



# Actividades para la asignatura de orientación

Con foco en aprendizaje socioemocional y prevención de consumo de alcohol y drogas

1° medio

Desarrollado en conjunto con:



# Actividades 1º medio



Actividad	Nombre	Objetivo actividad	Eje	Objetivo de Aprendizaje
1.	Colaboración en el curso	Identificar los talentos que trae cada uno al curso y cómo pueden ser un aporte en su entorno cercano.	Pertenencia y participación democrática	OR1M OA 07
2.	Elecciones personales	Explorar las influencias que tienen otros en sus decisiones y la posibilidad que tienen de ir construyendo su propio proyecto de vida.	Gestión y Proyección del Aprendizaje	OR1M OA 09
3.	Manejando la ansiedad	Identificar qué áreas de sus vidas les causan ansiedad y qué podría ayudarlos a manejarla mejor.	Crecimiento Personal	OR1M OA 04
4.	Drogas y consumo	Conversar acerca de lo que saben del consumo de alcohol y drogas, sus efectos y riesgos, para desarrollar una actitud crítica frente a su consumo.	Bienestar y Autocuidado	OR1M OA 03
5.	Popularidad y exclusión	Explorar con los estudiantes cómo influye lo que vemos en redes sociales en la valoración que hacemos de otros y la forma en que nos relacionamos con ellos.	Relaciones Interpersonales	OR1M OA 05
6.	Pensar antes de reenviar	Tomar conciencia del impacto que tienen sus decisiones y actos en las redes sociales y el daño que pueden generar.	Relaciones Interpersonales	OR2M OA 05
7.	Construye actitud frente a las drogas	Explorar el impacto que puede tener su actitud en la manera que enfrentan su vida, sus sueños y la adversidad.	Bienestar y Autocuidado	OR2M OA 03
8.	Consentimiento y sexualidad	Conversar sobre el consentimiento sexual e identificar situaciones en donde se vea transgredido el resguardo de la salud, la intimidad o la integridad física y emocional.	Bienestar y Autocuidado	OR1M OA 03
9.	Mi imagen verdadera	Conversar con los estudiantes sobre la tendencia a publicar imágenes poco reales en las redes sociales y el impacto que tiene en la valoración de sí mismos y su bienestar.	Tecnología, ambiente y sociedad	TE1M OA 06
10	Vínculos nutritivos	Conversar con los estudiantes sobre las redes con las que ellos cuentan, explorando cómo los ayudan su cercanía y apoyo.	Bienestar y Autocuidado	OR1M OA 03

Actividad

1

# Colaboración en el curso

## Objetivo

Identificar los talentos que trae cada uno al curso y cómo pueden ser un aporte en su entorno cercano.

1° Medio

## Eje

Pertenencia y participación democrática

OR1M OA 07

## Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

**¿Cuál es más ágil, un pez o un mono?** Bueno, depende para qué ¿cierto?: para subir un árbol, un mono; para nadar bajo el agua, un pez. Algo parecido pasa en un equipo de fútbol: el jugador que sabe meter goles generalmente no es el mejor defendiendo y viceversa. Es muy bueno recordar que todos tenemos diferentes talentos y no debemos sentirnos menos que el resto. También es bueno recordarlo, cuando nos toca pensar cómo coordinarnos para trabajar en conjunto y así transformarnos en un verdadero equipo. Cuando conocemos y valoramos nuestras habilidades, nos sentimos más seguros y capaces de aportar en nuestro entorno.

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- ¿Qué características o atributos son los que más nos gustan de nosotros mismos? Pensemos en alguna ocasión en que los pusimos en acción para ayudar a alguien. ¿Cómo fue?
- ¿En qué momentos hemos sentido que aportamos a nuestro entorno más cercano (casa, barrio, curso, colegio)? ¿Cuál fue ese aporte?
- ¿Hay alguna necesidad o problema en el colegio que nos gustaría que se resolviera? ¿Cuál podría ser nuestro aporte?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

## PRESENCIAL / EN LÍNEA

### “Preguntas claves”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



# Roles y aportes



**Instrucciones al docente:** Invitar a los estudiantes a explorar cómo se comportan en un grupo: en sus cursos, en el equipo deportivo que participan, en algún trabajo o proyecto grupal, en sus casas, barrios, etc. El primer paso es identificar con cuál de los roles del diagrama se identifican, escribirlo en su hoja y pensar cuál es el principal aporte que hacen desde su rol. Una vez listos, el docente lee uno a uno los roles del diagrama, invitando a ponerse de pie a quienes lo seleccionaron; cada uno explica por qué se identifica con ese rol y cuál es su aporte. Luego invita a los demás a complementar con el aporte que reconocen de quienes están de pie. Finalizar compartiendo la pregunta del cierre sugerido.

