

OA 9

Practicar en forma autónoma y perseverante, hábitos y actitudes orientadas a favorecer el aprendizaje y a desarrollar sus intereses, tales como:

- **establecer metas de aprendizaje**
- **estudiar con anticipación, organizando su tiempo**
- **trabajar en forma colaborativa**
- **respetar el estudio y el trabajo de otros**
- **evitar el plagio y la copia**
- **preguntar y buscar información sobre temas de su interés**
- **desarrollar actividades en relación con sus propios intereses**

1

Dirigidos por el profesor, conversan acerca de la importancia de tener metas y desafíos por los cuales esforzarse para alcanzarlos. Anotan conclusiones en su cuaderno.

🗎 **Observaciones al docente:**

Se sugiere mostrar como ejemplo las metas y desafíos que se han planteado otras personas, como un grupo de alpinistas que aspira llegar a la cumbre de un cerro, un atleta que anhela conseguir un récord deportivo, un estudiante universitario que pretende convertirse en un profesional, entre otros. Hay que evidenciar que, en todos los casos, el logro de estas metas depende de un esfuerzo y una planificación concreta de acciones a realizar. Se puede motivar, mostrando material audiovisual con casos como los mencionados.

2

A partir de la actividad anterior, reflexionan individualmente sobre las metas que quieren plantearse en lo académico y escriben un listado. Luego seleccionan una de las metas (la selección se hace sobre la base de criterios como que sea alcanzable, concreta y que se pueda medir o evaluar sus avances) y establecen pasos y/o acciones que deben realizar para alcanzarla, tomando en cuenta los obstáculos que se pueden presentar en el proceso y definiendo estrategias para enfrentar esas dificultades.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Establecen normas de convivencia y se esfuerzan por cumplirlas.
- Ofrecen ayuda a sus compañeros y a quien lo necesite.
- Muestran respeto por el ambiente de aprendizaje, manteniendo silencio cuando es necesario.

Actividad

Se sugiere completar la siguiente pauta de autoevaluación al final de la unidad.

PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN

CONDUCTAS	N	AV	F	S	EXPLIQUE SU OPI- NIÓN
¿Trato con respeto a todos mis compañeros?					
¿Mantengo silencio cuando es necesario para no interrumpir el aprendizaje?					
¿Puedo reconocer características positivas en los demás?					
¿Ofrezco ayuda a quien lo necesita?					
¿Cumpla con las normas de convivencia que hemos acordado como curso?					

N = Nunca

AV = A veces

F = Frecuentemente

S = Siempre

Actividad

Los estudiantes reflexionan y se autoevalúan con respecto a sus actitudes (esfuerzo, responsabilidad, honestidad).

Para ello, pueden utilizar la siguiente pauta, en la cual se sugieren algunos indicadores a evaluar, pero se recomienda que el docente los adapte de acuerdo a la realidad de su curso.

PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN

CRITERIO	N	CN	CS	S	¿COMO PODRÍA MEJORAR? Proponga una acción concreta
Esfuerzo					
Cuando algo no me resulta, persevero hasta lograrlo.					
Dedico tiempo extra para estudiar o ejercitar las materias que me cuestan.					
Responsabilidad					
Entrego los trabajos y tareas a tiempo.					
Cumpro con los encargos o funciones que tengo en el curso.					
Honestidad					
Hago los trabajos yo mismo, sin copiar la información de otros compañeros.					
Cuando uso información textual de internet o libros, me preocupo de citar la fuente y/o a los autores.					

OA_1

Demostrar una valoración positiva de sí mismo, reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.

