



GUÍA DE APRENDIZAJE
ORIENTACIÓN (8os Básicos)
“CRECIMIENTO PERSONAL”

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia OA2 Analizar la importancia de integrar las distintas dimensiones de la sexualidad, el cuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marco de respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal
TEMA DEL TRABAJO:	<ul style="list-style-type: none">• Crecimiento personal
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<ul style="list-style-type: none">• De manera individual, los y las estudiantes, escriben preguntas que desean resolver en relación a la sexualidad.• Los y las estudiantes se transformarán en editores de un diario y deberán responder las cartas de los suscriptores.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Cada estudiante presentará, por escrito la respuesta dada como editor de un diario al problema planteado

INSTRUCCIONES GENERALES:

- 1.- La guía se trabaja en este mismo documento
- 2.- Al retorno a clases, se revisará la guía de cada estudiante, para verificar el completo y correcto trabajo solicitado



- **DESARROLLO:**

RECUERDA QUE LAS RESPUESTAS SON PERSONALES, POR LO QUE NO HAY ALGO BUENO O MALO. ACÁ TE DEJAMOS ALGUNOS EJEMPLOS DE RESPUESTA PARA QUE PUEDES COMPARAR CON LAS TUYAS.

Para comenzar nuestra unidad de orientación, te pedimos que respondas la siguiente pregunta:

¿Qué crees tú que es tener una buena imagen, o una imagen positiva?

POR EJEMPLO, tener una buena imagen o una imagen positiva es que respetas las reglas, que eres empático o solidario con los demás, que confían en ti o valoran, etcétera.

Ahora, te pedimos que escribas en la siguiente lista, las cinco características positivas que más te gustan de tu persona:

Por ejemplo:

1. Alegre
2. Solidaria/o
3. Buen/a compañero/a
4. Chistoso/a
5. Amoroso/a
6. Risueño/a
7. Amigoso/a
8. Regalón/a

Te invitamos a que observes las siguientes imágenes de personas, que son consideradas, en nuestra sociedad como ejemplos de superación.

“El sí de la familia marianista”

Frida Kahlo

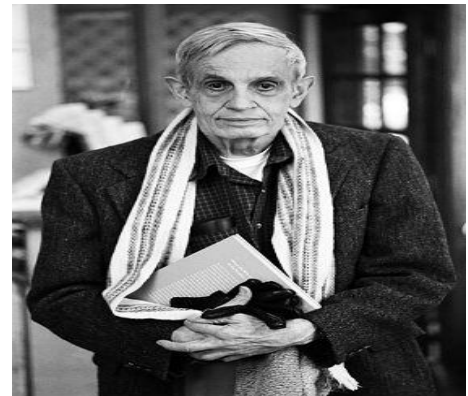
Sufrió polio en su infancia y, según algunas fuentes, también tenía espina bífida, lo que le causó una **dismetría en su pierna derecha**. Además, sus problemas en la columna vertebral se agravaron por un accidente sufrido durante su adolescencia y que le dejó secuelas físicas para siempre.

Frida pasó gran parte de su vida en la cama aquejada de fuertes dolores. Aun así **se convirtió en una de las artistas más famosas de todos los tiempos y en un icono del siglo XX**.



John Nash

Otro ejemplo de famosos con discapacidad que rompieron moldes es el de John Nash, **matemático estadounidense** cuya vida, marcada por la **esquizofrenia paranoide aguda**, nos es conocida gracias a la película “Una mente maravillosa”. Consciente de su enfermedad Nash luchó contra ella y **desarrolló una exitosa carrera académica que le valió el Premio Nobel de Economía en 1994**.



Nick Vujicic

Nick Vujicic es otro de los famosos con discapacidad reconocidos a nivel mundial.

Es el fundador de *Life Without Limbs*, una organización para personas con discapacidades físicas.

Vujicic nació en 1982 sin extremidades. Asegura que de niño sufrió las burlas y la discriminación y que intentó suicidarse pero que **con el tiempo aprendió a ver su propio potencial**.

En la actualidad da charlas motivacionales por todo el planeta, ha escrito diversos libros y es habitual en tertulias y programas de tv. Se hizo muy famoso al protagonizar el conmovedor cortometraje “*The Butterfly Circus*” (El Circo de la Mariposa)





Luego de haber leído los tres casos que te acabamos de presentar, te invitamos a que respondas las siguientes preguntas:

1 ¿Qué fue lo que más me impactó o llamó la atención de sus historias?

