



Actividades para la asignatura de orientación

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

III°- IV° medio

Desarrollado en conjunto con:



Actividades

III° IV° medio



Actividad	Nombre	Objetivo actividad	Temas	Actitud relacionada
1.	EMPATÍA PARA CONVIVIR	Conversar sobre cómo la empatía puede ayudar a mejorar la convivencia en el curso.	Vínculos, relaciones interpersonales, empatía, conexión.	Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
2.	Mi estilo, mi sello	Reconocer algunas características que valoran de sí mismos, promoviendo la autoconfianza.	Autoconocimiento, identidad, autoimagen, valoración personal.	Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.
3.	Manejo del estrés	Explorar qué aumenta su estrés e identificar estrategias para manejarlo y regularlo, promoviendo acciones que favorezcan su bienestar.	Bienestar, estrategias de manejo del estrés, salud mental, regulación emocional.	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
4.	Consumo que consume	Explorar cuáles pueden ser las áreas de insatisfacción de los jóvenes, y cómo el alcohol y las drogas pueden ser ocupadas con la ilusión de llenar esos vacíos.	Autocuidado, prevención consumo de alcohol y drogas, decisiones, bienestar.	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
5.	Soledad en el mundo actual	Explorar el impacto de la tecnología, los medios y la situación actual, en sus vínculos y salud mental.	Salud mental, vínculos, colaboración, redes de apoyo.	Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos, y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.
6.	Redes de apoyo	Conversar con los estudiantes sobre las necesidades o problemas que enfrentan y la capacidad de pedir ayuda, revisando quiénes son las personas con las que pueden conectar.	Vínculos, relaciones interpersonales, salud mental, autocuidado.	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
7.	Consejos para mí	Reflexionar con los estudiantes sobre su vida actual y sobre lo que les gustaría hacer o dejar de hacer, en torno a las conductas de riesgo asociadas al consumo.	Autocuidado, prevención del consumo de alcohol y drogas, conductas de riesgo, bienestar.	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
8.	Yo dentro y fuera de las redes	Reflexionar con los estudiantes sobre la verdad o la mentira que hay detrás de lo que se publica en redes sociales y explorar cómo les afecta.	Autoconocimiento, autenticidad, honestidad, mundo virtual.	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
9.	Control en la pareja	Identificar y revisar signos de control en distintas áreas de una relación de pareja o un pololeo.	Autocuidado, afectividad y sexualidad, respeto, relaciones interpersonales.	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
10.	Mi elección profesional	Conversar y reflexionar sobre los obstáculos que pueden hacer más difícil la elección laboral / profesional.	Proyecto de vida, futuro, metas, decisiones.	Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.

Actividad

1

Colaboración en el curso

Objetivo

Conversar sobre cómo la empatía puede ayudar a mejorar la convivencia en el curso.
TEMAS: Vínculos, relaciones interpersonales, empatía, conexión.

III° - VI°
Medio

Tema

Vínculos, relaciones interpersonales, empatía, conexión.

Actitudes relacionadas

Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

A muchos nos ha pasado esto alguna vez: nos equivocamos en algo grande y nos sentimos angustiados, preocupados por las consecuencias o por el qué dirán. Pero alguien nos dice con tranquilidad: “¡Ah, eso! Me pasó una vez algo parecido, creo que te entiendo bien”. Y sentimos un alivio, un peso que se levanta de los hombros y se abre el pecho para respirar. O cuando vemos a alguien triste y le decimos “parece que estás con pena” y lo abrazamos con cariño, porque imaginamos lo que se siente al estar así. Esa capacidad de ponernos en el lugar de otro o de que alguien se ponga en el nuestro, se llama empatía.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- La empatía tiene que ver con validar los sentimientos de los demás, y no pasa necesariamente por darles consejos ni soluciones. ¿Cómo definiría cada uno de nosotros la empatía?
- ¿Cuál es nuestra respuesta usual o automática cuando alguien nos cuenta un problema? ¿Qué nos surge hacer o decir?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“En mis zapatos”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



En mis zapatos



Instrucciones al docente: De manera individual invitar a recordar algún momento o situación difícil en sus vidas y las personas que estaban alrededor de ellos en ese tiempo. Cada uno contesta las preguntas del diagrama en forma personal; puede escribirlas o solo reflexionar sobre ellas. Luego de rememorar esa experiencia, reflexionar y compartir entre todos las respuestas a las preguntas N°3 y N°4 del diagrama. Finalizar con la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#con orejay corazón

Cada uno:

1. Piensa en un momento difícil de tu vida y en las personas a tu alrededor.
2. ¿Quién logró empatizar?
3. ¿Qué gestos, palabras o actitudes fueron claves para sentir que se puso en tus zapatos?
4. ¿Qué tipos de reacciones, frases o palabras de otras personas no ayudaron?