## Diagrama para Estudiantes

### #valioso aporte

#### 1. Piensa: ¿Qué rol tiendo a ocupar en el curso o en el colegio? ¿Cómo apporto desde ese rol?

- Director: guía o dirige
- Creativo: da ideas nuevas
- Crítico: detecta problemas o lo que se puede mejorar
- Motivador: da ánimo e imprime energía
- Buscador: recolecta datos e información
- Trabajador: responsable o perseverante
- Si quieres sumar un rol nuevo, ¡adelante, proponlo!

#### 2. Cuando mencionen tu rol, ponte de pie y cuenta tu aporte.

4°  
**CIERRE**  
5 minutos

Pensando en todo lo que conversamos hoy, ¿en qué podríamos aportar como curso a las necesidades de nuestro colegio?

Actividad

2

# Elecciones personales

## Objetivo

Explorar las influencias que tienen otros en sus decisiones y la posibilidad que tienen de ir construyendo su propio proyecto de vida.

1° Medio

## Eje

Gestión y Proyección del Aprendizaje

OR1M OA 09

## Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

“Yo, a tu edad...”. ¡A veces nos aburrirnos cuando escuchamos a nuestros padres decir esto! Es difícil para ellos aceptar que no tenemos sus mismos gustos u opiniones. Y para nosotros, es difícil aceptar que a menudo lo único que quieren es cuidarnos y ayudarnos, no controlar o dirigir nuestra vida. Es cierto que a veces nosotros tomamos malas decisiones, pero a nadie le gusta que lo cuestionen. ¿Cómo podemos recordar que lo que dicen es por cuidarnos y no por controlarnos? Y más importante aún, ¿cómo hablar con ellos para que entiendan lo que es importante para nosotros?

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- Imaginemos a nuestros papás en Primero Medio ¿Cómo creemos que era su vida? ¿Qué les gustaba? ¿De qué estaban preocupados?
- Si nosotros tuviéramos la edad de nuestros papás, ¿cómo nos imaginamos siendo y viviendo? Y si tuviéramos hijos, ¿cómo creemos que seríamos con ellos?
- De lo que me gusta y me interesa hoy, ¿qué me gustaría que siguiera presente en el trabajo o carrera que elija a futuro?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

## PRESENCIAL / EN LÍNEA

### “Mis apoderados y yo”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



# Pienso diferente



**Instrucciones al docente (presencial):** Formar grupos de 4 estudiantes si es posible; si no se puede, formar duplas. Cada grupo debe contestar las preguntas en relación con los temas del diagrama. Para cada tema, dar aproximadamente 3 minutos para compartir en grupo. Finalizar con la pregunta del cierre sugerido.

**Instrucciones al docente (en línea):** Invitarlos a hacer una reflexión personal, respondiendo en su hoja las preguntas del diagrama respecto a cada uno de los temas mencionados a continuación. Luego, quienes quieran pueden compartir voluntariamente sus respuestas frente a los diferentes temas. Finalizar con la pregunta del cierre sugerido.

## Diagrama para Estudiantes

# #lo queme importa

Temas:

1. Amigos y relaciones
2. Intereses
3. Elección de estudios o trabajo

- ¿Qué ideas, frases o mensajes se escuchan seguido en mi casa frente a este tema?
- ¿En qué puntos estoy de acuerdo con mis padres? ¿En cuáles pensamos diferente?
- ¿Por qué este tema es importante para mí? ¿Qué apoyo tengo de mis padres en esta área?

4°  
**CIERRE**  
5 minutos

Invitarlos a compartir voluntariamente: ¿Qué descubrí de mí mismo en esta sesión?

Actividad  
**3**

# Manejando la ansiedad

## Objetivo

Identificar qué áreas de sus vidas les causan ansiedad y qué podría ayudarlos a manejarla mejor.

1° Medio

Eje  
Crecimiento Personal

OR1M OA 04

### Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

Aunque la ansiedad incomoda mucho, es difícil darnos cuenta cuando estamos ansiosos. Es un poco raro, ¿no? Y a veces, es aún más difícil saber exactamente qué nos provoca esa sensación. Para algunos es sentir el cuerpo tenso. Para otros es una dificultad en la respiración o problemas al estómago o para dormir. También un estado de nerviosismo o, incluso, miedo, como si algo malo fuera a pasar o como si fuéramos los únicos que nos sentimos así. Para otros es como un enojo extraño o, tal vez, una mezcla de todo lo anterior. La ansiedad nos dice que algo nos está molestando, en nuestro interior o en nuestro entorno. Su mensaje es importante y necesitamos aprender a escuchar.

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- ¿Qué ideas tenemos sobre la ansiedad? ¿Qué hemos escuchado o leído sobre ella?
- El miedo nos ayuda a cuidarnos, a alejarnos de los peligros. ¿Tendrá también una función la ansiedad? ¿Cuál podría ser?
- Si tuviéramos que describir nuestra propia forma de sentir ansiedad, ¿cómo sería? ¿Cómo se expresa en mi cuerpo?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

### PRESENCIAL / EN LÍNEA

#### “Preguntas claves”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



# Preguntas claves



**Instrucciones al docente:** Invitarlos a realizar un ejercicio para intentar entender qué hay detrás de la ansiedad. De manera individual, cada uno escribe cuál de las áreas descritas en el diagrama les genera ansiedad o estrés y piensa en cómo se expresa. Luego, revisan cada área y comparten con las preguntas del diagrama. Finalizar con el cierre.

