



# RUTAS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL **Sana Mente**

III Y IV MEDIO

RUTA 5: MOTIVACIÓN



FUNDACIÓN  
RASSMUS



## Ruta V. Motivación

Esta ruta de aprendizaje propone a las y los docentes de las asignaturas de Filosofía y Ciencias para la Ciudadanía de III y IV medio una secuencia didáctica interdisciplinar para potenciar habilidades socioemocionales que favorezcan el proceso de aprendizaje, como son la motivación, la perseverancia, la atención y la gestión del estrés, integrando el bienestar emocional con el rendimiento académico.

La ruta pedagógica es una secuencia didáctica constituida por cuatro momentos que proponen el uso de cápsulas audiovisuales de **Sana Mente**<sup>1</sup>, actividades y evaluaciones que buscan movilizar tanto herramientas y conocimientos disciplinares como la reflexión personal y colectiva para fortalecer aprendizajes socioemocionales y habilidades para el siglo XXI.

La escucha activa y el respeto por las dudas u opiniones del resto son parte importante del espíritu de este trabajo, por lo tanto, se recomienda entregar instrucciones y generar las condiciones para hacer de este espacio de trabajo un ambiente seguro y amable.

### Cuadro de síntesis de la Ruta

Ruta IV	APRENDIZAJE			
Propósito Formativo	Potenciar habilidades socioemocionales que favorezcan el proceso de aprendizaje, como la motivación, la perseverancia, la atención y la gestión del estrés, integrando el bienestar emocional con el rendimiento académico.			
Sesiones	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Momento 4
Cápsulas audiovisuales	El perfeccionismo Importancia de la Autocompasión	La ciencia de la procrastinación ¿Cómo evitar preocuparse de más por una situación?	El valor del error Mentalidad de crecimiento	Cómo reconectarse con la naturaleza Los beneficios de caminar por las mañanas
Asignatura	Filosofía	Ciencias para la Ciudadanía	Filosofía	Ciencias para la Ciudadanía

<sup>1</sup> Sana Mente es un programa de televisión coproducido por CNN Chile, Fundación Rasmuss y Grupo CAP (Compañía de Aceros del Pacífico) donde se aborda el bienestar humano y la salud mental. Gracias a la colaboración entre Sana Mente y el Ministerio de Educación de Chile, se ponen a disposición recursos audiovisuales del programa Sana Mente para el trabajo pedagógico en comunidades educativas.

# Momento 1

Asignatura	Filosofía, OA6 3° y OA3 4° medio.
Habilidades para el siglo XXI	Pensamiento crítico.
Actitudes	Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.
Tiempo estimado	2 sesiones de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">El perfeccionismo</a></li><li>• <a href="#">Importancia de la autocompasión</a></li></ul>

## Descripción general

Este momento se centra en el trabajo colectivo para revisar cómo se vincula la salud mental con las exigencias de la etapa que están viviendo, tanto autoimpuestas como construidas por el colectivo y aprender de sus experiencias. La actividad se centra en dialogar sobre cómo nos acercamos a la idea de perfección y distinguimos pros y contras. Asimismo, la cápsula animada sobre la autocompasión abre una ventana para salir de la rigidez de nuestras propias expectativas. La actividad se centra en responder preguntas como: ¿La perfección es absoluta? ¿No apuntar a la perfección nos hace mediocres? ¿Qué nos enseña la autocompasión?

En la asignatura de Filosofía, la o el docente aborda la argumentación en el diálogo respetuoso y con razonamientos válidos que provienen de las propias experiencias de las y los estudiantes sobre el tema de la perfección.

## Actividades

### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En plenario:

En la sesión, la o el docente invita a sus estudiantes a ver juntos la cápsula animada “El perfeccionismo” y entrega la instrucción de poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para el diálogo:

Según lo presentado en el video, ¿nos proponemos metas inalcanzables?

¿Es lo mismo lo inalcanzable que lo desafiante?

¿Por qué podría ser bueno centrarse en el proceso al hacer algo más que en el resultado?

### 2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos o ideas que podemos relacionar con el perfeccionismo y que aparecen en la cápsula animada? Hagamos una lista para elaborar en conjunto un glosario de la salud mental. Algunos conceptos podrían ser: frustración, autoexigencia, desaprobación, rigidez.