Entre todos:

Compartir las respuestas N°3 y N°4.

4°
CIERRE
5 minutos

Compartir entre todos: ¿Cómo nos podría ayudar el tener más empatía unos con otros en el curso, especialmente cuando tenemos un conflicto?

Actividad

2

Mi estilo, mi sello

Objetivo

Reconocer algunas características que valoran de sí mismos, promoviendo la autoconfianza.

III° - VI°
Medio

Tema

Autoconocimiento, identidad, autoimagen, valoración personal.

Actitudes relacionadas

Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

¿Han escuchado alguna vez a alguien decir “¡Qué estilo!” ¿O lo han pensado ustedes de alguien más? El estilo puede definirse como el conjunto de rasgos que caracterizan a una persona; comúnmente lo asociamos a la moda: vestimenta, accesorios, cabello, etc. Y en parte, es verdad: el cómo nos vemos habla de nosotros. Pero simplemente porque vemos a alguien con terno, de hippies o con bata de doctor, ¿sabemos algo de su forma de ser? Probablemente poco. La apariencia que elegimos mostrarle al mundo es una buena forma de comunicar quiénes somos o queremos ser; pero no es la única. Nuestro sello y nuestra identidad tiene capas mucho más profundas. ¡Exploremos!

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Cuánta atención ponemos a la forma en que nos vemos, del 1 al 10?
¿Por qué razón ponemos o no ponemos atención a nuestra apariencia?
- A veces escuchamos que preocuparse de la apariencia es ser superficial.
¿Por qué a veces se dirá eso? ¿Hay otra forma de verlo?
- ¿De qué otra forma, además de nuestra apariencia, le mostramos al mundo quiénes somos o lo que nos importa?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Cara o Sello”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Cara o sello



Instrucciones al docente: Contar con una moneda para la actividad. El docente la lanzará en su mano, la mostrará para que todos la vean y dependiendo de lo que salga cada vez -cara o sello- los estudiantes escribirán una palabra que represente su estilo (apariciencia) o algo que les gusta de su forma de ser (personalidad). Repetir cuatro veces el ejercicio de lanzar la moneda y escribir en sus hojas. Luego invitar a tres voluntarios que quieran compartir lo que escribieron en "cara" y dar la oportunidad al resto del curso para señalar si hay otras características positivas que definen su estilo. Después, invitar a otros tres voluntarios que compartan lo que escribieron en "sello" -y al igual que la vez anterior- dar la oportunidad a que el grupo señale si hay otras características valiosas que definan su sello o forma de ser. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#2caras de la misma moneda

Cada uno:

"Cara": una palabra que represente tu estilo.

"Sello": una palabra que represente tu forma de ser.

Entre todos:

Voluntarios compartan su "cara" o "sello".

El resto complementa con otras características de sus compañeros.

4°
CIERRE
5 minutos

Reflexionar y compartir libremente: ¿Qué características de nuestra apariciencia o de nuestra forma de ser nos hacen sentir seguros, con confianza en nosotros mismos?

Actividad
3

Manejo del estrés

Objetivo

Explorar qué aumenta su estrés e identificar estrategias para manejarlo y regularlo, promoviendo acciones que favorezcan su bienestar.

III°- VI° Medio

Tema

Bienestar, estrategias de manejo del estrés, salud mental, regulación emocional.

Actitudes relacionadas

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Planificación para Docentes

1° MOTIVACIÓN 5 minutos

El estrés es experto en pasar desapercibido. Es muy similar a cuando vemos una "bola de nieve" bajando la montaña en los dibujos animados: parte pequeña e inofensiva, y no le prestamos mucha atención. Puede ser algo en el colegio que nos preocupa, una pelea con una amiga que nos molesta, una situación en casa que nos asusta por cómo puede evolucionar. Pero nada es tan grave y aunque nos hacen sentir "mal" no lo relacionamos. Y cuando ese estrés se acumula y empezamos a experimentar síntomas físicos, como dolores de estómago, de cabeza, etc. o nuestro ánimo ya está mucho peor, la bola de nieve ya es muy grande y más difícil de parar. ¡Detengámosla antes!