## Diagrama para Estudiantes

#estome  
quita  
elsueño

Individual:

**¿En qué áreas de mi vida siento ansiedad?**

**¿Cómo se expresa?**

- Interacción social (presencial o virtual).
- Apariencia (cómo me veo).
- Estudios (pruebas, notas).
- Redes sociales (comparaciones).
- Salud (enfermedades u otros).
- ¿Otra?

Compartir entre todos:

**¿Cómo nos damos cuenta cuando estamos ansiosos? ¿Qué cambia?**

**¿Qué nos ayuda cuando nos sentimos así?**

4°  
**CIERRE**  
5 minutos

Compartir: ¿Por qué podría ser bueno contarle a alguien y pedir ayuda si lo estoy pasando mal?  
¿A quién podría acudir?



Actividad  
**4**

# Drogas y consumo

## Objetivo

Conversar acerca de lo que saben del consumo de alcohol y drogas, sus efectos y riesgos, para desarrollar una actitud crítica frente a su consumo.

1° Medio

Eje  
Bienestar y Autocuidado

OR1M OA 03

### Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

Ser adicto a una droga no es lo mismo que probar una droga. Si bien es imposible predecir si probar una droga será o no el inicio de una adicción, siempre es un riesgo. No solo por la sustancia en sí, sino porque cada organismo reacciona distinto, ya que nuestra genética influye en la posibilidad de generar dependencia, y porque no conocemos con certeza la elaboración de cada droga o las sustancias que agregan para hacerlas más adictivas y lucrativas. La ciencia también nos aclara algo importante: mientras antes se consuma alcohol o drogas, mayor es la probabilidad de generar una adicción y mayor es el daño, porque el sistema nervioso de niños y jóvenes aún se encuentra en proceso de maduración. Entonces, ¿por qué alguien podría probar drogas si sabe que son dañinas? ¿Qué otras razones podría tener para hacerlo? Conversemos e investiguemos para que nuestras decisiones sean conscientes e informadas.

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- Si todos sabemos que las drogas hacen mal, ¿por qué creen que hay gente que las consume? ¿Qué beneficios puede traer para quien las consume?
- ¿Por qué en la adolescencia son aún más peligrosas?
- ¿Qué riesgos nos cuesta ver en el consumo de drogas? ¿Qué necesitamos tener en cuenta?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

### PRESENCIAL

“Pienso, luego elijo”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante

### EN LÍNEA

“Pienso, luego elijo”

Materiales:

- No se requiere



# Pienso, luego elijo



**Instrucciones al docente (presencial):** Invitar a los estudiantes a formar duplas y construir una pelota de papel para ir lanzándola con los pies y compartiendo por turnos al estilo del juego pimpón. Para cada ronda de preguntas, cada uno responde rápido con lo primero que se le venga a la mente o lo que asocie a esa frase. Cada ronda dura aproximadamente entre 1 a 2 minutos y luego se pasa al siguiente tema. Finalizar con las preguntas del cierre sugerido.

**Instrucciones al docente (en línea):** Invitarlos a un juego de turnos como el pimpón. Para cada frase del diagrama que enuncie el docente, los estudiantes deben decir solo una palabra o frase corta muy rápido, al estilo asociación libre. El docente parte con la frase N°1, luego menciona el nombre de un estudiante y este dice la primera palabra que asocia con esa frase. A continuación, el docente repite la frase con el nombre de otro estudiante. Al resto de los estudiantes se los invita a estar muy atentos para que no se detenga el juego. Se recomienda cambiar de frase aproximadamente cada 6 estudiantes. Finalizar compartiendo la pregunta de cierre.

## Diagrama para Estudiantes

# #yoelijo

1. Las drogas son...
2. Drogas y fiesta...
3. Se consumen porque...
4. Drogas y popularidad...
5. Drogas y salud...
6. Lo que no entiendo de las drogas...
7. Drogas y mis metas...
8. Me daría miedo que...

4°  
**CIERRE**  
5 minutos

Compartir entre todos: ¿Qué efecto de las drogas es el que más temo?

Actividad  
**5**

# Popularidad y exclusión

## Objetivo

Explorar con los estudiantes cómo influye lo que vemos en redes sociales en la valoración que hacemos de otros y la forma en que nos relacionamos con ellos.

