Colegio Seminario Conciliar
Unidad Técnico Pedagógica
Asignatura: Orientación

GUÍA DE ACTIVIDADES

NOMBRE		**CURSO: 4° medio**
FECHA:	**TIEMPO PEDAGÓGICO: 45 minutos**	

PROFESOR: Ignacio Figueroa Rossel
UNIDAD TEMÁTICA: Crecimiento Personal
SUBUNIDAD 1: Mi Sello Personal
O.A. 1: Fortalecer la construcción de la identidad. **O.A. 2: Aumentar el autoconocimiento.**
HABILIDADES: Introspección, pensar críticamente, escucha activa.

DATE UN RESPIRO

Inicio: En familia, con amigos, por videollamada, o de alguna forma colectiva reunirse para poder desarrollar la actividad. Puede ser en la sobremesa, o en algún momento de reunión con más personas. Lo importante es que haya confianza entre los que realizarán la actividad.

Se debe comenzar la actividad planteando la idea que en IV° medio todas las personas se ven enfrentadas al cierre de una etapa importante de la vida y comienzan a planear el futuro. Esta situación puede provocar interés y expectación, pero también sensaciones de ansiedad y temor frente a lo que viene. En esta sesión intentarán descubrir los recursos con los que cuentan para iniciar este nuevo camino, a fin de preparar esta nueva etapa mirando sus sueños y cuidándose de los riesgos que encontrarán.

Desarrollo: La actividad principal consiste en realizar una "Línea del Tiempo" de la vida de cada participante. Se deben señalar los siguientes elementos de la vida y marcarlos con un dibujo o escribiendo en la línea de tiempo (debe hacerse en una hoja):

a) Hechos o experiencias que me han marcado.
b) Personas importantes y lo que han aportado en mi vida.
c) Instituciones u organizaciones relevantes en mi vida, (como un club deportivo, parroquia o iglesia, grupo scout, centro comunitario, etc.) y lo que me han aportado.
d) Capacidades, cualidades y fortalezas que fui desarrollando y descubriendo en mí durante mi vida.

Cierre: Una vez realizada la actividad y todas las preguntas se realizado su línea de tiempo, deben preguntarse lo siguiente:

¿Qué descubrí de mí haciendo este ejercicio? ¿Qué recursos propios y externos tengo para enfrentar el futuro (por ejemplo, personas, fortalezas, cualidades, etc.)?

¿De qué me sirve contar con el apoyo de otras personas en mi vida? ¿En qué medida me beneficia saber que tengo apoyo de los y las demás?