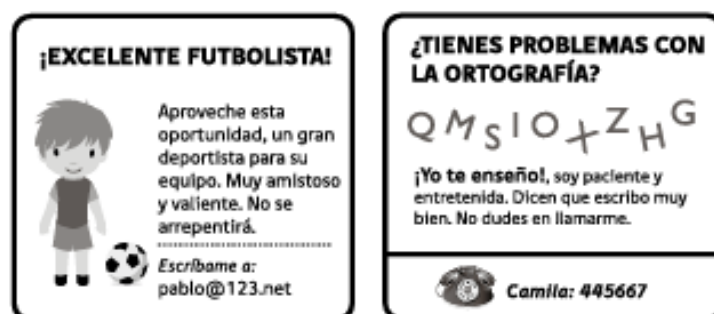
1

Los estudiantes preparan un afiche publicitario. En él deben señalar características positivas de sí mismos por las cuales ellos serían beneficiosos para los demás. Pueden indicar talentos, virtudes, habilidades, etc. con el fin de persuadir al receptor. Deben incluir imágenes como apoyo. Los afiches se presentan al curso y posteriormente se exponen en la sala.

R (Lenguaje y Comunicación; Artes Visuales)

Observaciones al docente:

Se sugiere incentivar a los alumnos a ser creativos y a usar diferentes materiales y colores. Por ejemplo:



2

Cada estudiante determina una dificultad o un aspecto por superar que presente en el ámbito familiar, escolar y social respectivamente. Por ejemplo: "Me cuesta obedecer a mis padres", "me cuesta concentrarme en clases", "quiero ser más generoso con mis amigos"; para cada uno señala una propuesta de superación y las acciones necesarias para lograrlo. Posteriormente el alumno que lo considere necesario podrá comentar este trabajo con sus padres y/o el profesor, quienes podrán realizar un seguimiento de las propuestas junto al estudiante.

5

Forman parejas y se colocan de pie uno frente al otro, guardando una distancia de un metro y tomando los papeles de "A" y "B" respectivamente. El profesor señala una emoción determinada y "A" debe expresarla principalmente por medio de gestos corporales y expresiones faciales (no puede hablar). "B" debe expresar (usando gestos corporales y expresiones faciales, sin hablar) cómo se siente al observar y recibir la emoción de "A". Se repite esta operación al menos tres veces y luego intercambian los papeles. Guiados por el docente, comentan cómo se sintieron al interpretar a "A" y "B" respectivamente, concluyendo que nuestras emociones generan efectos en los que nos rodean.

6

Los alumnos relacionan las emociones con sus correspondientes correlatos fisiológicos. Para ello, trabajan individualmente primero y luego en plenario.

Por ejemplo:

Emociones	Reacciones físicas
Pena	Dolor de estómago
Rabia	Manos sudorosas
Alegría	Palpitación acelerada del corazón
Nerviosismo	Vello erizado (piel de gallina)
Entusiasmo	Dolor de cabeza
Miedo	Llanto
Ansiedad	Mejillas enrojecidas
Vergüenza	Respiración entrecortada
	Sonrisa, risa
	Otra:
	Otra:

Resolver conflictos de convivencia en forma autónoma, seleccionando y aplicando estrategias de resolución de problemas.

1

En grupos, los estudiantes identifican una situación de conflicto que conozcan o hayan experimentado y que consideren relevante solucionar. Luego, cada grupo analiza la manera en que el conflicto escogido puede resolverse, aplicando los siguientes pasos:

- Definen del problema. → ¿Qué sucede?
- Analizan el problema. → ¿Por qué pasa esto?
- Generan alternativas de solución. → ¿Qué podemos hacer para resolverlo?
- Evalúan alternativas de solución. → ¿Cuál de estas soluciones es mejor?
- Eligen la alternativa más adecuada.
- Implementan la opción elegida. → ¿Cómo vamos a aplicar la solución que escogimos?

Por último, toman los compromisos necesarios para llevar a cabo la propuesta de solución. En sesiones posteriores, evalúan junto al profesor cómo funcionó la medida y en qué estado se encuentra el conflicto seleccionado.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere seleccionar con anticipación los conflictos que se expondrán frente al curso. Idealmente, elegir aquellos que no involucren a estudiantes en particular con el fin de no exponerlos, sino los problemas que involucren al grupo en general.