1° Medio

Eje  
Relaciones Interpersonales

OR1M OA 05

### Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

Ese puntito rojo en nuestras aplicaciones o ese sonido en nuestro celular puede ser un vicio. ¿Quién me envió un mensaje? ¿Quién “solicitó seguirme” en redes? Es emocionante, no hay duda. Un mundo nuevo se abre, y si es una persona que me interesa desde antes, aún mejor. Si es un desconocido, a veces tenemos ganas de aceptar por curiosidad, aunque nunca es una buena idea. Otras veces no estamos seguros, y otras simplemente rechazamos por seguridad, porque tenemos un prejuicio o por alguna otra razón. El pertenecer a algo, estar “dentro” o “fuera” es un gran tema a esta edad; a veces, la inclusión tiene un gran costo y la exclusión duele. En algo se parece al mundo “real”, pero también es muy distinto. ¿Exploremos?

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- ¿Para qué usamos cada una de nuestras redes sociales? Mis contactos o amigos en cada una, ¿son el mismo tipo de personas? ¿Qué diferencias tienen? ¿Qué riesgos tienen?
- Si una persona de nuestras redes sociales nos acepta, ¿cómo lo interpretamos? Y si alguien me rechaza, ¿cómo lo interpreto? ¿Por qué no deberíamos aceptar a cualquier persona en nuestras redes sociales?
- De las personas que conocemos en la vida real y en las redes, ¿cómo es nuestra relación en cada uno de esos lugares? ¿Hay diferencias? ¿Cuáles?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

#### PRESENCIAL

“Acepto, rechazo”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante

#### EN LÍNEA

“Tú sí, tú no”

Materiales:

- No se requiere



Actividad  
presencial

# Acepto, rechazo



**Instrucciones al docente:** Pedir que cada uno escriba en una hoja el número del día de su cumpleaños (por ejemplo, si es 17 de abril, escribe 17). Un voluntario pasa adelante, muestra su número y "solicita seguir" a 3 compañeros, uno por uno, como si lo estuviera haciendo en redes sociales. Cada "invitado" acepta o rechaza, dependiendo de su propio número: Si es mayor que el del voluntario, lo rechaza; si es menor, lo acepta. Hacer 3 rondas de voluntarios repitiendo el ejercicio (o las que alcancen). Luego, invitar a los 3 voluntarios a pasar adelante para compartir cómo se sintieron al ser aceptados o rechazados y sus reflexiones al respecto. Finalizar con las preguntas del cierre.

## Diagrama para Estudiantes

# #amigos aunclick

### 1. Escribe el número del día de tu cumpleaños.

Muéstralo y pide a 3 compañeros que sean tus "amigos".

### 2. "Amigos"

Si tu N° es más alto, recházalo.

Si tu N° es más bajo, acéptalo.

### 3. Voluntarios comparten:

¿Cómo se sintieron al ser aceptados?

¿Y al ser rechazados?

4°

## CIERRE

5 minutos

Compartir: ¿En qué se fijan para aceptar o rechazar a alguien en las redes? ¿Se han llevado alguna sorpresa al conocer a esa persona en la vida real?



Actividad  
en línea

# Tú sí, tú no

**Instrucciones al docente:** Invitar a los estudiantes a escribir en un papel el número del día de su cumpleaños (por ejemplo, 17. Luego, realizar el ejercicio del diagrama, prendiendo (ON) y apagando (OFF) sus cámaras y micrófonos, según el número que cada uno escribió. (Si el uso adecuado de las cámaras y micrófonos no es posible, cambiar "cámara y micrófono prendido-ON" por "levantan la mano y participan escuchando y hablando" y "cámara y micrófono apagado-OFF" por "cierran sus ojos y se tapan los oídos"). El objetivo es que experimenten la exclusión en base a un número y luego compartan por grupo cómo se sintieron con las diferencias y al participar o quedar fuera de una actividad. Finalizar compartiendo las preguntas del cierre.

## Diagrama para Estudiantes

# #onan doff

### Paso 1:

Números sobre 20: cámara y micrófono ON.

10 a 20: cámara ON y micrófono OFF.

Bajo 10: cámara y micrófono OFF.

### Paso 2:

Durante 3 minutos los que tienen números sobre 20 conversan de algunas anécdotas divertidas en las Redes Sociales.

### Paso 3:

Vuelven todos a cámaras y micrófonos ON y comentan cómo se sintieron con las diferencias.

4°

## CIERRE

5 minutos

¿Qué podemos aplicar de este ejercicio en nuestras vidas? ¿Hay algo que nos gustaría cambiar o hacer distinto?

Desarrollado en  
conjunto con:



Actividad  
**6**

# Pensar antes de reenviar

## Objetivo

Tomar conciencia del impacto que tienen sus decisiones y actos en las redes sociales y el daño que pueden generar.

1° Medio

Eje  
Relaciones Interpersonales

OR1M OA 05

### Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

¿A quién no le gustaría tener el poder de volver atrás el tiempo y hacer algunas cosas diferentes para arreglar algún error, cambiar una mala decisión, evitar un accidente, tener otra oportunidad, etc.? Hoy, en el mundo digital retrocedemos, adelantamos y ponemos pausa sin problemas. Y aunque la vida real no funciona así, puede ser un buen ejercicio pensar en aquellas situaciones en las que nos gustaría haber hecho algo diferente, especialmente frente a los malos tratos en las redes. Aprender a poner Pausa y “Stop”, en los momentos indicados, puede prevenir grandes daños o malentendidos.