En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto o utilizando alguna fuente<sup>2</sup>, para eso es muy importante sociabilizar su significado y así ir construyendo el glosario de la salud mental.

### 3. Debate y argumentación

Una vez que cuentan con algunos conceptos ya definidos, las y los estudiantes se reúnen en grupos de 4 integrantes para realizar la siguiente actividad. Necesitarán ver nuevamente la cápsula animada, por lo que se recomienda tener al menos un dispositivo en la sala conectado a Internet para que cada grupo pueda consultarlo.

Antes de avanzar a ver la cápsula, la o el docente indica que escucharán (idealmente proyectar para que puedan leerlas) algunas frases que se relacionan con la idea de perfección, ya sea cuestionándola, definiéndola o viendo su lado positivo. Luego, cada grupo escogerá una de ellas y desarrollarán argumentos por los que podrían estar de acuerdo y/o en desacuerdo con esta frase.

---

<sup>2</sup> <https://dle.rae.es/> o <https://www.wordreference.com/es/>

- La perfección es una pulida colección de errores. (Mario Benedetti)
- No temas a la perfección, nunca la alcanzarás. (Salvador Dalí)
- Un diamante con un defecto es mejor que una piedra común que es perfecta. (Proverbio chino)
- Cuando teje una manta, una mujer india deja un defecto en el tejido de la manta para que el alma pueda salir. (Martha Graham)
- Hay quienes se consideran perfectos, pero es sólo porque exigen menos de sí mismos. (Hermann Hesse)
- La perfección de las costumbres consiste en vivir cada día como si fuera el último. (Marco Aurelio)
- La perfección es obsesiva. Y eso es un defecto. (Roberto Fontanarrosa)
- Si hubiera esperado a la perfección, nunca hubiera escrito una palabra. (Margaret Atwood)
- Lo perfecto es enemigo de lo bueno. (Voltaire)

Una vez que hagan sus listados como grupo, se dividirán en duplas para tomar “bandos” y defender cada postura usando sus propias experiencias como ejemplos y argumentos.

Es importante que consideren esta tabla para asegurarse de que sus argumentos tienen validez y están alineados al tema.

Criterio	Preguntas clave	Indicadores de validez
Validez lógica	¿La conclusión se deriva necesariamente de las afirmaciones iniciales?	Estructura lógica válida, sin falacias formales.
Veracidad de argumentos	¿Los argumentos son comprobables o razonables?	Basadas en hechos, evidencia confiable o suposiciones justificadas.
Consistencia	¿Hay contradicciones internas? ¿Se mantiene el mismo enfoque?	Coherencia interna entre todas las partes del razonamiento.
Relevancia	¿Los fundamentos aportan al tema?	Todas las ideas están directamente relacionadas con la conclusión.
Claridad y precisión	¿El lenguaje es claro? ¿Los términos están definidos y son consistentes?	Uso preciso del lenguaje, sin ambigüedades.
Ejemplos	¿Se presentan datos o ejemplos que respalden las afirmaciones (si aplica)?	Evidencia relevante, actual y confiable.
Contexto adecuado	¿El argumento tiene sentido en su contexto? ¿Responde a la situación planteada?	Pertinencia y adecuación al propósito comunicativo.

Luego, el grupo completo analizará cuáles razonamientos eran válidos y cuáles no, para entonces presentar al curso sus conclusiones.

- Nota: esta actividad podría ser una evaluación formativa.

En la siguiente sesión, los grupos volverán a reunirse y verán la cápsula animada “Importancia de la autocompasión” y conversarán sobre cómo la autocompasión puede ser una herramienta de salud mental que ayude a superar la frustración que el perfeccionismo provoca en algunas personas.

En grupo ven la cápsula animada y dialogan sobre sus propias experiencias utilizando los siguientes enunciados como punto de partida para el debate:

- La culpa es lo que hace que actuemos de tal o cual manera. Si no sintiéramos culpa no aspiraríamos a la perfección.
- Debemos ser más amables con nosotros mismos y dejar de autoexigirnos del todo.
- Ser comprensivos y autocompasivos con nosotros nos ayuda a regular las emociones y eso es bueno.
- ¿Por qué somos más duros con nosotros mismos que con los demás?
- ¿Por qué sería mejor actuar con autocompasión que con autoexigencia? ¿Sirven para alcanzar las metas?

