

GUÍA DOCENTE

Reflexión y conversación

¿Quién soy? ¿Quién quiero ser?

Proyecto de Vida y Orientación Vocacional • 45 minutos • 2026

Dirigido a:	Profesores y profesoras jefes
Niveles:	7° básico a 4° medio
Duración:	45 minutos
Instancia:	Asignatura de Orientación o Consejo de Curso
Tema:	Proyecto de Vida y Orientación Vocacional

UN DOCUMENTO DE



ELABORADO JUNTO A



¿Por qué es importante realizar esta actividad?

Una de las preguntas más poderosas que puede hacerse un estudiante en su etapa escolar es: ¿quién soy yo y quién quiero ser? No para encontrar una respuesta definitiva, sino para comenzar a explorarla.

La evidencia en educación vocacional muestra que los jóvenes que reflexionan sobre sus intereses, fortalezas y futuros posibles —y que los conectan con acciones concretas— muestran mayor compromiso escolar, mejor rendimiento y decisiones más informadas sobre su trayectoria educativa. Este efecto es especialmente importante cuando la reflexión ocurre de forma sostenida, no en una sola sesión, sino a lo largo del tiempo.

Sin embargo, muchos estudiantes llegan a 4° medio sin haber tenido espacios reales para hacerse estas preguntas. La hora de orientación es precisamente ese espacio, y esta actividad está diseñada para aprovecharlo al máximo.

Conversarlo con otros también importa: cuando los estudiantes escuchan a sus compañeros hablar de sus intereses y sueños, amplían su mirada, se sienten menos solos en sus dudas y empiezan a construir una visión más rica de lo que es posible para ellos.

Esta actividad es ideal para realizarla al inicio del año escolar, como punto de partida de un proceso que puede retomarse a lo largo del año. También funciona bien en cualquier momento en que el curso necesite reflexión, cohesión o conversación sobre el futuro.

Objetivo de la actividad

Que los estudiantes reflexionen sobre sus gustos, motivaciones, fortalezas, dudas y sueños relacionados con su futuro personal y educativo, y que compartan esas reflexiones con sus compañeros y compañeras en un clima de confianza y respeto.

Al terminar la actividad, los estudiantes habrán:

1. Identificado al menos tres cosas que les gustan, interesan o en las que se sienten capaces.
2. Pensado en cosas que no les gustan o en las que sienten que necesitan trabajar más.
3. Imaginado algo sobre cómo se ven en el futuro o qué les gustaría hacer.
4. Conversado con al menos dos compañeros distintos sobre estas reflexiones.

Antes de la sesión

Esta actividad no requiere preparación extensa. Solo necesitas:

1. Leer esta guía completa antes de la sesión (10 minutos).
2. Tener preparadas las preguntas de reflexión (están en la sección siguiente; puedes copiarlas en la pizarra o proyectarlas si tienes proyector).
3. Asegurarte de que los estudiantes tengan su cuaderno o una hoja de papel y lápiz.

TIP Tip: si puedes, escribe tú también tus propias respuestas a las preguntas antes de la clase. No necesitas compartirlas con el curso, pero te ayudará a facilitar la conversación con más confianza y a modelar que esta reflexión también aplica a los adultos.

Paso a paso durante la sesión

Tiempo total: 45 minutos. La estructura es simple: reflexión individual por escrito → conversación con compañeros → breve cierre.

Paso 1 • Encuadre inicial (3 minutos)

Explica brevemente el propósito de la actividad. Puedes decir algo como:

"Hoy vamos a hacer algo diferente. Vamos a tomarnos un momento para pensar en nosotros mismos: en qué nos gusta, en qué somos buenos, qué nos preocupa, qué soñamos. Primero cada uno va a escribir sus respuestas, y después van a conversar con algunos compañeros. No hay respuestas buenas ni malas. Lo que vale aquí es lo que cada uno piensa y siente de verdad."

Aclara que no se van a leer ni entregar los cuadernos: lo escrito es solo para ellos, un apoyo para la conversación.

Paso 2 • Reflexión individual escrita (10 minutos)

Pide a los estudiantes que abran su cuaderno y respondan las siguientes preguntas. Puedes dictarlas, escribirlas en la pizarra o proyectarlas. Dale tiempo suficiente: no hay apuro.

Preguntas para la reflexión:

1. ¿Qué cosas te gusta hacer? (en el colegio o fuera de él)
2. ¿Qué cosas no te gustan o te cuestan más?
3. ¿Para qué cosas crees que eres bueno o buena?
4. ¿Qué cosas te gustaría aprender a hacer o mejorar?
5. Cuando piensas en el futuro, ¿qué imaginas? ¿Hay algo que te gustaría hacer, estudiar o ser? (Si no tienes idea, ¡también está bien! Puedes escribir eso.)
6. ¿Hay algo que te da curiosidad o que te llama la atención, aunque no sepas bien por qué?
7. ¿Hay algo que te da miedo o que te preocupa pensar en el futuro?

Mientras escriben, circula por la sala sin apurarlos. Si alguien no sabe qué escribir, puedes sugerirle que empiece por lo más concreto: ¿qué hiciste el fin de semana pasado que te gustó? ¿Qué asignatura disfrutas más?