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- El primer paso para cambiar nuestras actitudes es reconocer nuestros errores. ¿Nos cuesta hacerlo? ¿Por qué creen que a veces nos cuesta reconocer algo públicamente o pedir perdón?
- ¿Es más difícil reconocer nuestros errores en el mundo de las redes sociales que en el cara a cara? ¿O más fácil? ¿Por qué será así?

¿De qué decisiones en redes sociales no nos podemos arrepentir después? Por ejemplo, cuando publicamos algo en internet deja de ser nuestro y, por mucho que lo borremos, pueden tenerlo muchas otras personas.

- ¿Conocemos a alguien cercano que se haya arrepentido de un error importante que cometió? ¿Cuál fue? ¿Cómo creen que lo ha afectado?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

### PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Retroceder, Stop”

Materiales:

- No se requieren



# Retroceder, stop



**Instrucciones al docente (presencial) :** Invitarlos a un ejercicio de 2 pasos. En el primer paso, deberán pensar en la posibilidad de “Retroceder en el tiempo” recordando alguna situación en la que hicieron algo en redes sociales de lo que hoy se arrepienten y reflexionando -de manera individual- con las preguntas del diagrama (5 min); luego pueden compartir sus conclusiones, sin necesidad de contar detalles (5 min). En el segundo paso, invitarlos a trabajar en grupos de 3 contestando las preguntas del diagrama y pensando en cómo poner “Stop” a ciertas situaciones en el mundo virtual (10 min). Finalizar con la actividad de cierre.

**Instrucciones al docente (en línea):** Invitarlos a pensar en la posibilidad de “Retroceder”, recordando alguna situación en la que hicieron algo de lo que hoy se arrepienten en redes sociales. Contestar las preguntas del diagrama de manera personal y luego compartir sus conclusiones, sin necesidad de contar detalles. A continuación, invitarlos a trabajar en conjunto respondiendo las preguntas del diagrama. Finalizar con la actividad de cierre.

## Diagrama para Estudiantes

## #click para atrás

### 1. Cada uno: ¡RETROCEDE!

- ¿Hay algo que hubiera hecho diferente en redes?
- ¿Por qué? ¿Qué impacto creo que tuvo?

### 2. En grupos: ¡STOP!

- ¿En qué situaciones o momentos es importante poner Stop en las redes?
- ¿Por qué a veces es tan difícil decir algo para detener situaciones de acoso?
- ¿Cómo podemos poner Stop si vemos a alguien haciendo daño en las redes?

4º  
**CIERRE**  
5 minutos

Si la situación ya es muy compleja para detenerla nosotros ¿A qué adultos sería bueno recurrir?  
¿A quién puedo pedir ayuda dentro del colegio?

Actividad  
**7**

# Construye actitud frente a las drogas

## Objetivo

Explorar el impacto que puede tener su actitud en la manera que enfrentan su vida, sus sueños y la adversidad.

1° Medio

Eje  
Bienestar y Autocuidado

OR1M OA 03

### Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

Que nuestro cuerpo habla por nosotros, es un hecho. Se dice que el 90% del mensaje que le damos al resto está dado por el lenguaje corporal: nuestra postura, la expresión del rostro, los gestos y el tono de voz. Nuestra actitud se transmite, y así como es capaz de hacer que algunas cosas ocurran, también puede evitar que sucedan otras. Una actitud firme y decidida puede protegernos, especialmente en temas que implican más riesgos, como las drogas. Y para lograr esta actitud, es importante estar informados: si una invitación a consumir nos encuentra "mal parados", es decir, vulnerables y desinformados, es posible que nos arriesguemos más de la cuenta.

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- ¿Qué significa que algo nos encuentre "mal parados"? ¿Cómo nos puede desestabilizar la presión de otros? ¿Nos ha pasado alguna vez?
- ¿Nos ha pasado alguna vez que nos damos cuenta de que el lenguaje corporal de una persona no calza con las palabras que nos está diciendo? Recuerda y comparte algún ejemplo.
- ¿Qué situaciones o temas requieren una postura más firme y clara de nuestra parte?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

### PRESENCIAL / EN LÍNEA

#### "Postura y actitud"

Materiales:

- No se requieren



# Postura y actitud



**Instrucciones al docente (presencial) :** Invitar a los estudiantes a realizar una actividad de 2 momentos: un ejercicio corporal y un plenario para compartir sus descubrimientos. Momento 1: Invitarlos a pararse en círculo y a soltar el cuerpo con 30 segundos de movimiento libre (mover boca, cuello, brazos, cabeza, sin pensar ni coordinar nada). Luego, invitarlos a hacer un gesto, un movimiento o una postura corporal que exprese su actitud frente a las diferentes situaciones que menciona el docente. Momento 2: Invitarlos a conversar en torno a las preguntas del diagrama. Finalizar con la actividad de cierre.

**Instrucciones al docente (en línea):** Realizar una actividad de 2 momentos: un ejercicio corporal y un plenario para compartir sus descubrimientos. Momento 1: Invitarlos a ponerse de pie frente a la pantalla y a soltar el cuerpo con 30 segundos de movimiento libre (mover boca, cuello, brazos, cabeza, sin pensar ni coordinar nada). Luego, invitarlos a hacer un gesto, un movimiento o una postura corporal que exprese su actitud frente a las diferentes situaciones que menciona el docente. Sugerencias de situaciones: "algo no me resulta una y otra vez; tengo un partido difícil; no quiero aceptar lo que me ofrecen; declaran cuarentena de nuevo; hubo una pelea familiar grande en casa; me proponen algo tentador, pero riesgoso; me entregan una mala nota; mis amigos me presionan a algo que no quiero hacer; alguien es agresivo conmigo; me excluyen de algo, etc. Momento 2: Invitarlos a conversar en torno a las preguntas del diagrama. Finalizar con las preguntas de cierre.

## Diagrama para Estudiantes

## #click para atrás

### 1. Ejercicio corporal:

Escuchen cada tema y hagan un gesto físico, una postura corporal que exprese ¿Cómo me siento cuando...? ¿Cuál es mi actitud frente...?

Ejemplos de situaciones:

- Algo no me resulta una y otra vez.
- Tengo un partido difícil.
- No quiero aceptar lo que me ofrecen.
- Declaran cuarentena de nuevo.
- Hubo una pelea familiar grande en casa.
- Me proponen algo tentador, pero riesgoso.
- Me entregan una mala nota.
- Mis amigos me presionan a hacer algo que no quiero; alguien es agresivo conmigo.
- Me excluyen de algo, etc.

### 2. Compartir entre todos:

**¿Qué descubrí al hacer las diferentes posturas?**

**¿Qué postura y actitud puede protegerme frente al consumo de drogas?**

La actitud es muy importante, pero a veces no basta. ¿Qué podemos hacer en momentos de presión o amenaza? ¿A qué persona de confianza podemos recurrir?

4º  
**CIERRE**  
5 minutos

Desarrollado en conjunto con:





Actividad  
**8**

# Consentimiento y sexualidad

## Objetivo

Conversar sobre el consentimiento sexual e identificar situaciones en donde se vea transgredido el resguardo de la salud, la intimidad o la integridad física y emocional.

I° Medio

Eje  
Bienestar  
y Autocuidado

OR1M OA 03

## Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

A veces tenemos muy claro lo que queremos y lo que no. Decimos sin problemas: ¡Sí, gracias! o ¡No, no quiero! Pero otras veces, no es tan fácil. Puede ser porque no estamos seguros de querer o no algo, por ejemplo, cuando nos ofrecen una comida: nos gusta y queremos comerla, pero sabemos que nos cae muy pesada al estómago. ¿Qué hacemos? Otras veces, puede que no queramos algo, pero nos da vergüenza decir que no; por ejemplo, si un amigo nos ofreciera alcohol, y realmente no queremos, ¿por qué cuesta tanto decir "No"? ¿Puede pasar esto también en un encuentro de intimidad con una persona?

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- ¿Cuál es el problema de decir "sí" cuando queremos decir "no"? ¿Por qué podría hacernos mal eso?
- Si sentimos mucha presión de grupo, ¿nos cuesta más decir "sí" (cuando esperan que digamos "no") o decir "no" (cuando esperan que digamos "sí")? ¿Por qué será?
- Si decimos "sí" cuando en verdad queremos decir "no", ¿es válido arrepentirse después? ¿Por qué?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

## PRESENCIAL / EN LÍNEA

"¿Qué quiero?"

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



# ¿Qué quiero?



**Instrucciones al docente (presencial):** Invitar a los estudiantes a hacer un recordatorio mental -que no deberán compartir- y tomar nota de 3 situaciones: 1. Alguna vez que les costó, pero dijeron "No" a algo; 2. Alguna vez que guardaron silencio porque no se atrevieron a decir "No"; y 3. Alguna vez que dijeron "Sí" y luego se arrepintieron y cambiaron de opinión. Tienen 3 minutos y pueden ser situaciones en cualquier ámbito (amigos, familia, compromisos, colegio, deportes, etc.) no necesariamente en lo afectivo-sexual. A continuación, compartir las preguntas del diagrama y finalizar con la actividad de cierre.

**Instrucciones al docente (en línea):** Asegurarse que cada estudiante cuente con lápiz y papel para la actividad. Luego, invitarlos a hacer un recordatorio mental -que no deberán compartir- y tomar nota de 3 situaciones: 1. Alguna vez que les costó, pero dijeron "No" a algo; 2. Alguna vez que guardaron silencio porque no se atrevieron a decir "No"; y 3. Alguna vez que dijeron "Sí" y luego se arrepintieron y cambiaron de opinión. Tienen 3 minutos y pueden ser situaciones en cualquier ámbito (amigos, familia, compromisos, colegio, deportes, etc.) no necesariamente en lo afectivo-sexual. A continuación, compartir las preguntas del diagrama y finalizar con la actividad de cierre.

## Diagrama para Estudiantes

# #sí perono

### Cada uno recuerda y escribe:

1. No: alguna vez que te costó, pero dijiste "No".
2. Silencio: alguna vez que guardaste silencio, cuando querías decir "No".
3. Cambio de opinión: alguna vez que dijiste "Sí" y luego te arrepentiste.

### Compartir entre todos:

- ¿Qué pensamos y cómo nos sentimos cuando nos dicen "No" a algo que queremos?
- ¿Qué tememos que pase si decimos "No" a alguien que nos importa?
- ¿Cómo nos sentimos cuando cambiamos de opinión? ¿Cómo reaccionan los otros?

4º  
**CIERRE**  
5 minutos

Responder entre todos: Si sintiéramos presión de parte de nuestro pololo o polola, ¿qué nos podría ayudar a poner límites claros y expresar lo que realmente deseamos? ¿Por qué es muy importante hacer esto?

Si estoy del otro lado, y mi pololo o polola manifiesta que no quiere hacer algo o me dice que sí y luego se arrepiente, ¿por qué es muy importante respetar su decisión?

Actividad  
**9**

# Mi imagen verdadera

## Objetivo

Conversar con los estudiantes sobre la tendencia a publicar imágenes poco reales en las redes sociales y el impacto que tiene en la valoración de sí mismos y su bienestar.

1° Medio

## Eje

Tecnología,  
ambiente y  
sociedad

TE1M OA 06

### Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

Las redes sociales tienen filtros para las fotos, pero también son como un filtro para la vida, ¿no les parece? Elegimos a quién seguimos y a quién no. Lo mismo quienes nos siguen: filtramos y dejamos pasar a algunos y a otros no. Y también sucede con lo que publicamos: no publicamos toda nuestra vida, sino que filtramos y publicamos algunas cosas, tal vez solo aquellas que creemos que nos traerán un beneficio. La pregunta de por qué publicamos cosas, es compleja y la dejaremos para otra ocasión. Ahora nos enfocaremos en el filtro, lo que queda dentro y lo que queda fuera. ¿Por qué será que filtramos? ¿Con qué criterios lo hacemos? ¡Conversemos!

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- Todos vemos versiones filtradas de los demás en las redes sociales. ¿Pasa lo mismo en la vida "real"?
- Cuando vemos a alguien en redes sociales de una forma, y en la vida real de otra, ¿qué sentimos?
- ¿Cómo nos afectan las imágenes "editadas digitalmente" que se ven en redes, en posts de modelos o gente famosa? ¿Qué pensamientos y sentimientos aparecen? ¿Observamos algún cambio en la valoración de nosotros mismos?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

### PRESENCIAL

"Dentro y Fuera"

Materiales:  
- No se requieren

### EN LÍNEA

"Dentro y Fuera"

Materiales:  
- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Actividad  
presencial

# Dentro y fuera



**Instrucciones al docente:** Invitarlos a ponerse de pie detrás de su puesto para moverse en 2 posiciones: "Dentro" será detrás de su banco y "Fuera" a un costado de su banco. El docente menciona -en voz alta y rápidamente- "Dentro" o "Fuera", de manera alternada y no predecible. Los estudiantes deberán ponerse en el lugar correspondiente. Los que se equivoquen de lugar (quedan "fuera" cuando el docente dice "dentro" o viceversa) contestan las pregunta que les toquen según el lugar en que quedaron. Repetir varias veces y dar oportunidad a diferentes estudiantes a contestar las preguntas. Finalizar con la actividad de cierre.

## Diagrama para Estudiantes

### #conosin filtro

#### DENTRO:

- ¿Qué fotos has visto publicadas que te parecen poco reales?
- ¿Cómo te sientes cuando las ves? ¿Qué te dan ganas de hacer?
- ¿Cuál ha sido tu publicación más editada? ¿Qué opinas de esa publicación hoy?

#### FUERA:

- ¿Qué aspectos de tu vida no publicas?
- ¿Por qué?



Cada uno reflexiona: Si miro o recuerdo mi propio perfil o identidad en redes sociales, ¿me gusta lo que veo? ¿Me gustaría cambiar algo?



Actividad  
en línea

# Dentro y fuera

**Instrucciones al docente:** Invitarlos a hacer un ejercicio con una hoja y un lápiz y, si es posible, con el celular. Cada uno pone en el centro de la hoja su celular, y con el lápiz remarca sus bordes. Luego, al interior del dibujo de su celular, escribir: ¿Qué fotos o posteos has visto publicados y te parecen poco reales? ¿Por qué? (al menos 3). Por fuera del celular escribir: ¿Qué aspectos de tu vida no publicas? ¿Por qué? (al menos 2). Luego, invitarlos a compartir voluntariamente sus notas. Finalizar con las preguntas del cierre sugerido.

## Diagrama para Estudiantes

### #chao filtros

Marca el contorno de tu celular en una hoja y escribe:

#### -Dentro:

- ¿Qué fotos o posteos has visto publicados que te parecen poco reales? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sientes cuando los ves? ¿Qué te dan ganas de hacer?
- ¿Cuál ha sido tu publicación más editada?
- ¿Qué opinas de esa publicación hoy?

#### -Fuera:

- ¿Qué aspectos de tu vida no publicas?
- ¿Por qué?



Compartir entre todos: ¿Cómo les afectan las imágenes "tan producidas" que se ven en redes? ¿Qué emociones aparecen?

Desarrollado en conjunto con:



Actividad  
**10**

# Vínculos nutritivos

## Objetivo

Conversar con los estudiantes sobre las redes con las que ellos cuentan, explorando cómo los ayudan su cercanía y apoyo.

1° Medio

## Eje

Bienestar y Autocuidado

OR1M OA 03

## Planificación para Docentes

1°  
**MOTIVACIÓN**  
5 minutos

Recientes investigaciones muestran el mundo de los árboles: sus raíces bajo tierra tienen un asombroso sistema de comunicación con su entorno para promover la salud del árbol. Similar a ellos, nosotros también estamos rodeados de personas con quienes nos vinculamos y hacemos intercambios de cuidado, afecto, ayuda y apoyo mutuo. Hay quienes están cerca y otros que están más lejos, tal vez porque el intercambio es poco nutritivo. El conflicto es inherente a toda relación humana y es parte de lo que nos hace crecer; pero una relación que nos deja permanentemente “desgastados”, “desnutridos” o “sin energía” puede que esté limitando nuestro desarrollo. ¡Observemos nuestra red!

2°  
**PREGUNTAS**  
10 minutos

- Los árboles intercambian nutrientes con otros árboles por medio de sus raíces. ¿Qué tipo de cosas intercambiamos nosotros con las personas que nos rodean? ¿Materiales, mentales, emocionales? ¿Una mezcla?
- Algunos intercambios son pensados y decididos por nosotros, pero muchos otros ocurren sin darnos cuenta, por ejemplo, el cariño, ¿Se nos ocurre algún otro intercambio así?
- Si pudiéramos elegir ahora qué cosas nos gustaría recibir de nuestro entorno y qué cosas entregar a él, ¿qué cosas elegiríamos?

3°  
**ACTIVIDAD**  
20 minutos

## PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Mi red”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



# Mi red



**Instrucciones al docente (presencial) :** Repartir una hoja para cada estudiante. Invitar a que cada uno se dibuje a sí mismo como un árbol y ponga su nombre en el tronco. Pensando en su red de familiares, amigos y gente cercana, cada uno agrega distintas raíces bajo tierra. Sus vínculos más importantes y nutritivos serán dibujados como raíces más fuertes y cercanas; aquellos vínculos menos cercanos o nutritivos serán graficados como raíces más lejanas y débiles. Ir escribiendo sobre cada raíz, el nombre de esa persona y el vínculo que tienen con ellos (por ejemplo, papá, mamá, hermanos, amigos, profesor, madrina, psicólogo, tío, etc.) y luego, para cada “raíz-vínculo” contestar las preguntas del diagrama. Finalizar con las preguntas de cierre.

**Instrucciones al docente (en línea):** Pedirles contar con una hoja y un lápiz para la actividad. Invitar a que cada uno se dibuje a sí mismo como un árbol y ponga su nombre en el tronco. Pensando en su red de familiares, amigos y gente cercana, cada uno agrega distintas raíces bajo tierra. Sus vínculos más importantes y nutritivos serán dibujados como raíces más fuertes y cercanas; aquellos vínculos menos cercanos o menos nutritivos serán graficados como raíces más lejanas y débiles. Ir escribiendo sobre cada raíz, el nombre de esa persona y el vínculo que tienen con ellos (por ejemplo, papá, mamá, hermanos, amigos, profesor, madrina, terapeuta, tío, etc.) y luego, para cada “raíz-vínculo” contestar las preguntas del diagrama. Finalizar con las preguntas de cierre.

## Diagrama para Estudiantes

#esta  
persona  
me hace  
bien

1. Dibuja un árbol y pon tu nombre en su tronco.
2. Para cada persona de tu entorno dibuja una raíz: más cerca o más lejos, más fuertes o más débiles, dependiendo de tu relación con ellos.
3. Luego escribe:  
Dentro de la raíz: el nombre de cada persona.  
Arriba: ¿Qué les entrego yo a ellos?  
Abajo: ¿Qué me entregan ellos a mí?

4°  
**CIERRE**  
5 minutos

Invitar a compartir voluntariamente: ¿De qué se dieron cuenta con el ejercicio? ¿Tienen relaciones de las que es mejor alejarse? ¿Tienen relaciones que deberían cultivar más, porque les hacen bien?



Desarrollado en conjunto con:

