



Actividades para la asignatura de orientación

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

II° medio

Desarrollado en conjunto con:



Actividades II° medio



Actividad	Nombre	Objetivo actividad	Eje	Objetivo de Aprendizaje
1.	Estereotipos en la convivencia	Tomar conciencia de la existencia de prejuicios y estereotipos, y reflexionar sobre cómo pueden alejarnos de la posibilidad de conocer al otro.	Relaciones Interpersonales	OR2M OA 05
2.	Valorarse a sí mismo para valorar a los demás	Identificar capacidades y características personales que valoren de sí mismos y que quieran seguir desarrollando en su futuro.	Crecimiento personal	OR2M OA 01
3.	Carga de emociones	Explorar con los estudiantes cómo gestionan las emociones que surgen en la relación con los demás y la importancia de su propio cuidado emocional.	Bienestar y Autocuidado	OR2M OA 03
4.	Efectos del consumo de sustancias ilícitas	Conversar sobre los efectos que conocen del consumo de marihuana y compartir su opinión sobre los riesgos de su consumo para el organismo que consideran importantes.	Bienestar y Autocuidado	OR2M OA 03
5.	Vínculos que suman	Explorar qué vínculos los hacen sentirse visibles y valorados y cuáles, por el contrario, los pueden poner en situaciones de riesgo o malos tratos.	Bienestar y Autocuidado	OR2M OA 03
6.	¿y si fuera yo? redes sociales	Reflexionar sobre el efecto que pueden tener nuestras palabras y comentarios sobre otras personas en las redes sociales.	Relaciones Interpersonales	OR2M OA 05
7.	Constancia que protege	Reflexionar sobre el tiempo que dedican a actividades que favorecen los factores protectores ante el consumo de sustancias dañinas para la salud.	Bienestar y Autocuidado	OR2M OA 03
8.	Presión en las relaciones de pareja	Reconocer situaciones de presión o manipulación que pueden darse en una relación, especialmente las referidas a la sexualidad.	Bienestar y Autocuidado	OR2M OA 02
9.	Responsabilidad y dificultades	Conversar sobre las decisiones que toman en esta etapa, explorando cómo la responsabilidad puede ser una aliada para alcanzar sus metas y sueños.	Gestión y Proyección del Aprendizaje	OR2M OA 10
10	Pasión y profesión	Identificar habilidades, intereses y las experiencias que han tenido influencia en ellos, y relacionar con los posibles caminos a seguir en sus vidas.	Gestión y Proyección del Aprendizaje	OR2M OA 09

Actividad

1

Colaboración en el curso

Objetivo

Tomar conciencia de la existencia de prejuicios y estereotipos, y reflexionar sobre cómo pueden alejarnos de la posibilidad de conocer al otro.

II° Medio

Eje
Relaciones Interpersonales

OR2M OA 05

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

¿Les ha pasado alguna vez que alguien se hizo alguna idea equivocada de ustedes? ¿Es extraño, cierto? Los prejuicios funcionan como “uniendo puntos” en una figura: vemos tres pequeñas partes y completamos con nuestra imaginación el resto del dibujo. Por ejemplo: vemos a un hombre con tatuajes, ropa negra y pelo largo, y tal vez nos imaginamos que es fanático de una banda de rock; al conocerlo más, nos enteramos de que no le gusta el rock, prefiere la música folclórica. Este “ahorro cognitivo” que hace nuestro cerebro más primario nos sirve para escanear nuestro entorno, identificar y categorizar más rápido el mundo. Sin embargo, es bueno recordar que muchas veces esas impresiones pueden ser equivocadas, y siempre es importante dedicar tiempo para conocernos. ¡Exploremos!

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Alguna vez alguien se ha hecho una idea equivocada de nosotros? ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Nos ha pasado alguna vez hacernos una idea equivocada de alguien? ¿Qué sucedió?
- ¿Qué estereotipos creemos que la gente tiene de los estudiantes o de los jóvenes de nuestra generación? ¿Qué nos pasa cuando los escuchamos?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Puntos en común”

Materiales:
- No se requieren



Actividad
presencial

Puntos en común



Instrucciones al docente: Invite a realizar un ejercicio para conocerse más. Mencione diferentes ejemplos y quienes los cumplan se deben reunir al centro, al frente de la sala o ponerse de pie en sus puestos. Algunos son gustos, rutinas, pasatiempos, deportes, música u otros: ¿A quiénes les cuesta mucho despertar en la mañana? ¿A quiénes les gusta bailar? ¿Quiénes son hermanos mayores? ¿Quiénes han estado hospitalizados? ¿Quiénes comparten dormitorio? ¿Quiénes tienen un familiar que tuvo coronavirus? ¿Quiénes tocan la batería o la guitarra? ¿Quiénes han perdido a alguien cercano en este último tiempo? ¿A quién le gusta el arte? ¿Quién...?, etc. Luego de que se ponen de pie y reconocen sus puntos en común, se sientan y continúa otra pregunta. Finalizar con las preguntas de cierre.

Diagrama para **Estudiantes**

#notenía idea

Si lo que se menciona te representa, ¡pasa a formar parte del punto de encuentro!

4^o

CIERRE
5 minutos

Invite a compartir. ¿Qué sorpresa se llevaron? ¿Qué cosas no sabían que tenían en común con alguno de sus compañeros?



Actividad
en línea

Puntos en común

Instrucciones al docente: Invitar a realizar un ejercicio para conocerse más. Cada estudiante escucha la pregunta que hace el docente. Si lo que dice el docente lo representa, levanta su mano mirando a la cámara; si no lo representa, tapa la cámara con su dedo. Sugerencias de preguntas: ¿A quiénes les cuesta mucho despertar en la mañana? ¿A quiénes les gusta bailar? ¿Quiénes son hermanos mayores? ¿Quiénes han estado hospitalizados alguna vez? ¿Quiénes comparten pieza? ¿Quiénes tienen un familiar que tuvo coronavirus? ¿Quiénes saben tocar un instrumento? ¿Quiénes han perdido a alguien cercano en este último tiempo? ¿Quiénes echan de menos juntarse sin aforo o mascarillas? ¿Quién...?, etc. Dejar un tiempo entre cada pregunta, para que los alumnos puedan mirar con quién tienen ese punto en común. Finalizar con las preguntas de cierre.

Diagrama para **Estudiantes**

#notenía idea

Si lo que se menciona te representa, levanta tu mano mirando a la cámara.

Si lo que se menciona no te representa, tapa la cámara con tu dedo.

4^o

CIERRE
5 minutos

Invitar a compartir: ¿Qué sorpresa se llevaron? ¿Qué cosas no sabían que tenían en común?

Desarrollado en
conjunto con:



Actividad

2

Valorarse a sí mismo para valorar a los demás

Objetivo

Identificar capacidades y características personales que valoren de sí mismos y que quieran seguir desarrollando en su futuro.

II° Medio

Eje
Crecimiento personal

OR2M OA 01

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

A veces pasa que nos quedamos pegados pensando en alguien, una persona que logró algo, que tiene más cosas, o que es de una forma que admiramos o envidiamos, o quizás un poco de las dos al mismo tiempo. Las notas que saca, su apariencia física, su vida social, su talento deportivo, su simpatía o encanto. Eso es natural, no debemos sentirnos mal cuando nos ocurre. Pero debemos tener cuidado con quedarnos mucho tiempo en ese pensamiento, pues puede llevarnos muy fácilmente a ser duros con nosotros mismos, a tratarnos sin cariño, y olvidarnos de lo que nos hace únicos y valiosos. Darnos espacio para conocer y desarrollar nuestras propias capacidades nos ayuda a construir un futuro que nos guste, que nos motive y nos haga sentido.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- Es natural mirar a otros y compararnos, pero ¿cómo nos damos cuenta cuando esa comparación con otros se transforma en inseguridad? ¿Qué me digo a mí mismo cuando me siento inseguro? ¿Qué cambia en mi actitud cuando me siento inseguro?
- ¿Qué hemos hecho o hemos dejado de hacer, por inseguridad o por miedo a lo que piensen los demás? ¿Cómo nos ha limitado eso?
- ¿Qué personas admiramos porque han seguido su propio camino, tal vez uno poco común, pero auténtico para ellos, sin compararse con otros?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Más Verde"

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Más verde



Instrucciones al docente: Invitar a analizar entre todos el dicho popular “El pasto siempre es más verde en casa del vecino”. Luego cada uno responde en su hoja en forma individual las tres preguntas del diagrama. En la N°3, siguiendo la metáfora del pasto, cada uno completa “¿Mi pasto más verde es ...?” con al menos 3 características personales que valoren o les gusten de sí mismos, o cosas de las que se sientan orgullosos. Finalizar con la pregunta de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#elpastodellado es más verde

1. ¿Cuándo fue la última vez que vi en otros algo que creo que yo no tengo? ¿Cómo me siento cuando eso pasa? ¿Creo que le pasa a alguien más?
2. ¿Mi pasto más verde es...?
(nombrar tres características personales que valoro de mí mismo)
3. ¿Qué actividades me permiten hoy desarrollar esas capacidades o talentos? ¿Quién o quiénes me han impulsado o ayudado a desarrollarlas?
4. Nombra tres características que valoras de tres compañeros distintos del curso.

4°
CIERRE
5 minutos

Invitar a algunos voluntarios a compartir lo que escribieron en las preguntas N°2 y N°3 del diagrama.

Actividad
3

Carga de emociones

Objetivo

Explorar con los estudiantes cómo gestionan las emociones que surgen en la relación con los demás y la importancia de su propio cuidado emocional.

II° Medio

Eje
Bienestar
y Autocuidado

OR2M OA 03

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

A todos nos preocupa algo: subir las notas, mis redes sociales, la salud de mi mamá, el trabajo por las tardes, los problemas que me cuentan mis amigos, una pelea fuerte con mi pareja, las discusiones con mi papá, la situación de nuestro país o de afuera, etc. A veces nos agobiamos, llenamos nuestra cabeza y nuestro corazón de problemas y dolores -tanto personales como de otros- sin poner límites o darnos tiempo para descargar, limpiar y renovar energías. No se trata de evitar conflictos o situaciones difíciles y dolorosas: todo es parte de la vida. Pero sí es importante aprender a cuidar nuestra salud mental y estar atentos a lo que nos va desgastando.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Por qué será que algunas cosas de nuestra vida y nuestro entorno tienen un peso o una "carga emocional" que nos ponen tristes o enojados? ¿Tendrá alguna utilidad ese sentimiento?
- Si las cosas difíciles de nuestro entorno no nos afectaran emocionalmente: ¿Sería mejor? ¿Viviríamos más felices? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- La sensibilidad a lo que ocurre en nuestro entorno depende de muchos factores internos y externos, no siempre reaccionamos de la misma manera. ¿Hemos notado alguna diferencia en nuestras emociones o reacciones en este último tiempo?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Sobrecarga emocional"

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Sobrecarga emocional



Instrucciones al docente (presencial) : Invitar a realizar una actividad de 2 pasos. Paso 1: Dibujar en la pizarra el contorno de una figura humana que se pueda rellenar. Compartir entre todos: ¿qué los agobia o afecta emocionalmente? Para cada situación que mencionen, preguntar: En una escala de apreciación de 1 a 3, ¿cuánto te afecta esa situación? (1: Poco, 2: Más o menos, y 3: Mucho). A medida que comparten, el docente pinta por dentro el dibujo hasta rellenarlo. Paso 2: Cuando la figura esté completamente pintada, compartir entre todos: ¿qué los ayuda a regular o procesar esas emociones? Escuchar sus ideas y preguntar: ¿Cómo los ayuda esa actividad, esa estrategia o esa persona? Finalizar compartiendo las preguntas de cierre.

Instrucciones al docente (en línea): Invitar a realizar una actividad de 2 pasos. Paso 1: Compartir en pantalla el contorno de una figura humana que se pueda rellenar. Luego, preguntarles ¿qué los agobia o afecta emocionalmente? Para cada situación que mencionen, preguntar: En una escala de apreciación de 1 a 3, ¿cuánto te afecta esa situación? (1: Poco, 2: Más o menos, y 3: Mucho). A medida que comparten, el docente pinta por dentro el dibujo hasta rellenarlo. Paso 2: Cuando la figura esté completamente pintada, mostrarla en pantalla y compartir entre todos. ¿Qué los ayuda a regular esa sobrecarga? Escuchar sus ideas y preguntar ¿cómo los ayuda esa actividad, esa estrategia o esa persona? Finalizar compartiendo las preguntas de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#misalud emocional importa

1. ¿Qué situaciones los afectan emocionalmente?
Del 1 al 3, ¿cuánto te afecta esa situación?
2. ¿Qué los ayuda a regular esa sobrecarga emocional? ¿Cómo los ayuda esa estrategia?

4°

CIERRE
5 minutos

Compartir entre todos: ¿Cuáles son las señales de alerta que nos indican que necesitamos pedir ayuda? ¿A quiénes podemos acudir?

Desarrollado en conjunto con:



Actividad

4

Efectos del consumo de sustancias ilícitas

Objetivo

Conversar sobre los efectos que conocen del consumo de marihuana y compartir su opinión sobre los riesgos de su consumo para el organismo que consideran importantes.

II° Medio

Eje
Bienestar y Autocuidado

OR2M OA 03

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Existe investigación científica y mitos sobre el consumo de marihuana: "deteriora la memoria, estimula la creatividad, te abre la mente a realidades más profundas, te hace adicto, te hace libre, puedes disfrutar más, te hunde en la depresión, te quita la energía y las ganas de hacer cosas, te relaja para socializar mejor, enlentece tu funcionamiento, mata miles de neuronas" entre tanto otros. Es bueno conversar sobre lo que conocemos o no de la marihuana. Si alguna vez tenemos que decidir, siempre es mejor pensar por nosotros mismos, informarnos bien y contar con buenos argumentos.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Cómo nos sentimos frente a las drogas? ¿Qué asociamos a ellas?
- ¿Qué sabemos de lo que puede pasarle a alguien que consume marihuana?
- ¿Por qué es peligroso el consumo de marihuana para las personas un menor de edad?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Los efectos"

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante

Actividad presencial y en línea

Los efectos del consumo de marihuana

Instrucciones al docente (PRESENCIAL): Dividir al curso en 4 grupos para que conversen y tomen nota sobre los efectos que puede producir el consumo de marihuana en 4 áreas: 1. Cuerpo y salud física (sensaciones, reacciones, adicción, etc.) 2. Cerebro y funciones cognitivas (memoria, aprendizaje, concentración, etc.) 3. Relaciones sociales (amigos, familia, pareja, etc.) 4. Emociones y salud mental (intensidad emocional, efectos psicológicos, etc.). Luego, cada grupo expone los efectos que encontró. Si no es posible formar grupos, hacer la actividad entre todos, asegurándose que alguien tome nota de las ideas para cada área. Una vez que todos hayan participado, revisar en qué áreas tienen menos información e invitarlos a investigar sobre los efectos en esas áreas y compartírselos. Si no hay tiempo, fijar otra ocasión para revisar la información que investigaron. Finalizar con el cierre sugerido.

Instrucciones al docente (EN LÍNEA): De manera individual, cada uno selecciona una de las áreas mencionadas en el diagrama y escribe los efectos del consumo de marihuana que conoce en esa área: 1. Cuerpo y salud física (sensaciones, reacciones, adicción, etc.) 2. Cerebro y funciones cognitivas (memoria, aprendizaje, concentración, etc.) 3. Relaciones sociales (amigos, familia, pareja) 4. Emociones y salud mental (intensidad emocional, efectos psicológicos, etc.). Luego los van compartiendo por turnos, intentando que no se repitan los mismos puntos (si alguien ya mencionó algo, pasar al siguiente punto de su lista). Una vez que todos hayan participado, revisar qué áreas son las que menos conocen e invitarlos a informarse sobre los efectos en esas áreas y compartírselos. Si no hay tiempo, fijar otra ocasión para revisar la información que investigaron. Finalizar con el cierre sugerido.

Diagrama para Estudiantes

#es
bueno
conversar

¿Qué efectos puede tener la marihuana en cada una de estas áreas?

1. Cuerpo y salud física.
2. Cerebro y funciones cognitivas.
3. Relaciones sociales.
4. Emociones y salud mental.

4º
CIERRE
5 minutos

Responder entre todos: ¿Cuál de estos efectos te parece más peligroso? ¿Por qué? Anexo 1: Efectos del consumo de marihuana

Anexo 1: Efectos del consumo de marihuana

Fuente: <https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/12/marihuana-1.pdf>

1. Cuerpo y salud física

De acuerdo con la investigación, el consumo de marihuana por parte de mujeres embarazadas podría alterar el sistema endocannabinoide que se está desarrollando en el cerebro del feto y tener consecuencias en el niño o niña, como problemas de atención, memoria y resolución de problemas.

El uso continuo de marihuana puede llevar a la adicción, es decir que a la persona se le puede dificultar controlar el consumo y si quiere parar, usualmente no puede hacerlo. La investigación reciente señala que aproximadamente el 9% de los consumidores se vuelven adictos a la marihuana. Este número aumenta hasta un 17% (1 de cada 6) en quienes comienzan a edad temprana y de 25% a 50% en las personas que consume marihuana a diario. Cuando se consume marihuana durante mucho tiempo y se intenta dejarla, se manifiesta en una serie de síntomas de abstinencia que pueden hacer más difícil abstenerse, tales como irritabilidad, insomnio, disminución del apetito, ansiedad, ansia por consumir.

2. Cerebro y funciones cognitivas

A corto plazo: Deterioro de la memoria corto plazo, de la atención, el juicio y otras funciones cognitivas, así como de la coordinación y el equilibrio. También el aumento en el ritmo cardíaco y episodios psicóticos persistentes (dura más que durante su consumo, pero no siempre son permanentes). Deterioro del sueño, la memoria y las habilidades para el aprendizaje.

A largo plazo (efectos acumulativos del abuso crónico): Puede llevar a la adicción, aumenta el riesgo de la tos crónica, la bronquitis y la precipitación de esquizofrenia en personas susceptibles. Puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y síndrome amotivacional. En los adolescentes principalmente se han observado otros efectos, tales como el retraso en el desarrollo de funciones ejecutivas, como son el criterio, la capacidad de planificación, la realización de tareas y el cumplimiento de metas, y las respuestas emocionales exageradas e inmaduras a las situaciones.

3 y 4. Relaciones sociales y Emociones y salud mental

En general, quienes consumen frecuentemente marihuana señalan una menor satisfacción con sus vidas, tienen una salud física y mental más deficiente, más problemas en sus relaciones y menos éxitos académicos y profesionales en comparación con sus pares que no consumen. En adolescentes, el consumo de marihuana está relacionado al fracaso escolar, ya que los efectos en la memoria, la atención y el aprendizaje pueden durar días y hasta semanas si se consume con frecuencia. Así, cuando se consume a diario, se tiene una mente "nublada" permanentemente. Los estudios muestran que quienes consumen, tienen notas más bajas y son más proclives a abandonar la escuela. Incluso, en aquellos adolescentes que consumen con regularidad, se ha observado disminución de su coeficiente intelectual. El consumo de marihuana afecta el aprendizaje, ya que sus efectos en la atención y la memoria hace que sea difícil aprender algo nuevo o hacer labores que requieren atención y concentración. También puede tener consecuencias en el desempeño deportivo, ya que afecta el ritmo, el movimiento y la coordinación. La marihuana, al igual que la mayoría de las drogas, puede alterar el juicio lo que puede llevar al adolescente a conductas riesgosas, exponiéndole a enfermedades de transmisión sexual como el VIH.

Para mayor información:

<https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/marihuana/>

Actividad
5

Vínculos que suman

Objetivo

Explorar qué vínculos los hacen sentirse visibles y valorados y cuáles, por el contrario, los pueden poner en situaciones de riesgo o malos tratos.

II° Medio

Eje
Bienestar y Autocuidado

OR2M OA 03

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

¿Recuerdan algo que siempre decían de ustedes cuando eran chicos? ¿Qué era? Desde que nacemos nuestro entorno nos va reflejando parte de lo que somos: "¡Qué creativo!" dijo una mamá ". ¡Es valiente como su abuelo!" dijo un papá. No lo sabemos bien, pero las palabras y la mirada de las personas que nos rodean son los primeros ladrillos en la construcción de esta casa que llamamos identidad. Pero también funciona en la dirección contraria: si escuchamos cosas negativas permanentemente y no nos tratan bien, puede que terminemos dudando de nuestro valor. Revisemos qué personas nos hacen bien y cuáles deberían encender nuestras alertas por la forma en que nos tratan o el tipo de relación que tenemos con ellas.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- Durante nuestra infancia: ¿Qué percepciones tenemos de nosotros mismos a partir de las conversaciones en nuestra infancia y las cosas que nos han dicho desde pequeños? ¿Qué recuerdos tenemos de lo que nos decían?
- ¿Qué otras cosas, gestos o maneras de tratarnos, nos hacen sentir queridos?
- ¿Cómo se da cuenta alguien que es valioso para nosotros? ¿Cómo le hacemos saber que lo queremos y que nos importa?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Vínculos que suman"

Materiales:
- No se requieren



Vínculos que suman



Instrucciones al docente: Invitar a los estudiantes a una actividad de dos pasos. Inicialmente, habrá un tiempo para que respondan en una hoja de manera individual las 3 preguntas del diagrama. A continuación, habrá un tiempo para compartir entre todos lo que anotaron en la pregunta número 2 para distinguir juntos comportamientos que deberían ponerlos en alerta por el riesgo que implican para su bienestar.

Diagrama para Estudiantes

#atento acómo mesiento

1. ¿Qué personas cercanas me hacen sentir bien y valorado? Piensa en tres y cuenta por qué.
2. ¿Qué formas de trato no me gustan o me hacen sentir incómodo? (gritos, amenazas, control, insultos, etc.).
3. ¿Qué personas me ponen en situaciones que no me hacen bien (porque son peligrosas, porque me hacen sentir inseguro, porque traen consecuencias negativas para mí, etc.)?

4^o
CIERRE
5 minutos

Invitar a compartir: Cuando se encienden nuestras alertas, ¿a quiénes podemos recurrir? ¿Por qué es importante hablar con alguien?

Actividad

6

¿Y si fuera yo? redes sociales

Objetivo

Reflexionar sobre el efecto que pueden tener nuestras palabras y comentarios sobre otras personas en las redes sociales.

II° Medio

Eje

Relaciones Interpersonales

OR2M OA 05

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Es probable que alguna vez nos hayamos reído de alguien o tal vez que alguien se haya reído de nosotros. Puede haber sido por una caída graciosa o por alguna característica llamativa. Ese fino límite entre lo "divertido" y lo "cruel" suele ser aún más borroso en el mundo virtual. El anonimato de las redes y la rapidez y liviandad de los comentarios que escribimos, hacen difícil percibir el impacto que nuestras palabras pueden tener en otros. ¿Cómo se sentirá alguien con burlas y críticas que puede leer mucha gente en las redes? ¿O con una foto desafortunada que ni siquiera supo que le sacaron? ¿Cómo empatizar con la persona que está al otro lado de la pantalla? Intentémoslo juntos.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Nos hemos arrepentido alguna vez de algo ofensivo que posteamos en redes sociales sobre alguien? ¿Qué nos llevó a arrepentirnos?
- ¿Hemos pensado alguna vez que los insultos en las redes son merecidos? ¿En qué casos? ¿Por qué?
- ¿Qué efectos tiene en nuestras relaciones la forma en que nos hablamos unos a otros en las redes?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"¿Y si fuera yo?"

Materiales:

- No se requieren



¿Y SI FUERA YO?

Instrucciones al docente (presencial): De manera individual, cada estudiante escribe en una hoja una crítica no constructiva u ofensa que ha visto en medios o redes sociales. Una vez listos, el docente elige a dos alumnos y asigna a cada uno un rol: Mensajero y Receptor. El "Mensajero" lee su papel, como si dirigiera ese insulto a su compañero. El "Receptor" contesta cómo se sentiría con ese insulto y luego -si quiere- comparte alguna experiencia similar que haya tenido en redes y cómo lo hizo sentir. Luego, quien hizo de "Receptor" hará el rol de "Mensajero" y leerá su papel a otro estudiante, como nuevo "Receptor". Así continúa la dinámica, sin repetir estudiantes. Finalizar con el cierre sugerido.

Instrucciones al docente (en línea): De manera individual, cada estudiante escribe en una hoja una ofensa que ha visto en medios o redes sociales. Una vez listos, el docente selecciona a dos alumnos y asigna a cada uno un rol: mensajero y receptor. El "mensajero" lee su papel, como si dirigiera esa ofensa a su compañero. El "receptor" contesta cómo se sentiría con un insulto así y luego si quiere comparte alguna experiencia similar que haya tenido en redes y cómo lo hizo sentir. Luego, quien hizo de "receptor" hará el rol de "mensajero" y leerá su papel a otro estudiante seleccionado por el docente como nuevo "receptor". Así continúa la dinámica, sin repetir estudiantes. Finalizar con el cierre sugerido.

Diagrama para Estudiantes

#me pongo entulugar

4°

CIERRE
5 minutos

¡Juego de roles!

Mensajero: Lee tu papel en voz alta.

Receptor: ¿Cómo te sentirías si ese comentario fuera para ti?
¿Te ha pasado algo similar?

Invitar a pensar: ¿Qué descubrí con esta actividad? ¿Qué me gustaría recordar la próxima vez que use redes sociales?

Actividad
7

Constancia que protege

Objetivo

Reflexionar sobre el tiempo que dedican a actividades que favorecen los factores protectores ante el consumo de sustancias dañinas para la salud.

II° Medio

Eje
Bienestar y Autocuidado

OR2M OA 03

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Imaginemos que dos personas saltan desde una roca al mar, a 15 metros de altura. Una entrena para competir en los Juegos Olímpicos. A otra la empujaron, desprevenida. Esos son dos saltos muy distintos, ¿no? Dar un salto y consumir una sustancia que impacta nuestro pensamiento, nuestras emociones, nuestra forma de socializar -a veces de forma permanente- tiene siempre un peligro asociado. Pero hacerlo empujados por otros, o porque nos pusimos en una situación de riesgo sin darnos cuenta, es aún mucho más peligroso. ¡No estamos para nada preparados para salir de ahí! Un precipicio nos da vértigo, es como una gran alerta roja y nuestro cuerpo se prepara para el peligro. Pero con las drogas, la alerta no siempre es tan clara y podría ser similar a la luz amarilla de un semáforo: creemos que no es tan peligroso y avanzamos sin darnos cuenta del gran daño que nos pueden provocar.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Qué actividades elegimos hacer libremente en nuestra vida, y cuáles obligados por la presión de los demás? Pensemos algunos ejemplos
- ¿Qué cosas que han hecho por presión de grupo, terminaron con alguna consecuencia negativa?
- ¿Qué rol pueden jugar las personas y los lugares que frecuentamos -presenciales o virtuales- en nuestra decisión de consumir alcohol y drogas o de no hacerlo?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Los colores de mi día”

Materiales:
- No se requieren



Los colores de mi día



Instrucciones al docente: Invitar a reflexionar sobre sus días y su tiempo, construyendo juntos un semáforo de actividades que pueden alejarlos o acercarlos a un consumo problemático de sustancias (alcohol, drogas, etc.). Contar con tres voluntarios para guiar la actividad. El primero pasa a la pizarra, escribe "verde" e invita a sus compañeros a contestar la pregunta del diagrama para luego tomar nota. El segundo, escribe "amarillo", plantea la pregunta y toma nota. El tercero escribe "rojo", hace la pregunta y toma nota. Finalizar con la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#nuestro tiempo importa

Verde que activa: ¿Qué actividades me gustan, llenan mi tiempo y me mantienen más lejos de las drogas?

Amarillo que alerta: ¿Qué actividades o situaciones podrían acercarme al mundo de las drogas?

Rojo de riesgo: ¿Qué actividades o situaciones me pueden predisponer a un consumo problemático de drogas?

4º CIERRE 5 minutos

Hacer un cálculo individual: ¿Cuánto porcentaje de nuestra semana destinamos a las actividades "verdes" que nos gustan y activan? ¿Hay algún ajuste que nos gustaría hacer?

Actividad

8

Presión en las relaciones de pareja

Objetivo

Reconocer situaciones de presión o manipulación que pueden darse en una relación, especialmente las referidas a la sexualidad.

II° Medio

Eje
Bienestar y Autocuidado

OR2M OA 02

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Los vínculos afectivos y la sexualidad son experiencias humanas que influyen en nuestra vida por los efectos que tienen en la visión y valoración de nosotros mismos, en nuestras relaciones con los demás y el compromiso que van tomando, y en nuestro bienestar. No todas las relaciones sexuales dentro de una relación afectiva se ven iguales: cambian las preferencias, los momentos, las formas y, en definitiva, se van definiendo entre las dos personas involucradas y con nadie más. Las experiencias pueden ser distintas y no por eso menos válidas. Lo único que es importante que sea transversal a todas las relaciones sexuales es que se den en un marco de respeto e intimidad, con un cuidado mutuo de la salud física y emocional de todos. Para que esto sea posible, es crucial que quienes participen lo hagan sin ningún tipo de presión y que se escuchen unos a otros. ¿Qué piensan ustedes? Conversemos.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Por qué creen que las experiencias afectivas marcan la vida de las personas?
- Ahora pensemos en una relación entre jóvenes: ¿En qué áreas podría ejercer presión uno en el otro?
- ¿Conocen algún ejemplo en donde haya existido problemáticas asociadas a la presión? ¿Cómo afectó a la relación?
- ¿Qué se puede hacer para priorizar el respeto y cuidado propio y del otro en la sexualidad?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Escenas de TV”

Materiales:
- No se requieren



Actividad
presencial
y en línea

Escenas de TV



Instrucciones al docente (presencial) : Invitar a los estudiantes a compartir escenas de series o películas que hayan visto, donde se use un argumento similar a “Si me amas, demuéstralo”. Todos aportan con ideas. Luego, invitar a contestar las preguntas del diagrama, una a una, a modo de lluvia de ideas. Pedir a alguno de los estudiantes que tome nota de las respuestas en la pizarra. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Instrucciones al docente (en línea): Invitar a compartir escenas de series o películas que hayan visto, donde se use un argumento similar a “Si me amas, demuéstralo”. Todos aportan con ideas. Luego, invitar a contestar las preguntas del diagrama, una a una, a modo de lluvia de ideas. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#sin apuro ni presión

1. ¿Cómo sería la versión actualizada de la frase “Si me amas, demuéstralo”? ¿Por qué es muy dañina esta frase?
2. ¿Cómo sería la conversación de una pareja en la que uno presiona al otro? ¿Con qué lo presionaría? ¿Qué le diría para convencerlo?
3. Suma a un personaje a la escena: ¿Quién sería? ¿Qué haría o les diría?
4. Si la conversación fuera virtual: ¿Usarían chat o cámara? ¿Qué cambiaría al ser a distancia?

4º

CIERRE
5 minutos

Compartir entre todos: Si nos sintiéramos presionados en una situación, ¿con quién podríamos conversar? ¿Por qué sería bueno hablarlo con alguien más?

Actividad

9

Responsabilidad y dificultades

Objetivo

Conversar sobre las decisiones que toman en esta etapa, explorando cómo la responsabilidad puede ser una aliada para alcanzar sus metas y sueños.

II° Medio

Eje

Gestión y Proyección del Aprendizaje

OR2M OA 10

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Probablemente, todos hemos visto películas en que los personajes se ven enfrentados a tomar una decisión difícil. En las películas de acción muchas veces es atreverse a hacer algo que pone en riesgo su vida. En los dramas, a veces es elegir entre una persona u otra para tener una relación. En las de aventura, es aceptar o no esa gran tarea que les piden completar. Muchas de ellas atrapan nuestra atención, porque en forma inconsciente nos identificamos: eso que viven ellos, lo hemos vivido nosotros también a nuestra manera. Las decisiones que se toman en enseñanza media no son de vida o muerte, pero a veces se sienten difíciles. Exploremos.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Qué decisiones difíciles e importantes recordamos en nuestra familia, de nuestros papás o abuelos? ¿O en alguna película o libro que recuerden?
- ¿Por qué es difícil tomar decisiones? ¿Cómo nos sentimos cuando nos enfrentamos a una decisión?
- Algunas veces tomamos decisiones sin siquiera darnos cuenta. ¿Podemos pensar en algún ejemplo de nuestra vida? Otras veces alguien decide por nosotros, y las consecuencias las vivimos nosotros. ¿Nos ha pasado alguna vez?

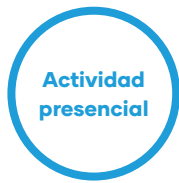
3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Mis decisiones"

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Actividad
presencial

Mis decisiones



Instrucciones al docente: Pensar todos juntos en las decisiones o situaciones difíciles que tienen que enfrentar a su edad. A modo de lluvia de ideas, las van compartiendo y se escriben en la pizarra (hasta completar al menos 10). Luego, formar grupos de 4 a 5 personas. Cada grupo elige una de las situaciones/decisiones que están en la pizarra y escriben qué les podría ayudar a tomar una buena decisión o a enfrentar mejor esa situación. Es importante que cada grupo escoja una distinta. Finalizar con el cierre sugerido.

Diagrama para Estudiantes

#difícil decisión

Entre todos:

¿Qué decisiones o situaciones complejas enfrentamos a nuestra edad?

En grupos:

¿Qué podría ayudarnos a tomar una buena decisión en esta situación?

¿Quiénes pueden apoyarnos en el proceso?



Invitar a compartir sus descubrimientos y conclusiones a quienes deseen hacerlo.



Actividad
en línea

Mis decisiones

Instrucciones al docente: Invitar a realizar un ejercicio con 3 pasos. N°1: De manera individual, cada uno piensa y escribe en un papel 2 decisiones difíciles que ha enfrentado en su vida. N°2: Quienes quieran, comparten de manera voluntaria lo que escribieron. N°3: Realizar una lluvia de ideas sobre qué decisiones tienen que tomar hoy o próximamente -que sienten que son difíciles- y pensar juntos qué podría ayudarlos a tomar una buena decisión. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#difícil decisión

1. Cada uno:

Escribe 2 situaciones difíciles que has enfrentado.

2. Los que quieran compartan.

3. Contestar entre todos:

¿Qué decisiones difíciles sienten que tienen que tomar próximamente?

¿Qué los puede ayudar a tomar una buena decisión?



Compartir: ¿Qué adulto de confianza tenemos en nuestra vida para conversar sobre estas decisiones o sobre cómo nos sentimos frente a ellas?

Desarrollado en
conjunto con:



Actividad
10

Pasión y profesión

Objetivo

Identificar habilidades, intereses y las experiencias que han tenido influencia en ellos, y relacionar con los posibles caminos a seguir en sus vidas.

II° Medio

Eje

Gestión y Proyección del Aprendizaje

OR2M OA 09

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

“¿Qué vas a hacer cuando salgas de IV Medio?” es una pregunta que escuchamos seguido en esta etapa. La familia, el colegio y la sociedad en general, pareciera opinar que a los 15 o 16 años ya hay que saber algo. Que estrés puede sentirse, ¿no? Hay dos buenas noticias. La primera es saber que no es necesario: no necesitan tener claridad sobre el futuro aún. ¡Los que ya tienen una idea, genial! ¡Y los que no, tranquilos, hay tiempo para construirla! La segunda buena noticia: qué hacer con nuestra vida en el futuro no es una decisión que haya que inventar o hacer magia. Nuestra propia historia no nos determina, pero sí nos orienta. Veamos cómo.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Cómo nos sentimos respecto a nuestro futuro? ¿Cómo nos sentimos cuando nuestro entorno nos pregunta o a veces presiona?
- ¿Sentimos que necesitamos un plan para el futuro o preferimos improvisar? Compartan sus argumentos
- ¿Por qué puede ser útil mirar cómo hemos sido en el pasado, para pensar en nuestro futuro? ¿En qué nos puede ayudar y en qué no?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Mi pasión”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Mi pasión



Instrucciones al docente (presencial) : Formar duplas y compartir la pregunta N°1 del diagrama. Se reúnen 2 duplas, conformando un grupo de 4 personas y comparten la pregunta N°2 del diagrama. Finalmente, se juntan 2 grupos de 4 (quedan 8 alumnos por grupo) para compartir la pregunta N°3 del diagrama. Finalizar con la actividad de cierre.

Instrucciones al docente (en línea): De manera individual, cada uno contesta las preguntas del diagrama. Contarán con 5 minutos. Luego, invitarlos a compartir de manera alternada: comienza un voluntario que escoge una de las 3 preguntas y comparte su respuesta. Luego nombra a otro compañero para que elija una pregunta y comparta. A continuación, este nombra a un nuevo compañero para elegir una pregunta y compartir, y así repiten la dinámica hasta que todos hayan compartido una de las 3 preguntas. Finalizar con la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#esto me gusta

1. ¿Qué me gustaba o interesaba cuando era pequeño? ¿Qué habilidades tenía?
2. ¿Qué historia, libro, personaje o persona tuvo influencia en mí? ¿Por qué?
3. ¿Qué experiencias han sido importantes en mi vida? ¿Cómo han influido en quien soy o en lo quiero hacer?

4º CIERRE 5 minutos

Invitar a compartir algo de lo que descubrieron y responder: ¿Con qué apoyo cuentan para desarrollar ese gusto, interés o pasión que tienen?



Desarrollado en conjunto con:

