



RUTAS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL **Sana Mente**

III Y IV MEDIO

RUTA 1: EMOCIONES



FUNDACIÓN
RASMUSSEN



Ministerio de Educación de Chile

CNN Chile

Fundación Rasmuss

Grupo CAP

Santiago, agosto de 2025.

Autora

Trinidad Bascuñán Oviedo

Equipo editor y técnico pedagógico

Convivencia para la Ciudadanía, Subsecretaría de Educación.

Unidad de Currículum y Evaluación, Subsecretaría de Educación.

Ruta 1. Emociones

Esta ruta de aprendizaje propone a las y los docentes de las asignaturas Lengua y Literatura y Ciencias para la Ciudadanía abordar el tema de las emociones con el propósito de fortalecer la conciencia de sí y la empatía a partir del reconocimiento, expresión y regulación de las emociones, comprendiendo sus diversas manifestaciones y su impacto en el bienestar personal y en la convivencia con otras y otros.

La ruta pedagógica es una secuencia didáctica constituida por cuatro momentos que proponen el uso de cápsulas audiovisuales de **Sana Mente**, de CNN Chile¹, 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 I	EMOCIONES			
Propósito Formativo	Fortalecer la conciencia de sí mismas/os y la empatía, a partir del reconocimiento, expresión y regulación de las emociones, comprendiendo sus diversas manifestaciones y su impacto en el bienestar personal y en la convivencia con otras y otros.			
Sesiones	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Momento 4
Cápsulas audiovisuales	La edad del pavo ¿Cómo aprender de las emociones?	El poder de la escucha activa Invalidación emocional	¿Qué es la resiliencia?	Los beneficios de escribir un diario
Asignatura sugerida	Ciencias para la Ciudadanía	Lengua y Literatura	Ciencias para la Ciudadanía	Lengua y Literatura

¹ Sana Mente es un programa de televisión coproducido por CNN Chile, Fundación Rassmuss 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 y OA	Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio, módulo semestral Bienestar y salud mental, OA1.
Habilidades para el siglo XXI	Responsabilidad personal y social
Actitudes	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
Tiempo estimado	2 sesiones de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	- <u>¿Cómo aprender de las emociones?</u> - <u>La edad del pavo</u>

Descripción general

Este momento se desarrolla en dos sesiones centradas en el trabajo colectivo para revisar cómo se vincula la salud mental con la etapa que están viviendo las y los estudiantes. Tiene por objetivo comprender la importancia del autoconocimiento y de las emociones, así como derribar mitos y promover la alfabetización en salud mental a través de la construcción colectiva de conceptos clave relacionados con las emociones y el autocuidado. La actividad de cierre es un trabajo individual y apunta a la autopercepción y a responder preguntas como: ¿Qué puedo aprender de mis emociones? ¿Cómo influye lo que estoy viviendo en las emociones que siento?

Se propone trabajar en conjunto con las y los estudiantes en la elaboración de un glosario sobre salud mental. La idea es construir significados compartidos de conceptos que aparecen frecuentemente en conversaciones sobre bienestar emocional trabajando herramientas de la investigación: levantar preguntas y generar hipótesis sobre factores sociales que influyen directamente en sus emociones.

Actividades

1. Video Sana Mente “La Edad del Pavo” y diálogo abierto

En la primera sesión, se invita a las y los estudiantes a ver juntos la cápsula animada “La edad del pavo”, poniendo atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Para establecer un diálogo abierto se sugieren las siguientes preguntas. Refuerce el respeto por los turnos de habla y valore la diversidad de posturas y opiniones:

- Según lo presentado en el video, ¿qué podría significar que se fortalezca la comunicación entre diferentes áreas del cerebro?
- ¿Qué querrá decir que el cerebro está “en obras”?
- ¿Qué emoción les despierta la idea de estar en la “edad del pavo”?
- ¿Cuáles podrían ser algunos desafíos a nivel emocional de la adolescencia?
- ¿Cuáles son algunas emociones que aparecen o son más recurrentes en su vida actualmente?