POR EJEMPLO, Te puede llamar la atención que todos hayan tenido alguna discapacidad, sin embargo son personas famosas y que tuvieron reconocimientos. Lo otro que te puede llamar la atención es que se desarrollaron en áreas super diversas, siendo personas icónicas en su área.

2. ¿Cuál o cuáles han sido sus mayores impedimentos en la vida? ¿Cómo lo han enfrentado?

Acá debes explicar que, por ejemplo, Frida sufrió varias enfermedades que afectaron su cuerpo, junto con un accidente, y que lo enfrentó haciendo arte, a pesar de estar mucho tiempo de su vida en cama. Por otro lado, John sufría de esquizofrenia aguda, sin embargo el trató de ir mas allá de su enfermedad y estudió economía, ganando así el premio nobel de economía. Por último, Nick nació sin sus extremidades, lo que generó burlas de sus compañeros cuando era pequeño, y a pesar de tener una autoestima baja en ese entonces, logró ver sus talentos y transformó su discapacidad en ejemplos de superación para las otras personas.

3. El conocer sus historias ¿Te hace mirar y valorar de una manera distinta tu cuerpo? ¿Por qué?

Debiesemos valorar mucho mas nuestro cuerpo, porque todos tenemos capacidades físicas que si bien nos hacen diferentes, nos da un potencial a cada uno que nos permite desarrollarnos y destacar.

Ahora, te invitamos a mirar tu cuerpo, con más calma que en el día a día, a que pienses en él y como lo cuidas, luego responde las siguientes preguntas.

¿Qué cambios he experimentado en mi cuerpo?

Puede que tu cuerpo haya generado cambios como: Te crecieron los brazos, las piernas, te salieron vellos, ahora tienes barba, tu busto aumentó, aparecieron olores, ando mas sensible, mas irritado, mas feliz, etc.



¿Qué efectos positivos han tenido?

Ahora eres mas veloz, llegas a lugares que antes no alcanzabas, puedes hacer otro tipo de deportes, puedes subirte a algunos juegos que antes no, la ropa te queda mejor, etc.

¿Qué efectos negativos han tenido?

Me queda chica la ropa mui rápidamente, me cuesta adaptarme al tamaño de mi cuerpo, aveces siento pudor, me enojo rápido, etc.

¿Qué cambios he experimentado en mi relación con los que me rodean?

Por ejemplo, hay dias en que estoy mas enojado, o me alteran algunas cosas que antes no, mis amistades han cambiado, mis gustos también.

¿Qué efectos positivos ha tenido?

Por ejemplo, tener permiso para hacer cosas que antes no podía, mantener relaciones de amistad mas duraderas y de confianza, etc.

¿Qué efectos negativos ha tenido?

Por ejemplo, que ya desarrollaste una personalidad y a veces no le cae bien a todos. Que tu forma de decir las cosas a veces no es la mas apropiada, o al decirlas hieres a las otras personas.

Para finalizar la actividad, te invitamos a que escribas una carta a una persona de tu edad, que en el día de hoy, no se sienta contento/a con su cuerpo. Recuerda que pueden haber muchas razones para no sentirse satisfecho/a (estatura, contextura, acné, etc).

Debes señalarle, aspectos positivos de su persona, con el fin de ayudarlo/a a crecer.

Recuerda también que todos y todas en algún momento de nuestras vidas pasamos o pasaremos la misma etapa de desarrollo y si sabemos que contamos con alguien que nos entienda, nos sentiremos más acompañados/as.



“El sí de la familia marianista”

Por ejemplo,

Querido Manuel, espero estés muy bien,

Te escribo esta carta ya que he notado que estás un poco triste porque en el colegio te molestan por tu contextura física. Quiero decirte que no debes permitir que los comentarios de los demás afecten en tu estado de ánimo, todas las personas somos distintas, y además, nadie tiene el derecho de molestarte. Eres una persona alegre, buen amigo, entusiasta y muy buen compañero, y quiero que tengas presente que cuentas conmigo siempre. Yo valoro mucho tu amistad y por muy iguales o distintos que seamos siempre seremos amigos.

Un Abrazo.