2° PREGUNTAS 10 minutos

- ¿Qué entendemos por estrés? ¿Cómo creemos que se genera?
- ¿Tiene el estrés alguna función? ¿O es un malestar sin utilidad?
- ¿A quiénes vemos estresados en nuestro entorno cercano? ¿Cómo maneja esa persona el estrés? ¿Le afecta solo a él o a ella su estrés? ¿O nos afecta a todos un poco cuando hay alguien estresado?

3° ACTIVIDAD 20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Bola del estrés"

Materiales:
No se requieren



Sobrecarga emocional



Instrucciones al docente (presencial) : Invitar a imaginar que el estrés es como una bola de nieve que va creciendo a medida que avanza. Comienza un voluntario poniéndose de pie, completa la frase del diagrama "a mí me estresa..." mencionando lo que le causa estrés, y luego nombra a otro estudiante simulando que le lanza la "bola del estrés" imaginaria. El compañero mencionado se pone de pie, la recibe imaginariamente para completar la frase y la lanza a otra persona. Así se repite la dinámica hasta que pase por todos. Luego conversan entre todos con las preguntas del diagrama y un par de voluntarios van anotando las respuestas en la pizarra. Finalizar compartiendo las preguntas del cierre.

Instrucciones al docente (en línea): Invitar a imaginar que el estrés es como una bola de nieve que va creciendo a medida que avanza. Comienza un voluntario poniéndose de pie frente a la pantalla, completa la frase "a mí me estresa..." y simula que lanza imaginariamente la "bola del estrés" a otro compañero, mencionando su nombre en voz alta. El compañero mencionado se pone de pie, la recibe imaginariamente, completa la misma frase y la vuelve a lanzar. Así se repite la dinámica hasta que pase por todos. Luego conversan sobre el ejercicio con las preguntas del diagrama. Finalizar compartiendo las preguntas del cierre.

Diagrama para Estudiantes

#efecto bolade nieve

Ponerse en círculo:

Lancen la "bola del estrés" imaginaria y completen la frase "A mí me estresa...".

Compartir entre todos:

De lo que se mencionó, ¿cuáles son las tres cosas más estresantes para ti?

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando estás estresado? ¿Qué haces?

¿Cuáles son tus tres mejores estrategias para manejar el estrés?

¿Cuándo es importante pedir ayuda a un adulto de confianza o a un profesional? ¿Por qué es importante hacerlo?

4°
CIERRE
5 minutos

Actividad

4

Consumo que consume

Objetivo

Explorar cuáles pueden ser las áreas de insatisfacción de los jóvenes, y cómo el alcohol y las drogas pueden ser ocupadas con la ilusión de llenar esos vacíos.

III° - VI Medio

Tema

Autocuidado, prevención consumo de alcohol y drogas, decisiones, bienestar.

Actitudes relacionadas

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

¿Han visto alguna vez una publicidad de alcohol? Generalmente, contienen imágenes de hombres o mujeres que se ven felices, exitosos o teniendo un momento con sus amigos en un escenario idílico. Sabemos que la vida es mucho más compleja que una propaganda: hay alegrías y satisfacciones, así como también momentos difíciles, presión, enfermedades, conflictos. Pero a veces, cuando nos sentimos agobiados por lo difícil, puede ser atractivo querer escapar de esa realidad. ¿Cómo lo hacemos en forma rápida? Los medios y las redes sociales son el camino favorito para algunos: fotos, videos, colores, historias, que disparan nuestra dopamina -un neurotransmisor relacionado con el placer, la motivación y la recompensa, entre otros- y que nos generan una sensación de satisfacción y felicidad momentánea. ¿Y qué más? Ahí también aparecen el alcohol y las drogas prometiendo engañosamente un momento de felicidad, una aceleración de nuestra personalidad, de nuestras capacidades o nuestro éxito en la vida. Lo que es fundamental recordar es que estas promesas falsas no son gratis: no solo se pagan con dinero, a menudo es con mucho más.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Qué sentimientos o situaciones pueden llevar a alguien a querer tener una "solución mágica" para algo?
- ¿Qué cosas hacemos o usamos para calmarnos cuando sentimos mucha presión? ¿O para evadir algún dolor o algún vacío que podemos sentir?
- ¿Por qué es tan importante tener muchas formas de cuidar nuestro bienestar? ¿Qué hacemos cuando ninguna parece funcionar? ¿A quién recurrimos?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"¿Felicidad envasada?"

Materiales:

- No se requieren



Actividad
presencial

¿Felicidad envasada?