2. Glosario de bienestar y salud mental

Se propone trabajar en conjunto con las y los estudiantes en la elaboración de un glosario de salud mental. La idea es construir significados compartidos de conceptos que aparecen frecuentemente en conversaciones sobre bienestar emocional. El glosario será un recurso vivo que podrán ir ampliando durante las actividades.

Trabajo en plenario:

Se sugiere comenzar con una lluvia de ideas sobre palabras asociadas a la salud mental, por ejemplo: vulnerabilidad, altibajos, salud mental, resiliencia, estrés, autocuidado, entre otras.

A partir de esa lista, cada estudiante escribirá en su cuaderno la definición de algunos conceptos, discutiendo previamente en grupo sus posibles significados y consultando, si es necesario, fuentes confiables (como libros, artículos o materiales audiovisuales).

Trabajo grupal:

Una vez que cuentan con algunos conceptos ya definidos y comentados, las y los estudiantes se reúnen en grupos de 3 o 4 para realizar la siguiente actividad, que les familiarizarse con un lenguaje que les permita hablar de salud mental en contextos cotidianos y escolares, favoreciendo la reflexión y el diálogo informado.

Se sugiere proyectar la cápsula animada “¿Cómo aprender de las emociones?” como punto de partida para el trabajo grupal.

- a. Cada grupo elabora una lista de ideas importantes extraídas del video, enfocándose especialmente en la relación entre educación y emociones. Esa será la base de información.
- b. Luego, van a formular la “pregunta de investigación” sobre lo que les interesaría investigar. Estas preguntas pueden estar orientadas a la detección de problemas, prevención y también a generar herramientas de autocuidado.
- c. Se recolectan evidencias entre las y los integrantes del grupo: experiencias, datos o percepciones. ¿Es posible organizar esa información de alguna forma que aporte a la investigación?

d. Comentan cómo debiera realizarse la investigación: herramientas, organización de la información, manera de comunicar resultados. ¿Qué herramientas o métodos usarían? ¿Cómo organizarían la información? ¿Cómo les gustaría comunicar los resultados?

En una siguiente sesión, cada grupo presentará su trabajo de forma oral. Utilizarán un papelógrafo para mostrar su pregunta de investigación, las ideas clave extraídas, y una síntesis de su propuesta de investigación.

3. Evaluación formativa

Se presenta una tabla para que las y los integrantes del grupo puedan evaluar su participación en la actividad. La pauta considera no solo una mirada al esfuerzo personal, sino también a cómo al grupo en el que participó cada integrante.

Pauta de evaluación

Criterio	Sí	No	No sé	Comentario
Participé activamente en el trabajo grupal, reflexionando y aportando ideas de investigación.				
Demostre respeto por las opiniones e ideas de los demás.				
Puse en práctica la empatía al tomar consideración al otro a la hora de reflexionar sobre el tema de los videos.				
Utilicé mi imaginación para proponer ideas que permitieran hipotetizar el desarrollo de la investigación.				
Cumplí a cabalidad con mis compromisos con el grupo de trabajo				
Me sentí escuchado y respetado por las y los integrantes del grupo				
Disfruté trabajar con mis compañeros y compañeras.				
El curso escuchó con respeto y atención la presentación de nuestro trabajo				

Momento 2

Asignatura	Lengua y literatura, OA4 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	1 sesión de 45 minutos y 1 sesión de 90 minutos.
Cápsulas Sana Mente	- <u>El poder de la escucha activa</u> - <u>Invalidación emocional</u>

Descripción general

Esta sesión apunta a reflexionar sobre la importancia de la escucha activa para una comunicación respetuosa y significativa, especialmente en contextos digitales y cotidianos. A la vez, desarrollar habilidades para identificar y analizar prácticas comunicativas que favorecen o dificultan el entendimiento mutuo.

