parejas y llenen la tabla que se entrega a continuación. La idea es que cada uno piense en dos situaciones cotidianas que sean difíciles de manejar y, con ayuda del compañero, elaboren una “oración asertiva” siguiendo el formato que explicó el profesor.

La idea de este ejercicio es lograr expresar las emociones de una manera asertiva, sin dejar que la emoción nuble el juicio o entorpezca la comunicación.

| Ser asertivo | |
|------------------------|------------------------|
| Yo me siento... | Cuando... |
| (escribir sentimiento) | (escribir situación) |
| Cuando... | Yo me siento... |
| (escribir situación) | (escribir sentimiento) |
| Entonces... | Entonces... |
| (hacer tu solicitud) | (hacer tu solicitud) |

REFLEXIÓN FINAL

Se les pide a las parejas que puedan compartir cómo resultó el ejercicio, si tuvieron dificultades en elaborar “oraciones asertivas” o algún comentario de la actividad misma.

Se refuerza que este tipo de comunicación hay que ejercitarla, ya que el ser consciente de lo que uno siente y expresarlo de manera adecuada puede ser difícil.

Orientaciones para el docente

- La lectura del apoyo teórico y de los contenidos entregados en esta actividad facilitará el desarrollo de la clase.
- Es importante no etiquetar a los estudiantes en uno u otro estilo comunicativo. Reforzar que en distintos momentos se puede fluctuar entre ellos.

ACTIVIDAD 6

Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad grupal que busca ejercitar valores de trabajo en equipo, cooperación y comunicación efectiva, por medio del logro de un producto final en conjunto. Adicionalmente, se busca que los estudiantes reflexionen sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y de la reutilización de los recursos.

PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Formación de grupos
- Creación de esculturas
- Exposición

INTRODUCCIÓN

El docente explica que la siguiente actividad es una actividad grupal, donde se deberá hacer uso de material reciclado y reutilizado para crear una escultura que plasme cómo se puede cuidar el medio ambiente. Los materiales son dispuestos en una mesa al centro de la clase, para que todos puedan mirarlos.

FORMACIÓN DE GRUPOS

Se les pide a los estudiantes que formen grupos de 4 o 5 personas y que, usando los materiales disponibles, construyan una escultura de manera grupal. Dentro de las instrucciones es importante reforzar que el grupo debe organizarse, dividiendo funciones y responsabilidades de manera equitativa. Del mismo modo, se debe mostrar la participación de cada uno de los integrantes en el logro del resultado final. La escultura deberá tener un título.

CREACIÓN DE ESCULTURAS

Los grupos crean las esculturas de manera libre. El docente observa y apoya a los grupos en caso necesario, en especial con respecto a las indicaciones de la división de funciones y participación de todos los participantes.

EXPOSICIÓN

Se exponen las esculturas en la clase y se permite que los grupos observen las esculturas de los otros. El docente incentiva el análisis de las creaciones, la observación y el compartir respetuoso entre los participantes. Se puede invitar a que cada grupo de una retroalimentación sobre las otras esculturas, pensando en una palabra concreta que la represente. Esta palabra puede ser metafórica, una emoción, un valor, etc.

Orientaciones para el docente

- Para esta actividad es necesario recolectar material de desecho o reciclable, tales como botellas plásticas, cartones, rollos de papel higiénico, papeles, recortes, tubos, plásticos, metales, latas de bebidas, cajas de cartón, etc. También se requieren materiales para la construcción de las esculturas tales como distintos tipos de pegamentos y tijeras.
- El observar las interacciones de los grupos permitirá hacer comentarios pertinentes para favorecer el trabajo en equipo y la cooperación.
- En esta actividad se busca poner como tema central el cuidado del medio ambiente. Es posible que este tema central varíe de acuerdo a la realidad del curso y a algún valor que se quiera incentivar.

ACTIVIDAD 7

La alfombra

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad grupal que busca que los estudiantes interactúen entre ellos de manera colaborativa. En esta actividad se requiere de cooperación y trabajo en equipo para llevar a cabo la instrucción.

PANORAMA DE AL CLASE

- Introducción
- Dinámica de “la alfombra”
- Reflexión final

Para esta actividad se requiere el uso de una alfombra, una frazada o una toalla en la que los estudiantes se puedan parar. El tipo de material que se encuentre condicionará el tamaño de los grupos que se formen. La idea es que todos los integrantes del grupo quepan parados arriba del material elegido, dejando la mitad del material libre, aproximadamente.

INTRODUCCIÓN

El docente pide a los estudiantes que formen grupos de 4 o 5 personas (esto va a depender de “la alfombra” o material que se use) y que se pongan de pie sobre la alfombra. Les da la siguiente instrucción: “En todo momento, todos los integrantes del grupo deben estar sobre la alfombra. Si tocan el suelo, deben empezar de nuevo. Lo que deben hacer es dar vuelta la alfombra sin que nadie toque el suelo.”

DINÁMICA DE “LA ALFOMBRA”

Luego de entrega de las instrucciones, el docente observa a los grupos, prestando atención a la manera de interactuar, al trabajo en equipo, la cooperación, la manera de enfrentar el desafío, las ideas que surgen, cómo son expresadas y recibidas dichas ideas, la resignación, la planificación, los conflictos, y otros temas que pueden surgir.

REFLEXIÓN FINAL

El docente debe calcular el tiempo que dispone para la dinámica, pues podría ser que los grupos no logren el objetivo. Cuando pasa el tiempo se dirige la reflexión considerando las siguientes preguntas:

- ¿Cuál era el objetivo?
- ¿Qué los ayudó a lograr el objetivo (o acercarse al objetivo)?
- ¿Que les hizo más difícil el logro del objetivo?

Apoyo al docente. Favorecer esta reflexión por medio de comentarios de lo que se observó en la interacción grupal.

Orientaciones para el docente

- Para esta actividad se debe tener una alfombra, frazada, toalla o papel resistente para que los estudiantes puedan pararse sobre ésta. Calcular que dicho material debe ser lo suficientemente grande para que un grupo de estudiantes pueda estar parado dejando un espacio razonable para posibilitar el logro del objetivo (darle vuelta).
-

REFERENCIAS

- Banz, C. (2015). Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma, un objetivo educativo fundamental. Santiago: Valoras UC.
- Department of Education and Training (2018). *Resilience, rights and respectful relationships*. Melbourne: State of Victoria.
- Dix, K.L., Green, M.L., Tzoumakis, S., Dean, K., Harris, F., Carr, V.J., y Laurens, K.R. (2018). The Survey of School Promotion of Emotional and Social Health (SSPESH): A Brief Measure of the Implementation of Whole-School Mental Health Promotion. *School Mental Health*, 1-15.
- Elfert, M. (2015). Aprender a convivir: una revisión del humanismo del Informe Delors. En Investigación y prospectiva en educación: contribuciones temáticas. Paris, UNESCO.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421–436.
- Keefer, K.V., Parker, J.D.A. y Saklofske, D.H. (eds.) (2018). *Emotional Intelligence in Education: Integrating research with practice*. Suiza: Springer.
- MINEDUC (2006). *Conceptos claves para la resolución pacífica de conflictos en el ámbito escolar*. Unidad de Apoyo a la Transversalidad. Recuperado el 03/09/2015 desde: http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201103240919330.resolucion_pacifica_de_conflictos.pdf
- Romagnoli, C., Mena, I. & Valdés, A. (2007). *¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?* Santiago. Valoras UC.
- Sarrionandia, A. y Garaigordobil, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 110-118.