Actividad

A partir de un cuestionario, los estudiantes identifican sus reacciones más comunes al enfrentar un conflicto.

En parejas, comparten sus respuestas. Luego, en plenario de curso, conversan sobre las mejores formas de reaccionar frente a un conflicto o problema de convivencia.

CUESTIONARIO

Marque la casilla que corresponde de acuerdo a su forma más común de reaccionar frente a un conflicto:

Formas de reaccionar/criterios	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1 Me voy a otro lugar, lo evito.				
2 Golpeo a la persona con que tengo el conflicto.				
3 Converso el problema.				
4 Pido disculpas si es necesario.				
5 Espero que el otro pida disculpas.				
6 Busco ayuda para resolverlo.				
7 Escucho lo que el otro tiene que decir.				
8 Me frustró.				
9 No sé cómo reaccionar.				
10 Trato de entender por qué se originó el problema.				
Otra:				

OA_3

Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual que aprecia en sí mismo y en los demás, describiendo los cambios físicos, afectivos y sociales que ocurren en la pubertad, considerando la manifestación de estos en las motivaciones, formas de relacionarse y expresar afecto a los demás.

1

En una lluvia de ideas, señalan los cambios experimentados en la pubertad según lo visto el año pasado en Orientación y conversan sobre la evolución que han tenido durante el último año. Luego, en grupos de cuatro alumnos, agrupan los cambios según el ámbito en que se producen, reconociendo los cambios fisiológicos (caracteres sexuales secundarios, cambio de estatura, fisonomía del cuerpo), los psicológicos (sentimientos, emociones, intereses, formas de percibirse a sí mismos) y sociales (relaciones entre hombres y mujeres; formas de relacionarse con pares y adultos...). Después comparten sus trabajos.

2

A partir de la actividad anterior, se dividen en cuatro grupos. Cada uno trabajará uno de los siguientes ámbitos: físico, psicológico, social y motivacional. Conversan sobre las tareas más desafiantes que tiene un joven al experimentar cambios en esa área y sobre las dificultades que conllevan esos cambios.

- Lo más desafiante de los cambios físicos puede ser reconocer la nueva imagen corporal que uno tiene y aprender a aceptarse, aprender a cuidar el cuerpo para que siga creciendo en forma sana, respetar el cuerpo propio y el del otro sexo.
- En lo psicológico, lo más desafiante puede ser aceptarse como uno es, independientemente de los modelos de belleza que nos presenta la sociedad.
- En lo social, lo más desafiante puede ser aprender a ser amigo de otros, mostrarse cómo uno es en los grupos a los que pertenece.
- En lo motivacional, el reconocer los nuevos intereses propios, lo que a uno lo motiva y lo mueve.

Presentan en un plenario lo conversado en cada grupo.

OA_4

Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como:

- **mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza**
- **resguardar la intimidad (por ejemplo: evitar exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegerse de manifestaciones de índole sexual inapropiadas)**
- **seleccionar y acudir a fuentes de información confiables (personas significativas, libros y páginas de internet especializadas)**
- **realizar un uso seguro de redes sociales**

1

Mediante una lluvia de ideas, comentan las ventajas y desventajas de mantener una buena o mala comunicación con su familia, estableciendo un paralelo. Proponen formas para mejorar la comunicación y acercarse a sus padres y hermanos.

2

Los estudiantes escriben una carta a sus padres o apoderados, explicándoles cómo se sienten en esta nueva etapa de desarrollo y qué necesitan de ellos.

3

Reflexionan y determinan quiénes son los adultos de confianza a los cuales pueden acudir en caso de tener inquietudes en relación con la sexualidad o en caso de verse expuestos a situaciones de riesgo. Cada alumno puede plantearse las siguientes preguntas: ¿con qué adulto me siento cómodo y seguro?, De las personas adultas que conozco, ¿quiénes me inspiran confianza? ¿a quién o quienes podría recurrir si necesito ayuda o tengo dudas?