Se centra en el trabajo en duplas para debatir sobre la conexión con “el otro”, buscando responder a la pregunta: ¿qué tan importante es escuchar para comunicarse?

En la asignatura de Lengua y Literatura, la o el docente plantea establecer una relación basada en la experiencia del estudiantado entre los efectos positivos de la escucha activa y las posibilidades de aprendizaje que algunos elementos como el rol que toman los enunciadores, problemas éticos de la participación en comunidades digitales, intenciones y formas de abordar los temas.

La o el docente puede realizar las siguientes actividades con el propósito de que las y los estudiantes puedan detectar la presencia o ausencia de escucha activa en una experiencia comunicativa y reflexionar al respecto.

Actividades

1. Reflexión inicial

En la primera sesión de 45 minutos, la o el docente presenta en el pizarrón frases o citas destacadas sobre la comunicación:

- *“El interés del que escucha estimula la lengua del que habla”. Charlotte Bronte.*
- *“Hablar es una necesidad, escuchar es un arte”. Goethe.*
- *“Cuando hablas, solo repites lo que ya sabes; pero cuando escuchas, quizás aprendas algo totalmente nuevo”. Dalai Lama.*
- *“Callando es como se aprende a oír; oyendo es como se aprende a hablar; y luego, hablando se aprende a callar”. Diógenes.*
- *“No esperes a que te toque el turno de hablar: escucha de veras y serás diferente”. Charles Chaplin.*
- *“El conocimiento habla, pero la sabiduría escucha”. Jimi Hendrix.*

La o el docente pregunta: ¿Cuál de esas frases les hace sentido? ¿Por qué? ¿Están de acuerdo con lo que plantean? ¿Cómo lo han vivido en su experiencia? Se da espacio a que se presenten los argumentos enmarcados en un diálogo respetuoso y atento entre pares.

2. Explorando la escucha activa

Las frases leídas se relacionan con la idea de escuchar al otro mientras comunica una idea. La o el docente puede hacer algunas de las siguientes preguntas para activar la conversación:

¿Saben qué es la escucha activa?

¿Por qué creen que no es algo tan común en nuestra forma de comunicarnos?

¿Qué efectos positivos creen que tiene en quien habla y en quien escucha?

Abriendo esta última interrogante, se sugiere reproducir completamente el video animado: “El poder de la escucha activa”.

3. Glosario colaborativo

Después del video, se invita a las y los estudiantes a identificar palabras o conceptos clave que aparecieron en la cápsula, como:

- Empatía
- Validar
- Lenguaje corporal
- Confianza

En grupos pequeños o en plenario, conversan sobre el significado de estos términos. Luego, escriben las definiciones en sus cuadernos, basándose en lo que entendieron y/o en alguna fuente confiable (glosario, diccionario, libro). Estas definiciones se pueden incorporar al Glosario de salud mental.

- Tarea para la siguiente sesión

La o el docente forma grupos de 3 a 4 estudiantes y les deja esta tarea:

- Para la próxima clase, traer ejemplos sacados de medios digitales donde puedan observar si hay escucha activa o no. Puede ser un post, meme, comentario, video, columna de opinión, afiche, audio, etc. Elijan recursos que muestren interacciones entre personas en distintos contextos (familia, escuela, redes sociales, trabajo, etc.).

4. Análisis de la comunicación

En la segunda sesión de 90 minutos, se retoma los grupos de 3 o 4 integrantes y les pide que tengan a mano los recursos que encontraron.

Con los recursos traídos, cada grupo trabaja respondiendo a los siguientes indicadores

- A.** Identifican el tema central o propósito comunicativo.
- B.** Reconocen los roles que toman quienes están involucrados: alguien habla y otro debiera escuchar, y describen las actitudes.
- C.** Evalúan críticamente el desarrollo de la situación y dónde se produce el quiebre entre los interlocutores (en recursos donde no se cumpla la escucha activa).
- D.** Infieren los temas éticos asociados al contexto del recurso analizado.

