



# RUTAS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL **Sana Mente**

III Y IV MEDIO

RUTA 3: AFECTOS



FUNDACIÓN  
RASSMUS



## Ruta III. Afectos

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**<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 III	AFECTOS			
Propósito Formativo	Fomentar vínculos afectivos significativos basados en el respeto, la empatía y la comunicación, reconociendo la diversidad de expresiones afectivas y su importancia en el desarrollo personal y social.			
Sesiones	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Momento 4
Cápsulas audiovisuales	Mascotas: ¿qué efecto tienen en el cerebro? Vivir el duelo cuando fallece una mascota	Apego: ¿Qué es y cuántos tipos existen? Tipos de apego	Relación entre amistad y bienestar El poder del perdón	Salud mental: ¿Qué beneficios tiene cantar?
Asignatura	Educación Ciudadana	Inglés	Educación Ciudadana	Inglés

<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	Educación Ciudadana 3° y 4° medio, OA5.
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 y 1 sesión de 45 minutos
Cápsulas Sana Mente	<a href="#">Mascotas: ¿Qué efecto tienen en el cerebro?</a> <a href="#">Vivir el duelo cuando fallece una mascota</a>

## Descripción general

¿Qué se desarrolla? Este momento se centra en el análisis colectivo para comprender el impacto positivo que tienen las mascotas en la salud mental, así como empatizar como sociedad con su cuidado y respeto. La actividad de cierre es un trabajo que apunta a la autopercepción y a responder preguntas como: ¿Cómo distingo el cuidado del afecto? ¿En qué sentido el respeto por las mascotas y por quienes tienen mascotas apunta a una sociedad más igualitaria?

En la asignatura de Educación Ciudadana, la o el docente hace el ejercicio de extender conceptos como igualdad de derechos, inclusión y no discriminación al ámbito de las relaciones con las mascotas, utilizando conocimientos disciplinares para abordar sus experiencias con mascotas y analizar los impactos en el bienestar, así como para extender las nociones de cuidado de un animal a una visión más global de la sociedad en su conjunto y cómo la convivencia con mascotas implica poner en práctica conceptos como la confianza en las propias habilidades.

## Actividades

### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En la primera sesión, la o el docente invita a las y los estudiantes a responder las siguientes preguntas en voz alta como preparación para ver juntos la cápsula animada “Mascotas: ¿qué efecto tienen sobre el cerebro?”. Sugerencia de preguntas:

- ¿Qué caracteriza la relación entre una persona y un animal para que lo considere su mascota?
- ¿Qué lugar ocupan las mascotas en su vida o la de su familia?

Tras este breve diálogo, se sugiere reproducir el video animado completo: “Mascotas: ¿Qué efecto tienen en el cerebro?”.

### 2. Glosario de Salud Mental

A partir de la cápsula animada, ¿cuáles son algunos conceptos o ideas que podemos relacionar con los afectos? Hagamos una lista para elaborar en conjunto un glosario de la salud mental. La o el docente da tiempo al curso para reflexionar y guía la interacción para que se produzca una lluvia de ideas que pueden ser anotadas en un papelógrafo o pizarra. Algunos podrían ser: oxitocina, endorfinas, sistema inmune, autoestima, etc.

En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto, para lo cual pueden también utilizar alguna fuente<sup>2</sup>. 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. Reflexionando sobre vínculo y responsabilidad en relación a las mascotas

Una vez que cuentan con algunos conceptos ya definidos, ven la cápsula “Vivir el duelo cuando fallece una mascota” para profundizar en la relación humano-mascota. Se recomienda tener al menos un dispositivo en la sala conectado a Internet para consultar nuevamente la cápsula “Mascotas: ¿qué efectos tienen en el cerebro?”

- a. Ver las cápsulas animadas fijándose en las siguientes ideas: vínculo, bienestar y responsabilidad.
- b. La Ley N° 21.020<sup>3</sup> sobre tenencia responsable de mascotas y animales de compañía establece los deberes de quienes tienen mascotas y la protección que el Estado les otorga por ley. Las y los estudiantes consultan este documento para utilizarlo en su trabajo grupal.
- c. Cada grupo toma un caso que conozcan sobre un animal doméstico. Describen la vida y situación de esa mascota, incluyendo cómo ha influido en el bienestar humano, y qué obligaciones legales y éticas se han cumplido o incumplido para asegurar el bienestar del animal y la seguridad de la comunidad.
- d. Una vez que tengan la descripción, pueden sistematizar la información en una tabla.

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

<sup>3</sup> <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1106037>

Descripción del caso: vida y vínculos del animal.	Obligaciones legales y éticas incumplidas	¿Cómo se evidencia la responsabilidad del humano respecto de su mascota?

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

**En plenario:**

Una vez completada la tabla con su caso, en la segunda sesión cada grupo presenta su trabajo.

Finalmente, se establece un diálogo reflexionando sobre cómo es posible vincular esa relación (que incluye cuidado, respeto y responsabilidad) entre un humano y una mascota con los conceptos de solidaridad e igualdad.

- ¿Qué elementos hay en común entre los casos presentados?
- ¿Es posible sacar conclusiones generales?
- ¿Qué valores deberían orientar el vínculo humano con sus mascotas?
- Y frente a la evidencia de negligencia o maltrato de mascotas, ¿qué valores deberían orientar nuestro actuar?

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

Criterio	Nota (1.0 a 7.0)	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.		
Revisamos y comprendimos la normativa, y la aplicamos al análisis de un caso.		

## Momento 2

Asignatura	Inglés 3° y 4° medio, OA4.
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	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Apego: ¿Qué es y cuántos tipos existen?</a></li><li>• <a href="#">Apego seguro</a></li><li>• <a href="#">Apego evitativo</a></li><li>• <a href="#">Apego ansioso</a></li><li>• <a href="#">Apego desorganizado</a></li></ul>

### Descripción general

¿Qué se desarrolla? Este momento se centra en expresarse en el idioma inglés creando un afiche sobre el apego, cómo se manifiesta a través de distintas visiones de mundo y los efectos en la salud mental. La pregunta que se plantea es: ¿Cómo podemos dar un mensaje potente sobre la importancia del apego?

En la asignatura de Inglés, las y los estudiantes van a producir un texto escrito y explicarlo oralmente, considerando distintas visiones sobre un elemento clave de la salud mental: el apego.

## Actividades

### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En la sesión, la o el docente invita a las y los estudiantes a ver juntos la cápsula animada "Apego: ¿Qué es y cuántos tipos existen?". Se sugiere hacer preguntas para reforzar la comprensión de los conceptos, tales como: ¿Qué es el apego?, ¿qué tipos de apego se mencionan?, ¿en qué consisten?, ¿qué ejemplos pueden mencionar?

### 2. Glosario de Salud Mental

Tomar nota de los conceptos más importantes del video para buscar su traducción al inglés y definiciones. Sugerencia:

- Salud mental
- Psiquiatra
- Vínculo
- Apego
- Teoría
- Protección
- Desarrollo emocional

En grupos de 4, las y los estudiantes realizarán una definición o traducción al inglés de los principales conceptos.

### 3. Mensajes para un apego positivo

Se propone que escojan un tipo de apego e investiguen sobre cómo las distintas visiones de mundo lo manifiestan, para desarrollar afiches o infografías en inglés dirigido a la comunidad educativa, promoviendo buenas prácticas, potenciando vínculos seguros, o ayuden a reconocer y evitar los tipos de apego evitativo, ansioso y desorganizado. Para esto, Sana Mente dispone las siguientes cápsulas:

Apego seguro

Apego evitativo

Apego ansioso

Apego desorganizado

Una vez listos los trabajos, presentarlos todos en las paredes de la sala para ser comentados y explicados por los grupos.

Algunos criterios que pueden guiar la elaboración de los afiches y su evaluación:

<b>Criterio</b>	<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>
Definen y plasman las ideas clave que quieren comunicar.		
Las imágenes y gráficas aportan al sentido y comprensión de los mensajes.		
Desarrollan mensajes en inglés dirigidos a su público ideal, que responden a su objetivo: promover buenas prácticas, evitar conductas negativas, identificar alertas.		
Trabajan en equipo, respetando turnos, dividiendo las tareas de forma equitativa.		
Presentan su afiche en inglés al curso, logrando explicar los conceptos e ideas.		

- Sugerencia: Como cierre de la actividad, estos afiches o infografías podrían ser sociabilizados en los pasillos del establecimiento.

## Momento 3

Asignatura	Educación Ciudadana 3° y 4° medio, OA5.
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 90 minutos.
Cápsulas Sana Mente	<a href="#">La relación entre amistad y bienestar</a> <a href="#">El poder del perdón</a>

### Descripción general

¿Qué se desarrolla? Este momento se centra en el trabajo colaborativo para explorar las relaciones humanas como la amistad y tiene por objetivo acercarse a la noción de no discriminación al abordar situaciones complejas en las que es necesario aplicar habilidades de resolución de conflictos, los que surgen de forma habitual en este tipo de vínculos. Las preguntas que se plantean son: ¿Qué relación podemos encontrar entre el bienestar y el cuidado de los afectos? ¿Cómo las relaciones humanas positivas impactan en la construcción de una sociedad menos discriminadora?

### Actividades

#### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

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

Sugerencia de preguntas:

- ¿Qué importancia le dan a cuidar de la amistad? ¿Creen que la sociedad le da la importancia necesaria a la amistad y los espacios para poder cultivarlas? ¿Pueden dar un ejemplo?
- Según el video, ¿qué aspectos de la amistad ayudan a desarrollar el cerebro?
- ¿Qué aspectos de la amistad creen que impactan en la aceptación de quienes no conocemos? ¿Ayuda a combatir la discriminación? ¿Cómo?

<sup>4</sup><https://observatorio.msgg.gob.cl/wp-content/uploads/2021/07/Informe-Final-Segunda-Consulta-Discriminacion-1.pdf>, página 34.

## 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: vínculo, desarrollo evolutivo del cerebro, reciprocidad, ansiedad.

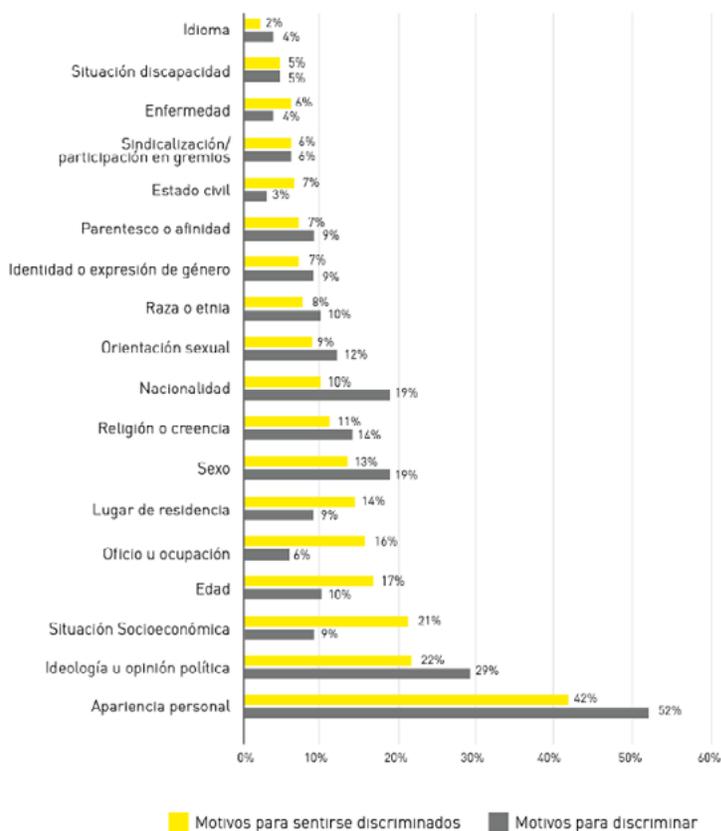
## 3. Discriminación: reflexión a partir de datos

Trabajo en grupos:

En grupos de 4 personas, las y los estudiantes van a trabajar para relacionar juntos la cápsula animada que vieron con los datos de percepción sobre sentirse discriminado y razones para discriminar del Observatorio de Participación ciudadana y no discriminación (Centro de Políticas Públicas UC y Ministerio Secretaría General de Gobierno), que el 2021 fueron entregados como parte del Informe Final de la Segunda Consulta Nacional Discriminación<sup>4</sup>.

Para eso, analizarán los datos respondiendo las siguientes preguntas desde su experiencia:

### GRÁFICO: MOTIVOS PARA SENTIRSE DISCRIMINADO VS MOTIVOS PARA DISCRIMINAR



- a. ¿Por qué creen que los datos de motivos para discriminar y para sentirse discriminado se comportan de esta manera?
- b. ¿Qué rol juega la amistad en las relaciones interpersonales a lo largo de la vida? ¿Cómo permite la amistad que una persona se relacione de manera más amable con quien considera “distinto”?
- c. ¿Qué valor le dan a la experiencia de afectos personales (a nivel de amigos y familia) a la hora de pensar en soluciones colectivas que reviertan esta situación sobre la discriminación en nuestro país?
- d. ¿Cuál es el rol de las organizaciones sociales en la facilitación de oportunidades que nos permitan mirar a los demás de una manera más afectuosa y respetuosa?
- e. ¿Cómo la formación y el respaldo afectivo pueden impactar en una comunidad más grande?
- f. Tomar notas de sus respuestas para compartir con el curso.

#### 4 . El poder del perdón

En la segunda sesión, la o el docente vuelve a organizar al curso en los mismos grupos para continuar con su trabajo reflexivo. Para eso, van a ver otra cápsula animada, “El poder del perdón”, que les permitirá profundizar en la propuesta de caminos de solución a través de la amistad y los afectos, por lo que se recomienda que puedan tener al menos un dispositivo en la sala conectado a Internet para que cada grupo pueda consultarlo.

Luego, responderán las preguntas:

- ¿Por qué el perdón sería un requisito para avanzar en la reconciliación entre las personas y parte de un posible camino a la no discriminación?
- ¿De qué manera una comunidad puede organizarse para generar oportunidades y realizar acciones que apunten a potenciarlas como no discriminadoras? Den ejemplos.

Anotarán en su cuaderno cuáles son sus ideas y se reunirán con otro grupo a intercambiar percepciones para, entre los 8 integrantes, elaborar conclusiones y propuestas colectivas.

En plenario:

Cada nuevo grupo extendido de 8 integrantes pasará adelante para presentar sus reflexiones. La o el docente guiará esta reflexión, planteando que es importante organizar sus ideas, argumentarlas y dar ejemplos concretos.

Sugerencia: utilizar una rúbrica de autoevaluación como esta:

Criterio	Sí	No	N/A	Comentario
Participé activamente en el trabajo grupal, reflexionando y aportando ideas.				
Demostre respeto por las opiniones e ideas de los demás.				
Escuché y respeté las opiniones de los demás.				
Puse en práctica la empatía al tomar consideración al otro a la hora de reflexionar sobre el tema de los videos.				
Me expresé con confianza en nuestro trabajo y respeto por la audiencia.				

## Momento 4

Asignatura	Inglés 3° y 4° medio, OA4.
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 y 1 sesión de 45 minutos
Cápsulas Sana Mente	<u>¿Qué beneficios tiene cantar?</u>

### Descripción general

¿Qué se desarrolla? Este momento se centra en la participación para incorporar acciones que van en beneficio de la autoestima grupal y la seguridad en sí mismos para cuidar la comunidad educativa de la que forman 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: ¿De qué manera podemos utilizar un idioma como el inglés para expresar nuestras emociones a través de la música?

En la asignatura de Inglés, las y los estudiantes van a producir un texto escrito en inglés que responda al objetivo de expresar su propia identidad considerando las visiones de los demás integrantes del grupo en una experiencia creativa que les permitirá poner en práctica lo que se plantea en la cápsula audiovisual: la música hace bien.

Esta sesión de cierre de la ruta Afectos se centrará en incorporar lo aprendido y ponerlo a disposición del bien común del grupo. Se dividirá en una sesión de preparación (90 minutos) y una de presentación (45 minutos).

### Actividades

#### 1. Cápsula Sana Mente y diálogo

En la primera sesión, la o el docente invita a sus estudiantes a ver la cápsula animada "Salud mental: ¿Qué beneficios tiene cantar?" Primero, pueden responder a las siguientes preguntas de modo general (en inglés):

¿Qué beneficios tiene cantar para el cerebro? / What benefits does singing have for the brain?

¿Por qué cantar con más personas es una forma de potenciar las relaciones interpersonales? / Why is singing with other people a way to strengthen interpersonal relationships?

¿Cómo podría ayudar a expresar afectos? / How could it help express affection?

## 2. Glosario de salud mental

A continuación, tal como lo hicieron en el Momento 2, tomar nota de los conceptos más importantes para buscar su traducción al inglés y definiciones.

Sugerencia:

- Coro
- Oxitocina
- Autoestima alta
- Vínculos
- Ansiedad
- Relaciones sociales

## 3. Experiencia de creación colectiva

Según lo presentado en el video, cantar tiene muchos beneficios para salud mental, más aún en grupo. Considerando que esta ruta de aprendizaje ha transitado por la temática de los afectos y su impacto en las relaciones a nivel personal y colectivo, se propone cerrar el trabajo de las y los estudiantes de una manera que conjugue contenido, música y un mensaje potente que los identifique.

Trabajo en grupos

En grupos de 4 a 6 estudiantes, elegirán una canción que les guste. Puede ser en inglés o en español porque cambiarán la letra a una escrita en conjunto en inglés.

La regla de esta canción es que debe responder a la idea central de esta premisa: Los afectos son parte de la construcción de una comunidad más justa, igualitaria y amable. Asimismo, debe incluir ideas de sus otros momentos de esta ruta e incorporar las palabras que fueron conformando el glosario de salud mental de esta ruta.

Considerando que deberán cantar en grupo esta canción, utilizando un karaoke o una pista pregrabada de la canción para reproducir en algún dispositivo, en lo que queda de la sesión comenzarán a escribir su letra en inglés cuidando que corresponda al ritmo, rima y estribillos de la canción original.

Durante el tiempo que haya entre esta sesión y la siguiente, se les recomienda juntarse a ensayar, cantar juntos y pulir sus letras.

En plenario:

En la siguiente sesión, cada grupo presentará su canción ante el público compuesto por el resto del curso.

Se sugiere que la o el docente aplique una tabla de cotejo para evaluar el desempeño de cada grupo.

Criterio	Sí	No	Observaciones
Trabajaron en grupo distribuyendo tareas y realizándolas de forma equitativa.			
Incorporaron el vocabulario utilizado en la ruta.			
Desarrollaron ideas en las letras que reflejan propuestas positivas sobre la premisa.			
Expresaron sus ideas de forma creativa, respondiendo al desafío de hacer calzar la música y las letras.			
Presentaron su canción con entusiasmo y demostrando haberla preparado.			