Compartir sus ideas con el resto del curso, de forma respetuosa y turnándose para comentar, y luego plantear nuevas interrogantes: ¿qué preguntas les surgen una vez realizada esta actividad?

Optativo: la o el docente presenta una tabla para que cada grupo pueda autoevaluar su participación en la actividad.

- Nota: esta actividad podría ser una evaluación formativa.

#### Autoevaluación

Criterio	Sí	No	N/A	Comentario
Generamos un espacio de trabajo respetuoso donde todos/as pudieron hablar y ser escuchados.				
Generamos un espacio de trabajo democrático, donde se tomaron decisiones colectivamente y a partir del diálogo				
Pusimos en práctica la empatía, tomando en consideración las emociones de los demás a la hora de reflexionar sobre el tema.				
Aplicamos los criterios de validez para realizar la actividad.				

## Momento 2

Asignatura	Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio, módulo semestral Bienestar y salud mental, OA3.
Habilidades para el siglo XXI	Pensamiento crítico
Actitudes	Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.
Tiempo estimado	1 sesión de 90 minutos y 1 sesión de 45 minutos.
Cápsulas Sana Mente	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">La ciencia de la procrastinación</a></li><li>• <a href="#">¿Cómo evitar preocuparse de más por una situación?</a></li></ul>

### Descripción general

Este momento se centra en evaluar cómo la tecnología puede afectar nuestra salud mental. Desde convertirse en una fuente de procrastinación a llevarnos a sobredimensionar las cosas que nos pasan. La pregunta que se plantea es: ¿Es la tecnología una herramienta que siempre es útil? ¿Puede también llevarnos hacia un camino opuesto a la optimización del tiempo?

En la asignatura de Ciencias para la Ciudadanía la o el docente puede problematizar el uso de la tecnología como herramienta que, mal usada o utilizada sin la conciencia del tiempo que pasamos conectados, puede no solo convertirse en un problema práctico, sino en un riesgo para la salud mental.

### Descripción general

#### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En plenario:

En la primera sesión, la o el docente invita a las y los estudiantes a ver juntos las cápsulas animadas “La ciencia de la procrastinación” y “¿Cómo evitar preocuparse de más por una situación?” y entrega la instrucción de poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para el diálogo:

- ¿Reconocen en ustedes algunas de estas costumbres, como la procrastinación o la excesiva preocupación?
- ¿Cómo se sienten en tales situaciones?, ¿qué consecuencias tienen?
- ¿Cómo logran salir de estos estados? ¿conocen alguna técnica?

## 2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos nuevos que aparecen en la cápsula animada? Hagamos una lista para elaborar en conjunto un glosario de la salud mental.

La o el docente da tiempo al grupo para reflexionar y guía la interacción para que se produzca una lluvia de ideas que pueden ser anotadas en un papelógrafo o pizarra. Se sugiere poner énfasis en el respeto a los turnos de habla, escuchar respetuosamente, y dejar que hablen quienes no suelen intervenir en clases. Sugerencia: corteza prefrontal, autocontrol, sistema límbico, disciplina, amígdala, círculo vicioso.

## 3. Evaluando las tecnologías de la información y comunicación

Trabajo en grupos:

En grupos de 4, las y los estudiantes leerán este recuadro y evaluarán cada una de estas afirmaciones sobre el uso de las tecnologías, escogiendo un tipo de tecnología de la información y comunicación (TIC) del listado a continuación:

- Redes sociales
- Correo electrónico
- Chat de inteligencia artificial
- Juegos de video en línea
- Internet

La tecnología de la información y comunicación, especialmente a través de redes sociales, plataformas de streaming o videojuegos, puede **favorecer la procrastinación**, afectando la productividad, la salud mental y el bienestar. Evaluar esta problemática permite analizar:

**Salud:** el uso excesivo de tecnología para posponer tareas puede generar estrés, ansiedad o trastornos del sueño.

**Ética:** las empresas tecnológicas pueden diseñar interfaces adictivas para maximizar el tiempo de uso, lo que plantea dilemas éticos.

**Social:** la procrastinación tecnológica puede afectar relaciones personales y dinámicas familiares o laborales.

**Económica:** el uso excesivo disminuye la eficiencia y productividad laboral o académica.

**Ambiental:** el uso prolongado de dispositivos para procrastinar conlleva mayor consumo energético y desechos tecnológicos.

Por otro lado, hay tecnologías diseñadas para **reducir la procrastinación** (apps de gestión del tiempo, bloqueadores de distracciones, etc.), lo que muestra el doble filo de sus aplicaciones.

Una vez que llegan a conclusiones para cada punto, se juntan con otro grupo que haya escogido alguna tecnología distinta para ver puntos comunes y diferencias. ¿Son significativas?

Tener en consideración:

- Dialogar para llegar a conclusiones en grupo.
- Escuchar las propuestas de los otros grupos.

En plenario:

Finalmente, los grupos comparten sus conclusiones ante el curso.

#### 4. Tarea

Regresando a las cápsulas audiovisuales, de forma individual, cada estudiante escribirá un pequeño texto donde haga una reflexión a la siguiente pregunta: ¿Cómo evito o revierto la procrastinación tecnológica? ¿Soy consciente del riesgo que hay latente en el uso de tecnologías sin dosificarlas?

## Momento 3

Asignatura	Filosofía, OA6 3° y OA3 4° medio.
Habilidades para el siglo XXI	Responsabilidad personal y social
Actitudes	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
Tiempo estimado	1 sesión de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">El valor del error</a></li><li>• <a href="#">Mentalidad de crecimiento</a></li></ul>

### Descripción general

Este momento se centra en el trabajo colaborativo para compartir ideas y plantear soluciones a un problema al que todas y todos nos enfrentamos: el error. Hay errores pequeños o que solo nos afectan a nosotros, pero hay errores que en determinado contexto traspasan el momento y tienen consecuencias más difíciles de revertir. Las y los estudiantes van a dialogar y presentar sus argumentos usando distintos métodos de razonamiento (como el deductivo o el inductivo). Las preguntas de fondo que se plantean son: ¿Cómo se aprende del error? ¿Y qué se aprende? ¿Cómo se puede volver a ser confiable para los demás y para uno mismo?

### Actividades

#### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En la primera sesión, la o el docente invita a las y los estudiantes a ver juntos las cápsulas animadas “El valor del error” y “Mentalidad de crecimiento” y entrega la instrucción de poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para el diálogo:

- Según lo presentado en las cápsulas, ¿somos tan duros con nosotros mismos?
- ¿Por qué pedir ayuda es una opción que no siempre tomamos?
- ¿Qué es la mentalidad de crecimiento? ¿Qué puede enseñarnos el saber de ella?
- ¿Qué entendemos por el concepto de error en esta asignatura?

## 2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos nuevos que aparecen en las cápsulas animadas? Hagamos una lista para elaborar en conjunto un glosario de la salud mental. Sugerencia: indecisión, desacierto, corteza cingulada anterior, traspíe.

## 3. Error y aprendizaje

En duplas:

Las y los estudiantes van a pensar en una situación en la que alguien comete un error grave que afecta a más personas; o bien el o la docente trae casos para analizar. Van a escribir un párrafo en el que describan esa situación y, a partir de ella, poder analizar cómo pueden salir adelante, tanto quien comete el error como quienes se vieron afectados.

¿Por qué no centrarse en las razones por las que se cometió el error? Porque las herramientas que usarán son las que entrega la mentalidad de crecimiento.

En una tabla, van a organizar la información de esta forma:

Situación	Costos del error para quien lo cometió	Efectos del error en los demás	Acciones para reparar el error	Aprendizaje del error

Luego, van a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué problema ético trajo consigo el error descrito?
- ¿Es distinto el aprendizaje para quien comete el error que para quien se ve afectado por el error de otros?
- ¿Hay posibilidad de recobrar la confianza después de un error? Más allá de promesas de cambio, ¿qué sería necesario para lograrlo?

En plenario:

Las duplas presentan ante el curso su tabla explicando los criterios que usaron para llegar a esas conclusiones.

Plantear puntos en común entre distintas duplas y puntos de desencuentro, para reflexionar y pensar en conjunto: ¿Qué podríamos hacer como sociedad para propiciar herramientas de mentalidad de crecimiento en contextos educativos o laborales?

## Momento 4

Asignatura	Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio, módulo semestral Bienestar y salud mental, OA3.
Habilidades para el siglo XXI	Responsabilidad personal y social.
Actitudes	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
Tiempo estimado	1 sesión de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">¿Cómo reconectar con la naturaleza?</a></li><li>• <a href="#">Los beneficios de caminar por las mañanas</a></li></ul>

### Descripción general

Este momento se centra en la participación para incorporar acciones que van en beneficio del bienestar grupal y de resolver problemas de salud cotidianos a través del conocimiento de fuentes de salud mental que son posibles de incorporar sin mayor esfuerzo. La relajación y motivación se elevan gracias a la música y el deporte, que también estimulan la plasticidad cerebral, algo que la medicina busca a través de tratamientos y medicamentos, suplementos y vitaminas. La pregunta que se plantea es: ¿Es posible complementar diversas medicinas con prácticas que vayan en beneficio de la salud mental?

En la asignatura de Ciencias para la Ciudadanía, las y los estudiantes cerrarán el trabajo que han venido desarrollando con el tema de la tecnología y el aprendizaje, generando una reflexión sobre los riesgos y beneficios de la tecnología que se propone en diversos contextos emular lo que el ser humano logra con el contacto con la naturaleza.

### Actividades

#### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

Esta sesión de cierre de la ruta Motivación se centrará en incorporar lo aprendido y ponerlo a disposición del bienestar del grupo. La o el docente invita a las y los estudiantes a ver juntos las cápsulas animadas “¿Cómo reconectar con la naturaleza?” y “Los beneficios de caminar por las mañanas”, y entrega la instrucción de poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para el diálogo:

- Según lo presentado en las dos cápsulas, ¿qué pasa con nuestro cerebro al conectar con la naturaleza? ¿Por qué el uso de tecnologías podría significar un riesgo para esa conexión?
- ¿De qué manera sienten en su cuerpo la necesidad de estar rodeados de naturaleza? ¿Ven un cambio en su estado de ánimo al observar elemento de la naturaleza como un árbol, la montaña, el mar o un río?
- ¿Qué beneficios han experimentado al estar en contacto con la naturaleza?
- ¿Creen que su día pueda verse beneficiado si caminan en la mañana? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿La inteligencia artificial o la realidad aumentada podrían reemplazar estas experiencias con los mismos efectos positivos?

## 2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos nuevos que aparecen en la cápsula animada? Hagamos una lista para elaborar en conjunto un glosario de la salud mental. Sugerencia: melatonina, desincronizar, hormonas, estado de ánimo, cortisol.

## 3. Ejercicio de visualización

En plenario:

El o la docente invita a sus estudiantes a realizar un ejercicio de visualización guiada a través de la naturaleza, técnica de relajación que utiliza la imaginación y los sentidos para crear imágenes mentales positivas y promover el bienestar físico y mental. Pueden realizar el ejercicio sentados o acostados en el suelo, en la sala o patio; lo importante es que las y los estudiantes estén cómodos y concentrados. Se recomienda usar un audio de visualización guiada obtenido de internet o crear su propia visualización.

Una vez terminado el ejercicio, indagar en cómo se siente cada estudiante:

- ¿Identifican en su cuerpo y mente beneficios como los que se mencionan en las cápsulas en relación con estar en la naturaleza?
- ¿Cómo piensan que resultaría este ejercicio si en vez de usar nuestra imaginación hubiéramos usado realidad virtual?

Sugerencia de cierre y reflexión:

- ¿Cómo creen que debiera ser nuestra relación con las tecnologías para lograr un equilibrio? ¿Y la relación con la naturaleza?
- ¿Cómo imaginan una vida cotidiana en su adultez que, junto con desarrollar su vida social, laboral, académica y familiar en la ciudad, les permita conectar con la naturaleza al mismo tiempo?