Cada grupo presenta su análisis al resto del curso. Se recomienda que expliquen brevemente el recurso escogido, el contexto de la interacción y las conclusiones a las que llegaron.

- Esta actividad puede funcionar como una evaluación formativa, ya que permite observar habilidades como: comprensión crítica, análisis de medios, capacidad de diálogo y reflexión ética sobre la comunicación.

Ideas para el cierre

Nos preguntamos: ¿Qué sé ahora que antes no sabía sobre la escucha activa? Como grupo, ¿de qué manera vamos a implementar estos aprendizajes en nuestras relaciones? Demos ideas concretas y comprometámonos a mantenerlas en el tiempo.

Complementos

A. La o el docente propone la elaboración de un decálogo de la escucha activa para mantener siempre presente lo aprendido y poner en práctica lo clave: todas las personas pueden practicar la escucha activa.

B. Para ampliar el tema tratado en la sesión, la o el docente presenta una segunda cápsula animada: "Invalidación emocional". Puede hacer las siguientes preguntas como cierre de la actividad:

¿Qué relación ven entre ambos videos? ¿Qué efecto positivo podría tener practicar escucha activa para prevenir la invalidación emocional?

Momento 3

Asignatura	Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio, módulo semestral Bienestar y salud mental, OA1.
Habilidades para el siglo XXI	Comunicación y Colaboración
Actitudes	Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
Tiempo estimado	2 sesiones de 45 minutos
Cápsulas Sana Mente	<u>¿Qué es la resiliencia y cómo desarrollarla?</u>

Descripción general

Este momento se centra en el trabajo colaborativo para compartir ideas y plantear soluciones a un problema, y tiene por objetivo detectar oportunidades de resiliencia en distintos espacios del contexto educativo, clasificarlas (a modo de investigación) y generar hipótesis de causas y efectos, para finalmente proponer acciones que puedan ser puestas en práctica. Las preguntas que se plantean son: ¿Cómo sé que soy resiliente? ¿Cómo influye en mi bienestar?

En la asignatura de Ciencias para la Ciudadanía, la o el docente podría abordar aspectos del OA1 desde el componente de los factores sociales que influyen en la salud. Para eso plantea las siguientes actividades que tienen como objetivo colaborar entre pares para conocer cómo se podría actuar de forma flexible ante desafíos de la vida en comunidad.

Actividades

1. Diálogo abierto sobre resiliencia

En la primera sesión de 45 minutos, la o el docente invita sus estudiantes a ver la cápsula animada “La resiliencia” 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 en plenario:

- ¿Qué simbolizan los lentes de agua en el video?
- ¿Por qué sería importante apoyarse en la comunidad ante un problema?
- ¿Qué significa que una persona sea resiliente?
- ¿Cómo se puede desarrollar la habilidad de ser resiliente?

La o el docente da tiempo al grupo para reflexionar y guía la interacción para que centrarse en una pregunta y generar una lluvia de ideas que pueden ser anotadas en un papelógrafo o pizarra.

2. Glosario de salud mental

A continuación, se busca relacionar conceptos de salud mental —especialmente la resiliencia— con situaciones cotidianas de la vida escolar. Reflexionar sobre los conflictos que ocurren en la comunidad educativa y generar propuestas para afrontarlos colectivamente, desde una mirada empática y constructiva.

Después de ver el video (anterior a esta actividad), la o el docente guía una breve conversación a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué conceptos del video se relacionan con la resiliencia?

Entre todas y todos, elaboran una lista de palabras clave para buscar su significado. Algunos ejemplos podrían ser:

- Plasticidad del cerebro
- Perspectiva
- Capacidad de adaptación
- Superación
- Emociones difíciles

Trabajo personal

Cada estudiante escribe en su cuaderno las definiciones, ya sea construidas en conjunto o consultando fuentes confiables (libros, internet, glosarios, etc.). Estas definiciones pueden sumarse al glosario de salud mental que la clase esté trabajando.