Paso 3 • Conversación en parejas rotativas (25 minutos)

Los estudiantes van a compartir sus respuestas con compañeros distintos en tres rondas. Explica así:

"Ahora vamos a compartir lo que escribieron con sus compañeros. Van a tener tres rondas de conversación. En cada ronda, cada uno le cuenta al otro sus respuestas. No tienen que contarle todo, solo lo que quieran compartir. Cuando yo diga 'cambio', se cambian de lugar según lo que les indique."

Estructura de las tres rondas:

#	Ronda	Instrucción
1	Ronda 1 — con el compañero o compañera de al lado (7 minutos)	Cada uno comparte sus respuestas. El que escucha presta atención y puede hacer una pregunta si quiere saber más.
2	Ronda 2 — moverse al puesto de adelante o atrás (7 minutos)	Misma dinámica con un compañero diferente. Pueden profundizar en lo que conversaron antes o contar algo distinto.
3	Ronda 3 — moverse a otro puesto libre (7 minutos)	Tercera conversación con alguien diferente a los anteriores.

Cómo manejar los cambios de puesto: la forma más simple es que la mitad del curso se mueva (los de las filas pares, por ejemplo) mientras los otros se quedan. Así evitas el caos de todos moviéndose al mismo tiempo. Ajusta según la distribución de tu sala. Si el tiempo se acorta, puedes hacer solo dos rondas de 8 minutos cada una. Lo importante es que cada estudiante hable con al menos dos personas distintas.

Paso 4 • Cierre colectivo (7 minutos)

Termina con una breve conversación grupal. Puedes hacer una o dos de estas preguntas en voz alta y pedir voluntarios para responder:

1. ¿Alguien quiere compartir algo que le llamó la atención de las conversaciones que tuvo?
2. ¿Descubrieron algo que tienen en común con un compañero que no esperaban?
3. ¿Hay algo que les quedó dando vueltas o que les generó una pregunta?

No hace falta cerrar con una conclusión solemne. Basta con validar lo que ocurrió:

"Esta conversación que tuvieron hoy es exactamente el tipo de reflexión que les va a ser útil a lo largo de toda la enseñanza media. No se trata de tener todo claro ahora, sino de ir conociéndose mejor. Eso que escribieron y conversaron hoy es un buen punto de partida."

Después de la sesión

Esta actividad no requiere acciones obligatorias posteriores. Sin embargo, si quieres aprovecharla más:

1. Pide a los estudiantes que dejen sus respuestas escritas en su cuaderno. Puedes retomar esas notas más adelante en el año, como punto de comparación o para conectarlas con otras actividades de orientación.
2. Si notaste que algún estudiante mostró señales de angustia o preocupación importante al responder (especialmente en la pregunta sobre el futuro), considera acercarte a conversar con él o ella en otro momento, en privado.
3. Esta actividad funciona muy bien como punto de partida antes de la actividad de investigación de profesiones y oficios (Guía Docente N°3 de esta serie).

Si quiere profundizar, le sugerimos revisar

Los siguientes recursos están disponibles en línea y son de acceso gratuito. Todos son reales y han sido verificados.

Recursos chilenos

El rol del profesor jefe en la promoción de la retención escolar — Mineduc Chile (2021) — Guía práctica sobre el rol formativo del profesor jefe y cómo acompañar el desarrollo personal y vocacional de sus estudiantes. Disponible en: <https://cadadiacuenta.mineduc.cl/assets/pdf/El-rol-del-del-profesor-jefe-en-la-promocion-de-la-Retencion-Escolar.pdf>

Mi Futuro — Portal Gobierno de Chile — Portal oficial con información sobre carreras, empleabilidad, aranceles e instituciones de educación superior. Disponible en: <https://www.mifuturo.cl>

Recursos internacionales (en inglés)

Career Girls Independent Learning Guides — ONG Career Girls (EE.UU.) — Guías breves basadas en videos sobre carreras; útil para ampliar referentes y visibilizar trayectorias diversas. Disponible en: <https://www.careergirls.org/educators/learning-guides/>

Licencia de uso



Este material se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0). Puedes copiar, compartir y adaptar este documento libremente, incluso para fines comerciales, siempre que:

1. Menciones a ONG Ciencia Más Diálogo y a Fundación Sembrando un Sueño como autores originales.
2. Cualquier obra derivada se comparta bajo la misma licencia.

Más información: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Sobre las instituciones

Fundación Sembrando un Sueño

Organización chilena comprometida con el crecimiento, el desarrollo socioemocional y las expectativas de miles de jóvenes en Chile. Trabaja por la igualdad de oportunidades educativas, mejorando las expectativas de ingreso a la educación superior a través de acciones orientadas a desarrollar habilidades socioemocionales en estudiantes en contextos vulnerables. A través de sus programas y un equipo de voluntarios universitarios, genera un impacto transformador en estudiantes en cuatro regiones del país.

Más información en: <https://sembrandounsueno.cl>

ONG Ciencia Más Diálogo

ONG chilena de desarrollo que diseña programas educativos, materiales pedagógicos y procesos de formación para docentes, directivos y equipos de instituciones educativas. Trabaja en convivencia escolar, liderazgo, clima organizacional y orientación vocacional, combinando conocimiento profundo de la realidad escolar, evidencia sobre prácticas que funcionan y metodologías que conectan con las personas. Ha colaborado con la Agencia de Calidad de la Educación, el Ministerio de Educación, Servicios Locales de Educación Pública, universidades y fundaciones.

Más información en: <https://cienciamasdialogo.org>