

## 0.1 Crecimiento personal.

En esta serie de videos, aprende a relacionarte mejor contigo mismo/a, a respirar de forma consciente, a perdonar, a agradecer y adquiere tus propias habilidades para superar momentos difíciles.

Video recomendado: Desde los 14 en adelante tanto para articulación curricular, como para fomento de la comprensión.

Contenido pedagógico: Auto cuidado, bienestar, proyectos de vida, desarrollo personal.

### Objetivos de Aprendizaje (OA).

Primero y segundo medio.

- **OR1M/2M OA01.** Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad.
- **OR1M/2M OA04.** Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).

Tercero y cuarto medio.

- **EF-EXCO-3y4-OAC-03.** Utilizar las leyes del movimiento y las fuerzas externas, como tiempo, espacio, peso, flujo y energía, para crear a través de su corporalidad, diferentes posibilidades de movimiento.
- **EF-EXCO-3y4-OAC-04.** Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.
- **FG-CIBS-3y4-OAC-01.** Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).
- **FG-CIBS-3y4-OAC-02.** Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.