



RUTAS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL **Sana Mente**

III Y IV MEDIO

RUTA 2: AUTOESTIMA



FUNDACIÓN
RASSMUS



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 II. Autoestima

Esta ruta de aprendizaje propone a las y los docentes de la asignatura Educación Ciudadana de III y IV medio abordar el tema de la autoestima con sus estudiantes, con el propósito de comprender la importancia de desarrollar y cultivar una autoestima positiva, reconocer acciones y actitudes que la fortalecen y la dañan, y potenciar a partir de esta la relación con uno mismo y los demás.

La ruta pedagógica es una secuencia didáctica constituida por cuatro momentos que proponen el uso de cápsulas audiovisuales de **Sana Mente**¹, 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 II	AUTOESTIMA			
Propósito Formativo	Comprender la importancia de desarrollar y cultivar una autoestima positiva, reconocer acciones y actitudes que la fortalecen y la dañan, y potenciar a partir de esta la relación con uno mismo y los demás.			
Sesiones	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Momento 4
Cápsulas audiovisuales	¿Cuánto importa la autoestima?	¿Por qué a veces sentimos vergüenza?	Consecuencias de las críticas y burlas. Efectos del bullying	Mindfulness: trabajar la atención plena
Asignatura	Educación Ciudadana	Educación Ciudadana	Educación Ciudadana	Educación Ciudadana

¹ 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	Educación Ciudadana, OA6 3° y OA2 4° medio.
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	1 sesión de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	¿Cuánto importa la autoestima?

Descripción general

Las actividades se centran en el trabajo colectivo para representar el concepto de autoestima, siguiendo el mismo ejemplo que se usa en la cápsula animada, de modo de tomarla como punto de partida para revisar qué entienden por el concepto que van a abordar en la ruta, y cómo reforzarla en distintos contextos.

Además, van a construir un glosario de salud mental con los conceptos que surgen en la cápsula animada. Al trabajar con estos conceptos y reflexionar sobre ellos, las y los estudiantes desarrollan su alfabetización en salud mental, es decir, aprenden a comprender mejor sus emociones, hablar sobre ellas y cuidarse a sí mismos y a quienes los rodean.

La actividad de cierre es un trabajo individual y apunta a la autopercepción y a responder preguntas como: *¿Cómo cuido mi autoestima? ¿Cómo ha sido mi recorrido personal en ese aspecto?*

En la asignatura de Educación Ciudadana, la o el docente propone abordar la salud mental trabajando con sus estudiantes la comprensión de la autoestima como un pilar del bienestar personal y colectivo, para luego buscar estrategias de fortalecimiento y reflexión sobre su propio rol en esta tarea.

Actividades:

1. Cápsula Sana Mente y diálogo

Trabajo en plenario:

En la sesión, la o el docente invita a sus estudiantes a ver juntos la cápsula animada “¿Cuánto importa la autoestima?”. Se pide poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para abrir un diálogo respetuoso de los turnos y centrado en valorar las opiniones de todas y todas:

- Según lo presentado en el video, ¿qué podríamos entender por autoestima?

- ¿Por qué podríamos entender la autoestima como algo que se “construye”?
¿Cómo se ejercita eso?
- ¿Qué rol juegan las personas que nos rodean en la construcción de nuestra autoestima?

2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos o ideas que podemos relacionar con la autoestima y que aparecen en la cápsula animada? Se propone elaborar una lista para elaborar en conjunto. Algunos podrían ser: *valoración, hipocampo, autopercepción, salud mental, etc.*

En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto o utilizando alguna fuente. 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.

3. Edificio de la autoestima

Trabajo en grupos:

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 que puedan tener al menos un dispositivo en la sala conectado a Internet para que cada grupo pueda consultarlo.

- Ver la cápsula animada fijándose en la primera parte donde se compara la autoestima con un edificio que está conformado por distintos pisos.
- En un papelógrafo dibujan una tabla de tres columnas. La primera columna corresponde a los distintos pisos. En esa columna, cada celda debe corresponder a un concepto o área que conforma la autoestima, según lo defina el grupo. Por ejemplo: familia, amistades, desempeño académico, intereses personales, etc.
- La segunda columna corresponde a diversas respuestas para cada “piso” a la pregunta: ¿Qué acciones o actitudes individuales hacen sólido ese piso de mi edificio?
- Luego, en la tercera columna se orienta la pregunta hacia el colectivo: ¿Qué acciones o actitudes que se realizan de forma colectiva permiten reforzar este piso de mi edificio?
- Una vez que completen la tabla, cada grupo traspasa su trabajo a un papelógrafo para presentarlo ante el curso de forma oral.

