Planificación
Jornada 4tos medios

Curso: 4° medio A y B (aprox. 50 estudiantes)
Fecha: Miércoles 04 de noviembre 2026
Horario: 08:30 - 12:00 hrs.
Facilitadores: Prof. Ignacio, Pof. David, Daniel Olcay, Martina Fegrero

Objetivo general: Fortalecer en los estudiantes de 4° medio herramientas y estrategias de afrontamiento que les permitan enfrentar de manera adaptativa los desafíos, las frustraciones y el estrés asociados a la transición hacia la educación superior y la vida adulta, promoviendo el autocuidado, la regulación emocional, la resiliencia y la búsqueda oportuna de apoyo como factores protectores.

Jornada

09:00 – 09:30: Recepción y llegada

09:30:– 10:00: Desayuno y encuentro inicial

Se dispondrá una colación tipo desayuno en mesas compartidas, generando un espacio de encuentro informal entre las participantes. Posteriormente, se realizará un recorrido por las dependencias de la residencia, permitiendo que las jóvenes conozcan, exploren y se familiaricen con el lugar. Este momento busca facilitar una transición gradual desde la dinámica habitual hacia la jornada, promoviendo un ambiente acogedor, de confianza y comodidad antes de iniciar las actividades planificadas.

10:00 - 10:30: Actividad rompe hielo - Dinamica “Di lo escuchas pero haz lo contrario”

Se realizará una dinámica grupal en la que los estudiantes deberán seguir instrucciones verbales realizando la acción contraria a la indicada por el facilitador. Por ejemplo, si se les indica levantar las manos, deberán bajarlas; si se les dice que se sienten, deberán permanecer de pie. Las instrucciones aumentarán progresivamente su velocidad y dificultad, promoviendo la atención, la concentración, la coordinación y la capacidad de adaptación frente a cambios inesperados.

10:30 - 11:00: Actividad 2: “Botiquín para el caos”

Se les dice:

> “Imaginen que mañana comienza su vida universitaria. No podemos saber qué situaciones van a aparecer, pero podemos preparar un botiquín. No de medicamentos, sino de herramientas.”

Cada grupo recibe una caja o sobre llamado:

“KIT DE EMERGENCIA PARA LA VIDA ADULTA”

Dentro deben construir su propio kit.

Tienen tarjetas con diferentes herramientas:

Respiración / pausa
Organización
Hablar con alguien
Pedir apoyo familiar
Amigos / redes de apoyo
Buscar orientación en la universidad
Psicólogo/a
Dormir y descansar
Actividad física
Alejarse un momento de redes sociales
Organizar prioridades
Aprender a decir “no”
Autocompasión
Replantear objetivos
Pedir ayuda profesional

Pero también **“herramientas falsas”** o poco útiles:

“Me lo guardo para no preocupar a nadie.”
“Tengo que poder solo/a.”
“Si fracaso, significa que no sirvo.”
“Me desconecto de todos.”
“Trabajo/estudio hasta que pueda más.”

Entonces se le plantean diferentes escenarios:

> **“Llevas varias semanas sintiéndote sobrepasado/a y tu rendimiento comienza a bajar.”**

El grupo tiene que sacar **3 herramientas de su botiquín** y explicar cómo las utilizaría.

Aquí aparece un aprendizaje muy importante: "**Pedir ayuda también es una estrategia de afrontamiento".**

No queremos transmitir solamente:

"Aprende a manejar tu estrés."

Sino:

"Aprende a reconocer cuándo puedes manejar una situación solo/a y cuándo necesitas incorporar a otra persona."

11:00 - 11:30 : Actividad 3 - Dinámica "Planta tu plan"

Se entregará a cada estudiante una hoja con el dibujo de un árbol o una hoja en blanco para que lo dibuje. Cada estudiante completará las partes del árbol a partir de sus experiencias, recursos personales y proyecciones futuras.

a. **Raíces**: ¿Qué me sostiene?

Identificar fortalezas personales, aprendizajes y experiencias que les hayan permitido superar dificultades.

Pregunta guía: ¿Qué cualidades mías me han ayudado a superar momentos difíciles?

b. **Tronco**: ¿Qué herramientas tengo?

Reconocer estrategias que pueden utilizar frente al estrés, la frustración o la incertidumbre.

Pregunta guía: ¿Qué puedo hacer cuando algo no resulta como esperaba?

c. **Ramas**: ¿Hacia dónde quiero crecer?

Identificar metas y proyectos personales, considerando que pueden existir diferentes caminos para alcanzarlos.

Pregunta guía: Si mi primera opción no resulta, ¿qué otras posibilidades podría explorar?

d. **Hojas**: ¿Quiénes me pueden apoyar?

Reconocer personas, instituciones o espacios a los que podrían recurrir si enfrentan dificultades.

Pregunta guía: ¿A quién podría acudir si siento que no puedo resolver algo por mi cuenta?

Durante el desarrollo, el facilitador acompañará el trabajo con preguntas reflexivas, promoviendo que los estudiantes reconozcan sus recursos y comprendan que pedir ayuda también es una estrategia de afrontamiento. No será obligatorio compartir experiencias personales.

Una vez finalizados sus árboles, se invitará a los estudiantes a observar su trabajo y reflexionar sobre lo que han reconocido de sí mismos.

Se propondrán las siguientes preguntas:

- ¿Qué recurso personal considero más importante para enfrentar el futuro?
- ¿Qué estrategia necesito fortalecer para afrontar las dificultades?
- ¿Qué puedo hacer si mi plan inicial no resulta?
- ¿A quién puedo acudir si necesito apoyo?

Para finalizar, cada estudiante escribirá una acción concreta que pueda poner en práctica frente a una futura dificultad.

11:30 – 12:00: Actividad 3 – Dinámica “La cápsula del futuro”

Objetivo: fortalecer la autoafirmación y el proyecto vital.

Cada estudiante escribe una carta para sí mismo/a en 5 años, con consejos, sueños y advertencias. Las cartas se guardan en una caja simbólica que se sellará (puede quedarse en custodia del colegio o entregarse con la licenciatura). A la par se brindará el espacio al Padre Mauricio para generar una motivación sobre el proceso futuro, sumando la instancia de resolver dudas con total libertad.

Luego, se proyecta una preguntas que serán dialogadas en el mismo grupo con tal de generar un plenario final, recopilando así las respuestas finales.