Esta actividad busca que las y los estudiantes amplíen su vocabulario emocional y puedan usar estos conceptos en conversaciones cotidianas o trabajos escolares.

3. Comprender el conflicto: diseño de encuesta.

Las y los estudiantes pensarán en posibles conflictos que podrían ocasionarse durante el recreo, entre estudiantes de diferentes cursos. Ya sea por espacio, ideas, actividades, etc., puede ser cualquier conflicto que involucre a más de una persona. Elegirán uno.

Para saber más sobre por qué sucede ese conflicto, cada dupla creará una encuesta enfocada en levantar información que les permita comprender las causas de ese conflicto y también las consecuencias que eso le trae a quienes están involucrados y también a la comunidad completa.

Características de la encuesta:

- Tiene al menos 4 preguntas.
- Puede incluir preguntas de opción cerrada: (Sí/No – Siempre/Ocasionalmente/Nunca), respuesta abierta: donde quien responde pueda desarrollar su opinión.
- Ejemplos de preguntas:
 - ¿Has vivido o presenciado algún conflicto en los recreos durante el último mes?
 - ¿Te sientes emocionalmente afectado/a luego de un conflicto?
 - ¿Crees que eres capaz de superar situaciones difíciles? (Si respondes sí, ¿por qué?)
 - ¿Qué se podría hacer para evitar o resolver este conflicto?
- La encuesta debe enfocarse no solo en lo individual, sino también en el ambiente escolar, las emociones involucradas, y el impacto en la comunidad. Pueden indagar sobre lo que podría haber ocasionado el conflicto, no desde lo personal sino pensando en el ambiente y en el contexto que pudo originarlo, cómo se ve afectada la salud de las personas, cómo se siente el resto, cómo puedo ayudar a que esto se supere, qué tan importante es para todos saber que hay un conflicto, cómo se sentirá la persona con el conflicto una vez que lo resuelva, etc.

4. Comprender el conflicto: aplicación de la encuesta y presentación final

Trabajo en grupos:

En la siguiente sesión cada dupla aplica su encuesta a otros estudiantes, cuidando escuchar con respeto y sin juzgar, y el anonimato de las personas.

Luego, sistematizan las respuestas (por ejemplo, haciendo conteos, agrupando ideas, destacando coincidencias) y responden preguntas como:

- ¿Cuáles fueron las respuestas más comunes?
- ¿Qué ideas nuevas o distintas surgieron?
- ¿Qué buenas decisiones se podrían tomar para afrontar los conflictos en comunidad y así cuidarnos entre todos?

En plenario:

Cada dupla presenta su conflicto elegido, los resultados de su encuesta y las conclusiones a las que llegaron. Pueden apoyarse en un afiche, presentación digital o esquemas para explicar sus ideas.

- Nota: Esta actividad puede ser usada como **evaluación formativa**, ya que promueve habilidades como la escucha, la empatía, el análisis crítico y el trabajo colaborativo.

Ideas para el cierre

Reflexión final: ¿Cómo construir una mejor convivencia? (15 minutos). En plenario se abordan aprendizajes y desafíos a partir de preguntas como:

- ¿Qué aprendimos sobre el conflicto que analizamos?
- ¿Qué podríamos hacer como curso para prevenir conflictos similares?
- ¿Cómo puede ayudar la resiliencia a resolver este tipo de situaciones?
- ¿Qué actitudes necesitamos fomentar para cuidarnos entre todos y todas?

Momento 4

Asignatura	Lengua y literatura, OA4 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	2 sesiones de 45 minutos
Cápsulas Sana Mente	<u>Los beneficios de escribir en un diario</u>

Descripción general

Este momento se centra en el trabajo práctico para definir criterios que cumplan recursos audiovisuales (podcast, cuentas de las redes sociales) para “certificarse” como una herramienta de expresión personal que apunte a proteger el bienestar y salud mental, y tiene por objetivo que las y los estudiantes puedan reconocer en la producción de textos personales, bitácoras y diarios, un ejercicio que ayuda a expresar emociones, desarrollar ideas y compartir opiniones en comunidades virtuales. La pregunta que se plantea es: ¿Cómo me beneficia plasmar mis vivencias?

En la asignatura de Lengua y Literatura, la o el docente plantea un trabajo de comprensión de textos vinculado con la actitud de responsabilidad personal. Para eso, centra la actividad grupal en el análisis de recursos audiovisuales siguiendo criterios definidos como clase, para así reflexionar sobre las intenciones de los enunciadores, los temas abordados y el efecto en el lector de la lectura de textos personales.

Bajo este lineamiento, la o el docente plantea las siguientes actividades para colaborar entre pares y conocer cómo actuar de forma flexible ante desafíos de la vida en comunidad. La pregunta que guía estas sesiones es: ¿Cuál es el beneficio de expresar mis vivencias?

Actividades:

1. Cápsula audiovisual y diálogo

En plenario:

En la primera sesión de 45 minutos, la o el docente hace la siguiente pregunta: ¿Alguien de ustedes tuvo o tiene un diario de vida? ¿Cuándo les dan ganas de escribir? ¿Cómo se sienten después de escribir en su diario?

Luego, invita a las y los estudiantes a ver juntos la cápsula animada “Los beneficios de escribir en un diario” e invita a poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

2. Glosario de Salud Mental

Trabajo personal o en duplas:

En el video animado se mencionan varios conceptos que sería importante incorporar al lenguaje común. En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto o utilizando alguna fuente². De esta manera, el poner en práctica los conceptos aprendidos y utilizarlos en las conversaciones coloquiales y trabajos académicos se transforma en una oportunidad poderosa de alfabetización en salud mental. Sugerencias de conceptos que aparecen en la cápsula animada: Síntomas depresivos, amígdala cerebral, bienestar.

3. Análisis de la comunicación

La o el docente plantea que se convertirán en certificadores de recursos audiovisuales que son un aporte al bienestar de la salud mental a través de la expresión testimonial. Pueden ser blogs, vlogs, sitios web, podcasts, cuentas de las redes sociales como Instagram, X, Facebook, entre otros.

² Sana Mente es un programa de televisión coproducido por CNN Chile, Fundación Rassmuss 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.

En plenario:

para poder certificar un recurso, primero deben definir como curso las características o criterios que este debe cumplir. Se propone hacer una lluvia de ideas y luego armar categorías de criterios.

- Algunos ejemplos de categorías podrían ser: Uso del lenguaje, Público al que apunta, Temas que aborda, Medio que utiliza.
- Algunos ejemplos de criterios podrían ser: Utiliza el recurso para expresar sus sentimientos respecto de un tema; Se opone a la discriminación; Es respetuoso con la diversidad; Toma en serio su salud mental; Entrega información valiosa sobre bienestar emocional; Se valora a sí misma(o) al expresar sus emociones, validando lo que siente; entre muchos otros.

Con la lista de criterios organizados, en la **segunda sesión** de 45 minutos, las y los estudiantes traerán ejemplos de recursos audiovisuales y les aplicarán sus criterios para certificarlos o no, y con eso evaluar con sus propias herramientas el contenido al que se exponen.

En plenario:

Se invita a presentar las conclusiones de las y los estudiantes, acompañado de una reflexión personal sobre cuál podría ser el beneficio de expresar las emociones plasmándolas a través de algún medio.

4. Autoevaluación o evaluación formativa

Como cierre de la actividad y de los 4 momentos de la Ruta Emociones, las y los estudiantes revisarán su glosario de salud mental y lo usarán para responder en sus cuadernos:

- ¿Qué concepto del glosario considero más importante y quiero poner en práctica?
- ¿Qué emociones que siento ahora puedo identificar y nombrar?
- ¿Qué desafío me llevo y podría intentar expresar a través de un diario?
- ¿Qué aprendí con estas cápsulas audiovisuales que no sabía antes, acerca de la comunicación?