Piso	Acciones/actitudes individuales	Acciones/actitudes colectivas
Familia		
Amigos/as		
Desempeño académico (yo en el colegio)		
Etc.		

- Nota: Esta actividad puede ser usada como **evaluación formativa**

Actividad complementaria

En una sesión posterior, elaborar una tabla, o la figura de un cuerpo humano, que reúna las propuestas todos los grupos y la publiquen en un papelógrafo y/o sea compartida en un espacio de Consejo de curso como insumo para la reflexión posterior: *¿Cómo cuido mi autoestima? ¿cómo lo que hacemos o decimos puede afectar la autoestima de otras personas?*

Momento 2

Asignatura	Educación Ciudadana, OA6 3° y OA2 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 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	¿Por qué a veces sentimos vergüenza?

Descripción general

¿Qué se desarrolla? Este momento se centra en la organización de información para comprender y sacar conclusiones de forma colaborativa, conectado la “autoestima” con el concepto de “vergüenza” y sus consecuencias. La pregunta que se plantea es: *¿Qué situaciones ponen a prueba los cimientos de mi autoestima?*

En la asignatura de Educación Ciudadana, la o el docente propone continuar abordando la salud mental con sus estudiantes para profundizar en la comprensión de la autoestima como un pilar del bienestar personal y colectivo, y en la importancia y responsabilidad de cada integrante de la comunidad en su cuidado.

Actividades:

1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En la primera sesión, la o el docente invita a las y los estudiantes a ver juntos la cápsula animada “¿Por qué a veces sentimos vergüenza?” y entrega la instrucción de poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas:

- Según lo presentado en el video, ¿qué efectos tiene la vergüenza en quien la siente?
- ¿De qué nos alerta la vergüenza?
- ¿Qué les da vergüenza a ustedes?

2. Glosario de Salud Mental

Se propone al curso hacer una lista para elaborar en conjunto *un glosario de la salud mental*. ¿Cuáles son algunos conceptos nuevos que aparecen en la cápsula animada?

Sugerencia: *expectativas, suprimir una emoción, ansiedad, valores, vulnerabilidad, compasión.*

En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto o utilizando alguna fuente². Esto facilita poner en práctica los conceptos aprendidos y utilizarlos en las conversaciones coloquiales y trabajos académicos.

3. Mapa conceptual

Trabajo en grupos:

Las y los estudiantes realizarán un mapa conceptual que organice la información de la cápsula recién vista. Necesitarán ver nuevamente la cápsula animada, por lo que se recomienda que puedan tener al menos un dispositivo en la sala conectado a Internet para que cada grupo pueda consultarlo.

En plenario:

Sociabilizan sus mapas conceptuales y los presentan en papelógrafos. Comentan y reflexionan sobre por qué estructuraron la información de esa manera.

Se propone dialogar sobre la conexión entre vergüenza y autoestima. *¿Qué situaciones ponen a prueba los cimientos de mi autoestima? ¿La vergüenza, sin una reflexión posterior, podría afectar mi autoestima? ¿Cómo?*

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

Momento 3

Asignatura	Educación Ciudadana, OA6 3° y OA2 4° medio.
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	1 sesión de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	Las consecuencias de las críticas y burlas La importancia de la intuición: Nuestra voz interior

Descripción general

Esta sesión se continúa el trabajo del momento anterior, incorporando mayor información a la reflexión sobre autoestima, abordando las consecuencias de las críticas y las burlas en las personas que las realizan.

A partir de esto, se buscan reflexionar sobre las condiciones necesarias para la participación en los espacios de deliberación o debate de la comunidad educativa, plasmando sus conclusiones en mensajes públicos.

Actividades

1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En plenario:

La o el docente invita a sus estudiantes a ver juntos la cápsula animada “Las consecuencias de las críticas y burlas” e invita a poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas:

- Según lo presentado en el video y usando palabras que ya forman parte del glosario (si aplica), ¿qué sienten cuando alguien los critica o se burla de ustedes?
- Y en la situación opuesta, ¿qué sienten al burlarse de otra persona?
- Según el video, ¿por qué es perjudicial la burla para quien la dice?

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: *corteza cerebral, cortisol, amígdala cerebral, juicio emocional*.

En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto o utilizando alguna fuente³.

4. Mensajes para fortalecer la participación

En esta sesión, se busca llevar la reflexión sobre autoestima y vergüenza, a la participación en los espacios de deliberación o debate de la comunidad educativa. Se sugiere dialogar en torno a las siguientes ideas:

- Tener una buena autoestima no significa creerse mejor que los demás, sino reconocer nuestro valor, saber que merecemos respeto y también poder reconocer nuestras fortalezas y límites. Cuando aprendemos a cuidarnos y respetarnos, también estamos en mejores condiciones de respetar a otras personas, escuchar distintas opiniones y convivir con quienes son diferentes a nosotros.
- Si la vergüenza o el miedo al juicio nos frenan, corremos el riesgo de quedarnos en silencio, aunque tengamos mucho que decir o proponer. Es importante reconocer nuestro valor, confiar en nuestras ideas y sentir que podemos aportar a la comunidad. Al mismo tiempo, para participar, necesitamos espacios donde todas y todos podamos opinar, ser escuchados con respeto y tomar decisiones que consideren a todos para mejorar la vida en la comunidad educativa.

Trabajo en grupos:

Se propone diseñar mensajes creativos y significativos que inviten a otras y otros estudiantes a participar activamente en los espacios de toma de decisiones dentro de la escuela (Centro de Estudiantes, Consejo Escolar, asambleas, proyectos colectivos, etc.), generando condiciones para la participación y superando barreras como la vergüenza, el desinterés, la baja autoestima.

La creación de mensajes pueden orientarse a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesitamos decirnos como estudiantes para sentirnos capaces de participar y hacer oír nuestras voces?
- ¿Qué necesitamos de los demás en las instancias de participación para sentirnos capaces de participar y hacer oír nuestras voces?

Para terminar, se propone difundir estos mensajes a la comunidad educativa. Pueden elegir entre distintos formatos posibles:

- Afiches o carteles para colocar en espacios visibles de la escuela
- Mensajes para redes sociales escolares (formato imagen o video corto)
- Frases o slogans motivacionales para difundir en campañas del Centro de Estudiantes

³ <https://dle.rae.es/> o <https://www.wordreference.com/es/>

Momento 4

Asignatura	Educación Ciudadana, OA6 3° y OA2 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	Mindfulness: Trabajar la atención plena

Descripción general

Esta sesión de cierre de la ruta inicia con una experiencia de cuidado personal, la meditación, para luego incorporar lo aprendido a lo largo de la ruta y ponerlo a disposición del bien común de la comunidad.

Todos y todas podemos aportar a cuidar la comunidad educativa de la que formamos parte. La creatividad y la empatía pueden ser puestas a trabajar para que las soluciones sean atractivas y nazcan de sus propias experiencias. La pregunta que se plantea es: *¿Cómo aportamos al bien común desde nuestra participación?*

Actividades

1. Cápsula Sana Mente y diálogo

Se abre un diálogo sobre la importancia de conocerse a sí mismo/a, saber cuando está llegando a un límite emocionalmente, o cuando tiene un cansancio profundo, preocupación o inquietud. ¿Qué hacen ustedes cuando necesitan calmarse? ¿conocen técnicas que sirvan para calmar sus pensamientos, sus emociones?, ¿practican alguna?

Se invita a las y los estudiantes a ver juntos la cápsula animada “Mindfulness: Trabajar la atención plena”, para conocer los beneficios de esta práctica, que es fácil de aprender y puede ser una herramienta útil para proteger su bienestar en los más diversos momentos de su vida.

A continuación, se les invita a desarrollar una breve práctica de meditación, de no más de 5 minutos. Para esto, el o la docente puede ayudarse de un audio de meditación.

Al finalizar, pregunte ¿cómo se sienten? ¿reconocen alguno de los efectos que se señalan en la cápsula?

2. Una enciclopedia para la comunidad

Se propone el proyecto de crear un libro artesanal, hecho por el curso, donde recuperen cada uno de los conceptos del Glosario de Salud Mental, los mensajes creados en el momento 3 de la ruta, y herramientas como la meditación y otras que quieran incorporar para el cuidado personal y de la comunidad.

El curso:

- elige participativamente los contenidos que quedarán en el libro.
- organizan el trabajo para ilustrar, fotografiar, imprimir, pegar y encuadernar.
- Pueden entregar este libro a el o los cursos que están comenzando la enseñanza media, como un legado de aprendizajes.