Instrucciones al docente: Formar grupos de tres estudiantes o realizar la actividad entre todos. Asignar a cada grupo una categoría de drogas y alcohol pensando en la realidad chilena: Grupo 1- Las más consumidas por la población en general. Grupo 2- Las más peligrosas. Grupo 3- Las de más fácil acceso. Invitar a cada grupo a elegir dos drogas de la categoría que les tocó para luego contestar las preguntas del diagrama, considerando que la adicción a las drogas o drogodependencia está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "un estado psíquico y algunas veces físico resultante de la interacción entre un organismo vivo y un producto psicoactivo, que se caracteriza por producir modificaciones de la conducta y otras reacciones que incluyen siempre un deseo incontrolable de consumir droga, continua o periódicamente, a fin de experimentar nuevamente sus efectos psíquicos y evitar a veces el malestar de su privación". Si el docente está de acuerdo, pueden usar su celular para buscar información en fuentes confiables (por ejemplo https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140139_programa_feb_2021_final_s_disegno.pdf o <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas>). Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#difícil decisión

Según la categoría asignada, escojan 2 drogas y comenten:

¿Qué sensaciones momentáneas de placer produce? ¿Qué puede pasar cuando se acaba?

- ¿Por qué puede ser peligrosa?
- ¿Qué consecuencias negativas puede tener su consumo en la vida de alguien?

4^o

CIERRE
5 minutos

Pensando en la frase "La felicidad se consume", compartir entre todos: ¿A qué crees tú que se refiere la idea de que "las sustancias entregan felicidad"? ¿Por qué podría ser una "trampa"?



Actividad
en línea

¿Felicidad envasada?

Instrucciones al docente: Asignar a los estudiantes un número del 1 al 3 en forma aleatoria. Cada uno lo anota en un papel. El número asignado, corresponderá al grupo de drogas acerca del cual se les invita a comentar. Iniciar la actividad recordando que la adicción a las drogas o drogodependencia está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) "como un estado psíquico y algunas veces físico resultante de la interacción entre un organismo vivo y un producto psicoactivo, que se caracteriza por producir modificaciones de la conducta y otras reacciones que incluyen siempre un deseo incontrolable de consumir droga, continua o periódicamente, a fin de experimentar nuevamente sus efectos psíquicos y evitar a veces el malestar de su privación". Si el docente está de acuerdo, pueden usar su celular para buscar información en fuentes confiables (por ejemplo, https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-140139_programa_feb_2021_final_s_disegno.pdf o <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas>). Comenzar con quienes tienen el N°1, compartiendo las preguntas del diagrama sobre ese tipo de drogas. Luego repetir la dinámica con N°2 y N°3. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#difícil decisión

Grupos de drogas:

1. Las más consumidas por los jóvenes hoy.
2. Las más peligrosas.
3. Las de más fácil acceso.

Comentar para cada grupo de drogas:

- ¿Qué sensaciones momentáneas de placer produce? ¿Qué puede pasar cuando se acaban?
- ¿Por qué puede ser peligrosa?
- ¿Qué consecuencias negativas puede tener su consumo en la vida de alguien?

4^o

CIERRE
5 minutos

Pensando en la frase "La felicidad se consume", compartir entre todos: ¿A qué crees tú que se refiere la idea de que "las sustancias entregan felicidad"? ¿Por qué podría ser una "trampa"?

Desarrollado en
conjunto con:



Actividad

5

Soledad en el mundo actual

Objetivo

Explorar el impacto de la tecnología, los medios y la situación actual, en sus vínculos y salud mental.

III°- VI°
Medio

Tema

Salud mental, vínculos, colaboración, redes de apoyo.

Actitudes relacionadas

Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos, y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Durante el año 2020 se inició la pandemia en Chile y hoy aún enfrentamos sus consecuencias. Nuestra forma de vivir cambió radicalmente y eso impactó nuestros vínculos y la manera de relacionarnos. Sin duda, la tecnología nos ayudó en gran medida a “funcionar” y mantener el contacto social a distancia. Sin embargo, aunque hoy tenemos más ayuda virtual para no “estar solos” con todo tipo de plataformas de trabajo, educación, ventas, entretención y comunicación entre otras tantas, por alguna razón hay personas que aún se sienten solas. Algunos creen que, si nos acostumbramos a vivir así, podríamos enfermarnos de soledad. ¿Qué piensan ustedes? ¿Qué podríamos hacer para evitarlo?

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Cuál es la diferencia entre “estar solos” y “sentirse solos”? ¿Uno puede llegar a “enfermarse” de soledad? ¿Cuáles creen que serían los síntomas?
- ¿Cómo nos ha afectado la imposibilidad de compartir con otros o de ver a nuestras familias y amigos cara a cara durante las cuarentenas? ¿Notamos algún cambio en nosotros o en nuestro ánimo?
- Los nuevos medios, internet y redes sociales (whatsapp, facetime, teams, zoom, tiktok, instagram, etc.), ¿nos ayudaron con el contacto? ¿Cómo? ¿Hay algún efecto que no haya sido tan bueno? ¿Cuál?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

“Mesa de expertos”

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante



Mesa de expertos



Instrucciones al docente (presencial): Dividir el curso en dos o tres grupos. Invitarlos a imaginar que la “soledad” se convierte en la nueva pandemia que afecta a la humanidad. Distribuir los roles señalados en el diagrama –pueden ser 2 a 3 estudiantes para cada rol– y dar tiempo para que cada uno pueda investigar o pensar en posibles soluciones desde su rol (5 minutos). Luego comienzan a conversar en una “Mesa de expertos” donde darán sus opiniones desde su rol y luego, buscarán soluciones guiándose con las preguntas del diagrama (10 minutos). Finalizar con el cierre sugerido.

Instrucciones al docente (en línea): Invitar a imaginar que la soledad se convierte en la nueva pandemia que afecta a la humanidad. Distribuir los roles señalados en el diagrama, pueden ser de 5 a 8 estudiantes para cada rol. Luego, conversan en una “Mesa de expertos”, donde darán sus opiniones desde su rol y luego buscarán soluciones guiándose con las preguntas del diagrama. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#pandemiade soledad

Roles (5 minutos de preparación):

- Científicos: entregan la visión desde la medicina, psicología u otras áreas de la salud.
- Familias: hablan como padres, madres, abuelos o hermanos.
- Educadores: entregan su visión en los procesos de aprendizaje.
- Políticos: aportan con medidas que se puedan adoptar a nivel nacional.
- Economistas: dan su mirada desde el impacto en la economía del país.

Preguntas para compartir en la Mesa de expertos (10 minutos):

- ¿Cómo llegó la soledad a transformarse en una pandemia?
- ¿Qué efectos tiene a corto y largo plazo?
- ¿Qué medidas se pueden tomar para ayudar a resolverlo?
- ¿Qué comunicamos a la población?

4º
CIERRE
5 minutos

¿Qué nos pareció importante de lo que surgió en la “Mesa de expertos”? ¿Cuáles de las propuestas o ideas de solución nos parece que pueden implementarse hoy?

Actividad

6

Redes de apoyo

Objetivo

Conversar con los estudiantes sobre las necesidades o problemas que enfrentan y la capacidad de pedir ayuda, revisando quiénes son las personas con las que pueden conectar.

III° - VI°
Medio

Tema

Vínculos, relaciones interpersonales, salud mental, autocuidado.

Actitudes relacionadas

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

A veces podemos sentir que la vida se complica mucho o que hay una situación que nos supera. En otros momentos la angustia no es tan grande, pero igual nos sentimos un poco ansiosos, estresados o tristes. O quizás otras veces nos sentimos solos o desorientados. Estos síntomas de deterioro de salud mental son parte de la vida de muchos jóvenes hoy; sobre todo después del último tiempo y el impacto que ha tenido en nuestra salud emocional. Construir una vida mejor a veces significa tratar de cambiar el entorno, con política o trabajo social. Pero otras veces, necesitamos un cambio interior y ciertas herramientas socioemocionales para regular lo que nos pasa y sentirnos mejor. Sin embargo, a veces lo que sentimos es muy fuerte o lleva mucho tiempo y necesitamos pedir ayuda para poder salir adelante. ¿Cómo hacerlo? ¿Quién nos puede ayudar? Es importante estar preparados.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Qué observamos de la salud mental de las personas que nos rodean? ¿Qué observamos de nosotros mismos? ¿Notamos algún cambio durante la época de pandemia?
- Recordemos un ejemplo de alguna persona que nos haya ayudado en una situación de crisis. ¿Qué hizo? ¿Cómo nos ayudó eso?
- ¿Qué personas han sido importantes para nosotros en este último tiempo? ¿Cómo nos ha servido su apoyo?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Mandando un S.O.S"

Materiales:

- 1 hoja y un lápiz por estudiante



Actividad
presencial
y en línea

Mandando un S.O.S



Instrucciones al docente: Invitar a completar individualmente en una hoja algo similar a un “plan de emergencia” o un “mensaje de socorro” que los podría ayudar si se ven enfrentados a un problema difícil o si necesitan ayuda en el ámbito de la salud mental. El plan debe contar con 3 elementos mencionados en el diagrama. Luego de compartir, se sugiere tener preparados algunos datos de ayuda de salud mental para el final de la sesión (nombre de orientadores del establecimiento educacional, líneas de apoyo de salud mental como la de Salud Responde, sitios web de instituciones confiables, etc.). Finalizar con la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#nuestro tiempo importa

1. Llamado de ayuda: 3 personas a las que llamaría si necesito ayuda.
2. Comunicado claro: ¿Qué decir? ¿Cómo pedir apoyo? ¿A quién puedo acudir dentro del colegio?
3. Mi caja de herramientas: ¿Qué estrategias me ayuda a mantener la calma mientras llega la ayuda?

4º CIERRE 5 minutos

Compartir voluntariamente algunas de sus respuestas y conversar entre todos. ¿Qué otras cosas hemos aprendido a hacer para estar mejor o prevenir una crisis?

Actividad
7

Consejos para mí

Objetivo

Reflexionar con los estudiantes sobre su vida actual y sobre lo que les gustaría hacer o dejar de hacer, en torno a las conductas de riesgo asociadas al consumo.

III° - VI° Medio

Tema

Autocuidado, prevención del consumo de alcohol y drogas, conductas de riesgo, bienestar.

Actitudes relacionadas

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Planificación para Docentes

1° MOTIVACIÓN 5 minutos

A menudo, muchas personas opinan sobre lo que tenemos o no tenemos que hacer. Nuestra familia, amigos, colegio, religión, políticos. Puede que lo hagan de una forma muy directa, por ejemplo: "Esto es malo, esto es bueno", "Así lo hacía yo, así que hazlo así", "Elige esto, es mejor". Otras veces no son consejos, sino mensajes indirectos como cuando una marca de moda dice que seremos mejores personas, ricos, exitosos, admirados o felices si compramos sus productos. Es bueno saber que no todos los consejos son intentos de control; un buen consejo de alguien que nos conoce y quiere puede ser muy diferente y podemos aprender al escucharlo. Sin embargo, los consejos que vienen desde muy profundo en nuestro interior son tal vez los mejores.

2° PREGUNTAS 10 minutos

- ¿Qué consejos son los que menos nos gusta escuchar? ¿Quién nos lo dice? ¿Por qué no nos gustan?
- Recordemos un buen consejo que nos hayan dado alguna vez, que hayamos escuchado y que nos haya servido.
- Y nosotros, ¿hemos dado consejos alguna vez? Recordemos algún ejemplo: ¿Qué nos motivó a darlo? ¿Cómo lo recibió la persona a la que se lo dimos?

3° ACTIVIDAD 20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Hay consejos y consejos"

Materiales:

- 1 lápiz y 1 hoja por estudiante



Actividad
presencial
y en línea

Hay consejos y consejos



Instrucciones al docente: Pedir que cada estudiante conteste las 4 preguntas en su hoja en forma individual. Luego, el docente toma nota en la pizarra de las respuestas a la pregunta N°1 y los invita a compartir lo que escribieron en alguna de las otras 2 preguntas. Finalizar con la actividad de cierre.

Diagrama para **Estudiantes**

#mi propio consejo

1. ¿Cuáles son los consejos que más escuchan en relación con el consumo de drogas?
2. ¿De quiénes vienen generalmente?
3. ¿Cuáles les han servido y por qué? ¿Cuáles no?
4. ¿Qué consejo le darías tu a un compañero sobre el consumo de drogas?

4º
CIERRE
5 minutos

Invitarlos a que cada uno escriba un consejo para sí mismo que pueda ser útil para prevenir el consumo de drogas.

Actividad

8

Yo dentro y fuera de las redes

Objetivo

Reflexionar con los estudiantes sobre la verdad o la mentira que hay detrás de lo que se publica en redes sociales y explorar cómo les afecta.

III° - VI°
Medio

Tema

Autoconocimiento, autenticidad, honestidad, mundo virtual.

Actitudes relacionadas

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Muchos somos como minidirectores y productores de cine en Instagram o en TikTok. Buscamos una buena idea, una historia que impacte o que entretenga; algo emocionante, bello o único. Luego, personajes llamativos, novedosos. También buena iluminación y ojalá un entorno especial, envidiable o deseable. Sacamos cosas de otros lados, editamos, cortamos, mejoramos. Y así construimos con cada posteo una historia que mostramos al mundo, como una película para que otros la vean y ojalá aplaudan. Querer comunicar historias es una práctica antigua y poderosa, un espacio de creatividad necesario y bueno. El problema empieza cuando queremos hacer pasar por documental, una película de ficción.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- ¿Qué tipo de historias son las que transmitimos en las redes sociales? ¿Son comedias, son aventuras, son dramas? Pensemos en qué título pondríamos a la que sería nuestra película típica.

A veces confundimos la realidad con lo que vemos en las publicaciones.
¿Por qué esto podría ser peligroso?

- ¿De dónde creemos que viene la presión por publicar una vida tan cuidadosamente "editada"? ¿Qué tememos que pase si no lo hacemos?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

Presencial

"Realidad o ficción"

- Materiales:
- No se requieren

En línea

"Realidad o ficción"

- Materiales:
- Un dado



Realidad o ficción



Instrucciones al docente (presencial): Dividir el curso en grupos de 6. Se invita a dos personas del grupo a jugar "cachipún"; quien gane elige qué pregunta -de las descritas en el diagrama- debe contestar quien pierda. El resto del curso puede complementar la respuesta de su compañero. Luego, la siguiente dupla juega "cachipún" y se repite la dinámica. No pueden elegir la misma pregunta, de manera que cada uno conteste una pregunta diferente, hasta que todas las preguntas tengan una respuesta. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Instrucciones al docente (en línea): Previo a la sesión, el docente debe contar con un dado. Luego asigna a cada estudiante un número del 1 al 6. El docente tira el dado, y sólo los que tengan el mismo número que salga en el dado, pueden contestar la pregunta N°1. Con dos o tres respuestas, se pasa a la pregunta N°2 y se vuelve a tirar el dado para ver quiénes contestarán. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#insta ficción

1. ¿Qué fotos son las que consiguen más "Me gusta"? ¿Por qué crees que es así?
2. ¿Qué tan alejadas o cercanas a tu realidad son las últimas 3 fotos que publicaste?
3. ¿Qué es lo más "editado" que has publicado?
4. ¿Qué crees que pasaría si dejaras de publicar por un mes?
5. ¿Cuáles son las tres redes sociales que más usas? ¿Te sientes capaz de dejar de usarlas por 2 semanas?
6. ¿Por qué a veces es tan tentador "copiar" o usar el contenido virtual de otra persona?
7. ¿Cómo se puede usar el contenido creado por otra persona sin que sea plagio?
8. ¿Qué daño puede provocar el copiar o plagiar algo (foto, video, texto, etc.)? ¿Qué normativas existen al respecto?

4º
CIERRE
5 minutos

Presencial: Compartir entre todos: Si pudiéramos cambiar un poco la forma y las cosas que publicamos, ¿qué nos gustaría poder hacer diferente?

En línea: ¿Cómo podemos evitar o disminuir la presión que pueden producir las redes sociales de publicar una vida cuidadosamente "editada"?

Actividad

9

Control en la pareja

Objetivo

Identificar y revisar signos de control en distintas áreas de una relación de pareja o un pololeo.

III° - VI° Medio

Tema

Autocuidado, afectividad y sexualidad, respeto, relaciones interpersonales.

Actitudes relacionadas

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Planificación para Docentes

1° MOTIVACIÓN 5 minutos

A veces, las relaciones de pareja se pueden sentir al mismo tiempo como lo mejor y lo peor. Nos hacen experimentar la máxima felicidad y paz en algunos momentos, y en otros nos pueden generar pena y rabia. Son una mezcla intensa de emociones que probablemente estarán siempre en nuestra vida. Un elemento que puede estar presente en muchas relaciones es la tensión o la confusión entre el amor y el control. Algo que tal vez hemos dicho alguna vez o nos han dicho a nosotros es: "¡No seas tan posesivo!". Cuando queremos a alguien, podemos sentir que esa persona de alguna manera nos pertenece, aunque eso no tenga mucho sentido o entendamos racionalmente que no es así. Esto puede causar mucho daño. ¿Nos ha pasado algo similar? Exploremos.

- ¿Tenemos alguna cosa o algún bien material que nos sea muy querido o valioso? ¿Algo que tal vez tenemos hace muchos años, o que nos gusta mucho, o que nos sirve de mucho? Compartamos qué es y cómo nos sentimos respecto a ese objeto.

- ¿Qué cosas parecidas hay entre cómo queremos o nos importa ese objeto, y cómo queremos o nos importa una persona cercana? Pensemos en un ejemplo concreto.

- Y ahora, ¿qué diferencias hay entre cómo queremos a un objeto y cómo queremos a una persona? Pensemos en un ejemplo concreto.

¿Les ha pasado alguna vez que sienten un miedo irracional de perder a alguien?
¿Alguna vez ese miedo los ha llevado a ser posesivos, celosos o controladores con otra persona?

¿Han intentado alguna vez ser posesivos con ustedes? ¿Cómo se han sentido?

¿Por qué hay que evitar generar relaciones posesivas con los demás? ¿Qué daño pueden producir?

2° PREGUNTAS 10 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"Revisar y Cambiar"

Materiales:

- 1 hoja y 1 lápiz por estudiante

3° ACTIVIDAD 20 minutos



Revisar y Cambiar



Instrucciones al docente: Invitar a realizar una actividad de 3 pasos. Paso 1: Elegir juntos un tema dentro de los descritos en el diagrama. Paso 2: Analizar ese tema entre todos, utilizando las preguntas del diagrama. Una vez agotado el análisis de un tema, seleccionar otro para revisar. Paso 3: Reflexionar, de manera individual, sobre la pregunta 3 y escribir la respuesta en sus hojas. No es necesario compartir. Finalizar compartiendo la actividad de cierre.

Diagrama para Estudiantes

#amor versus control

1. Elegir: Celular, amigos, vestimenta, redes sociales, pasatiempos, elección de estudios o trabajo.

2. Compartir:

¿Qué problemas se pueden generar en una relación de pareja en este tema? ¿Cómo se podría evidenciar una relación posesiva o controladora en este tema?

¿Qué quisiéramos cambiar para favorecer mayor respeto e igualdad en las relaciones?

4°
CIERRE
5 minutos

Reflexionar individualmente: ¿Si yo me encontrara en una problemática como las que revisamos en la actividad, ¿a quién podría acudir? ¿Por qué es bueno hablar con alguien más?

Actividad
10

Mi elección profesional

Objetivo

Conversar y reflexionar sobre los obstáculos que pueden hacer más difícil la elección laboral / profesional.

III° - VI°
Medio

Tema

Proyecto de vida, futuro, metas, decisiones.

Actitudes relacionadas

Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.

Planificación para Docentes

1°
MOTIVACIÓN
5 minutos

Imaginen la siguiente escena de una película: una joven de 17 años ha descubierto lo que desea para su futuro y lo cuenta a todos en el almuerzo familiar dominical. La usual escena de "unos hablando sobre otros, niños corriendo alrededor, el perro ladrando y mamá pidiendo que coman antes de que se enfríe" queda suspendida en brutal silencio y todos dicen al unísono "¿Qué?". Acto seguido todos vuelven a hablar con convicción, opinando y aconsejando. ¿Les suena familiar? Tal vez sí, tal vez no. Pero seguro que la elección del futuro no solo tiene una cuota de preocupación en nosotros, sino también en quienes nos rodean. Conversemos.

2°
PREGUNTAS
10 minutos

- El evento que cambiará nuestra vida pronto será salir del colegio ¿Qué sentimos al respecto? ¿Pensamos a veces sobre esto o lo evitamos? ¿Qué cosas pensamos?
- ¿Qué otros eventos próximos son importantes para nosotros y creemos que pueden influir en nuestra vida?
- ¿Quiénes nos gustaría que nos ayudaran o nos acompañaran para hacer frente a estos eventos? ¿Quiénes serían los personajes secundarios en nuestra "película personal" si nosotros fuéramos los protagonistas?

3°
ACTIVIDAD
20 minutos

PRESENCIAL / EN LÍNEA

"1, 2, 3, Acción"

Materiales:
No se requieren



1, 2, 3, acción



Instrucciones al docente: Invitar a crear un cortometraje que represente situaciones que podrían ocurrir al hablar sobre su futuro. Primero distribuir los roles: el primer voluntario será el director y este elegirá al joven protagonista y a los siguientes roles de la escena. El director debe guiar los pasos del corto siguiendo la pauta del diagrama. El objetivo es que puedan improvisar su diálogo y vayan siguiendo las indicaciones del director. Pueden repetirlo con nuevos voluntarios dependiendo del tiempo. Finalizar con la actividad de cierre.

Diagrama para **Estudiantes**

#clásica escena familiar

¡A crear un nuevo guion!

Joven: Querida familia y amigos, he decidido para mi futuro ...

Madre: Siempre supe que ...

Padre: Pregunta ¿... ?

Hermano mayor: Yo creo que eso es ...

Hermano menor: Lloro porque ...

Abuelos: Déjenlo ...

Amigos: ¿Y eso te dejará tiempo para ...?

Tío: Yo te aconsejo ...

4°
CIERRE
5 minutos

Invitar a que completen su propio guion, imaginando las respuestas de cada una de esas personas en su vida y reflexionando cómo les afectarían.



Desarrollado en conjunto con:

