



RUTAS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL **Sana Mente**

III Y IV MEDIO

RUTA 4: ADOLESCENCIA



FUNDACIÓN
RASSMUS



Ministerio de Educación de Chile
CNN Chile
Fundación Rasmuss
Grupo CAP

Santiago, agosto de 2025

Autora
Trinidad Bascañán Oviedo

Equipo editor y técnico pedagógico
Convivencia para la Ciudadanía, Subsecretaría de Educación.
Unidad de Currículum y Evaluación, Subsecretaría de Educación.

Ruta IV. Adolescencia

Esta ruta de aprendizaje propone a las y los docentes de las asignaturas de Lengua y Literatura y Ciencias para la Ciudadanía de III y IV medio una secuencia didáctica interdisciplinar para promover el autoconocimiento, el autocuidado y la toma de decisiones responsables, desarrollando pensamiento crítico, adaptabilidad y flexibilidad para manejar los cambios propios de la adolescencia y mejorar la gestión emocional.

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 IV	ADOLESCENCIA			
Propósito Formativo	Promover el autoconocimiento, el autocuidado y la toma de decisiones responsables, desarrollando pensamiento crítico, adaptabilidad y flexibilidad para manejar los cambios propios de la adolescencia y mejorar la gestión emocional.			
Sesiones	Momento 1	Momento 2	Momento 3	Momento 4
Cápsulas audiovisuales	La importancia de cuidar el cerebro adolescente	¿Qué es el "efecto del momento perfecto" y cómo evitarlo? FOMO	Cortisol: ¿Para qué sirve la hormona del estrés? Tips para enfrentar el miedo escénico	Plasticidad cerebral El rol de la música en la salud mental
Asignaturas	Ciencias para la Ciudadanía	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	Ciencias para la Ciudadanía

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	Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio, módulo semestral Bienestar y salud mental, OA2.
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">• La importancia de cuidar el cerebro adolescente

Descripción general

Este momento se centra en el trabajo colectivo para revisar cómo se vincula la salud mental con la etapa que están viviendo, y tiene por objetivo derribar mitos y construir vocabulario común. La actividad de cierre es un trabajo grupal y apunta a la información sobre diversas formas de cuidado de la salud mental y a responder preguntas como: *¿Qué debemos y qué podemos hacer para cuidar nuestro cerebro en la etapa adolescente? ¿Cómo la medicina ancestral puede colaborar en ese cuidado?*

En la asignatura de Ciencias para la Ciudadanía, la o el docente propone abordar la salud mental desde el currículum trabajando con sus estudiantes en la identificación de problemas cotidianos relacionados con la salud mental y el conocimiento de la medicina ancestral para abordarlos, especialmente en la etapa de la adolescencia.

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 “La importancia de cuidar el cerebro adolescente” 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, ¿es importante hacer la diferencia entre ser mayor de edad legal y terminar la etapa adolescente?
- ¿Qué consecuencias pueden traer a tu vida el no cuidar de tu cerebro durante esta etapa?
- ¿Qué se recomienda hacer para cuidar su desarrollo?
- De lo que se ha nombrado, ¿qué hacen para cuidar su cerebro? ¿Qué debieran integrar a ese cuidado?

2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos o ideas que podemos relacionar con la autoestima y 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.

Algunos conceptos podrían ser: *corteza prefrontal, priorizar, neurotransmisores, plasticidad cerebral, mielina neuronal, estímulos sensoriales*, entre otros.

En sus cuadernos, las y los estudiantes pueden escribir las definiciones a las que lleguen en conjunto o utilizando alguna fuente². Para eso, es muy importante sociabilizar su significado y así ir construyendo el *glosario de la salud mental*.

3. Medicina ancestral y cerebro adolescente

En grupo:

Las y los estudiantes se reúnen en grupos de 4 personas 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.

Antes de ver la cápsula de nuevo, la o el docente lee el siguiente fragmento:

“Las tradiciones curativas ancestrales se remontan a cientos y miles de años y sus prácticas variaron ampliamente involucrando rituales, ceremonias y una riqueza diversa de conocimientos. Si bien no habría estándares absolutos de curación, en general los pueblos originarios tenían la convicción de que la salud era una expresión del espíritu y un proceso continuo de mantenerse fuerte espiritual, mental y físicamente. Esta fuerza, además de mantenerse en armonía con ellos mismos, quienes les rodean, su entorno natural y espiritual, alejaría las enfermedades y los daños. Los pacientes también eran responsables de su propia salud y todos sus pensamientos y acciones tenían consecuencias, incluyendo enfermedades, discapacidades, mala suerte o traumas. Solo cuando se equilibra la armonía natural, se logra el restablecimiento de la salud. (...)

A pesar de que hoy la medicina moderna tiene un enfoque científico y los avances son innegables, muchas comunidades continúan y continuarán apreciando e incluyendo al espíritu y las tradiciones ancestrales como elementos inseparables de la curación”.

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

*Medicina ancestral de los pueblos originarios. MAPUCHE-HUILLICHE, KAWÉSKAR y YAGÁN. Carlos Vega Cacabelos, 2020.*³

La o el docente plantea que el objetivo de la actividad es establecer una relación entre la salud del cerebro en la adolescencia y el conocimiento y utilización de medicina ancestral de la cultura mapuche. Para poder guiar esta relación, se les entregarán algunos textos o sitios web donde encontrar información, la que puede ser ampliada por la o el docente con otros sitios de interés.

- Servicio Nacional del Patrimonio Cultural: [Plantas de uso medicinal en Chile indígena y tradicional.](#)
 - Ladera Sur: [Plantas y hierbas mágicas de la Araucanía.](#)
 - Conadi: [Medicina Ancestral de los Pueblos Originarios Mapuche Huilliche, Kawésqar - Yagán](#)
- a. Primero, volverán a ver la cápsula animada buscando en ella los desafíos, riesgos y beneficios que se vinculan con el desarrollo del cerebro en la etapa de la adolescencia.
- b. Luego, pensarán en problemas de salud cotidianos relacionados con salud mental o bienestar que definirán su búsqueda. Buscarán en la medicina mapuche las hierbas y remedios ancestrales que han sido utilizados para tratar estos problemas y que significan un beneficio para el desarrollo y crecimiento sano. Para eso, pueden utilizar una tabla como esta:

Hierba o remedio	Problema de salud cotidiano	Beneficios en la adolescencia

En plenario:

Una vez que completen la tabla, cada grupo presenta su propuesta al curso.

Reflexionar y comentar: *¿Qué relación vimos entre la salud mental y la medicina mapuche? ¿Está presente? ¿La medicina mapuche considera la salud mental? ¿En qué se evidencia?*

Compartir opiniones y plantear que la actividad terminará la siguiente sesión.

³ Recuperado desde: https://www.conadi.gob.cl/storage/docs/LIBRO_MEDICINA_ANCESTRAL.pdf

En la **siguiente sesión**, cada grupo vuelve a reunirse para comparar las medicinas en función de problemas de salud cotidianos identificados desde la perspectiva de la medicina ancestral y la que creen existe en la medicina convencional⁴. Pueden hacer un esquema comparativo para presentarlo al curso.

Responderán de forma general y voluntaria a las preguntas: *¿Qué debemos y qué podemos hacer para cuidar nuestro cerebro en la etapa adolescente? ¿Cómo la medicina ancestral puede colaborar en ese cuidado?*

Optativo: la o el docente presenta una tabla para que las y los integrantes del grupo puedan evaluar su participación en la actividad.

- Esta actividad podría ser una evaluación formativa.

Ejemplo:

Criterio	Sí	No	N/A	Comentario
Participé activamente en el trabajo grupal, reflexionando y expresando mis opiniones.				
Colaboré en la búsqueda de información necesaria para realizar la actividad.				
Puse en práctica la escucha activa, respetando turnos, expresándome de manera clara y respetuosa por la audiencia.				
Puse en práctica la empatía al tomar consideración al otro a la hora de reflexionar sobre temas en los que no todas o todos estamos de acuerdo.				

⁴ Pueden encontrar información en páginas como:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172012000200002

<https://schilesaludmental.cl/web/wp-content/uploads/2022/11/96-4-011-La-psicofarmacologia-y-su-impacto-en-la-salud-mental.pdf>

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>

Momento 2

Asignatura	Lengua y Literatura, OA8 3° y OA7 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">• ¿Qué es el "efecto del momento perfecto" y cómo evitarlo?• FOMO: El temor a dejar pasar las cosas y perder oportunidades

Descripción general

Este momento se centra en revisión y organización de información para comprender y sacar conclusiones de forma colaborativa sobre dos preocupaciones que abruman a muchas personas durante (pero no únicamente) la adolescencia: las expectativas y el miedo a perderse de cosas. Las preguntas que se plantean son: *¿Por qué genera tanta ansiedad “estar en” y “ser” lo que las redes sociales muestran? Si somos nosotros mismos quienes establecemos lo que es interesante, ¿por qué implica una exigencia y un malestar al final? ¿Somos parte de una trampa que nosotros mismos tendemos?*

En la asignatura de Lengua y Literatura, las y los estudiantes harán un ejercicio de diálogo centrado en los argumentos, en el rescate de ideas de otros para reformular sus propios pensamientos y construir posturas ante temas que les son significativos.

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 “¿Qué es el ‘efecto del momento perfecto’ y cómo evitarlo?” y “FOMO: El temor a dejar pasar las cosas y perder oportunidades”, y a poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para el diálogo:

- Según lo presentado en la primera cápsula, ¿qué efecto trae consigo la exposición constante a las redes sociales?
- ¿Qué les pasa cuando se enfrentan a estereotipos de belleza o éxito en las redes sociales? ¿Se comparan con ellos? ¿Les consideran referentes? ¿Por qué?

- ¿Qué espacio les dan a las expectativas a la hora de analizar sus emociones y disfrutar el momento?
- Respecto del segundo video y suponiendo que tienen redes sociales como Instagram, X, Tik Tok, Whatsapp, YouTube, ¿cuál es su relación con ellas? ¿Cuál usan más y por qué? ¿Sienten que les destinan más tiempo del que les gustaría? ¿Por qué?
- ¿Les genera ansiedad perderse eventos que ven pasar por las redes sociales? ¿les complica decidir entre más de un evento y sienten que si van a uno están perdiéndose el otro?
- ¿Se imaginan cómo sería su día sin acceso a las redes sociales? ¿Qué harían diferente?

2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos nuevos que aparecen en la cápsula animada? Hagamos una lista para seguir elaborando en conjunto *el glosario de la salud mental*. Sugerencia: *abrumado, meditación, atención plena (mindfulness), FOMO, virtualidad*.

3. Analizando el FOMO: un problema de jóvenes y adultos

Trabajo en grupo:

En grupos de 4, las y los estudiantes leerán el artículo de opinión (idealmente impreso) “FOMO: la cultura desde el miedo”⁵ escrito por Ofèlia Carbonell para el LAB del Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona, donde la autora plantea su visión del miedo a perderse de algo y fundamenta su postura con ejemplos variados.

- a. Las y los estudiantes analizarán el texto para luego seleccionar una idea o afirmación de éste e identificar los argumentos que la sostienen. Por ejemplo, podrían estar de acuerdo con la autora y tomar una cita que vean que engloba su tesis y comentar cuáles serían los argumentos que ella entrega.
- b. A estos argumentos, sumarán ejemplos que el grupo pueda rescatar de sus propias experiencias.

En la **siguiente sesión**:

- c. Plantear sus conclusiones al curso de forma ordenada, respetuosa y explicando el proceso que tuvieron como grupo para llegar a estas ideas comunes.
- d. En conjunto, el curso comparte sus reflexiones finales.

⁵ <https://lab.cccb.org/es/fomo-la-cultura-desde-el-miedo/>

Momento 3

Asignatura	Lengua y Literatura, OA8 3° y OA7 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	<ul style="list-style-type: none">• Tips para enfrentar el miedo escénico• Respiración consciente, una herramienta para mejorar nuestro bienestar.

Descripción general

Este momento se centra en el trabajo colaborativo para compartir ideas y plantear soluciones a un problema, y tiene por objetivo identificar soluciones a un desafío de todas y todos: enfrentarse a un público. Se aborda cómo a través del diálogo se puede ir ganando la confianza para plantear ideas y defender posturas en público sin que sea una fuente importante de ansiedad. Las preguntas que se plantean son: *¿Por qué una situación donde se exponen ideas puede ser interpretada como de peligro? ¿Qué podemos hacer como comunidad para revertir ese juicio y que se genere la confianza para expresar ideas y defender posturas? ¿Qué estoy dispuesta o dispuesto a poner de mi parte para encontrar y aplicar soluciones?*

En la asignatura de Lengua y Literatura, la o el docente aborda el diálogo respetuoso y fundamentado como una antesala necesaria para generar la confianza del orador ante un público.

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 “Tips para enfrentar el miedo escénico” e invita a poner atención a los conceptos nuevos o los que sería importante precisar en conjunto.

Sugerencia de preguntas para el diálogo:

- Según lo presentado en la cápsula, ¿por qué creen que el cerebro asocia una situación de miedo escénico con el peligro? ¿Qué señales podría detectar para sacar esa conclusión?
- ¿Qué herramientas podrían servir para evitar sentir ansiedad antes de una presentación? ¿Cuál o cuáles de las herramientas presentadas en el video son familiares y/o les resultan de ayuda?

2. Glosario de Salud Mental

¿Cuáles son algunos conceptos nuevos que aparecen en la cápsula animada? Hagamos una lista para seguir elaborando en conjunto *el glosario de la salud mental*. Sugerencia de conceptos: *adrenalina, neurotransmisores, ansiedad, condición clínica, trastorno fóbico, codificar una experiencia*.

3. Un plan para recuperar la calma

Trabajo en grupos:

En grupos de 4 a 6 estudiantes, trabajaremos en crear un plan para recuperar la calma ante situaciones de exposición a otros que pudieran generar ansiedad, temor o sensaciones de inseguridad. Puede mostrar la cápsula de Sana Mente “Respiración consciente, una herramienta para mejorar nuestro bienestar”.

- Las y los estudiantes van a definir una situación en la que se podrían enfrentar a un público.
- Luego, van a enumerar cuáles son las fuentes de estrés en ese contexto, desde la preparación a la realización de la presentación.
- Una vez terminado eso, comenzarán a identificar herramientas que podrían prepararte y responder mejor a esos estímulos devolviendo el bienestar y la calma, entregando seguridad y confianza en sí mismos y en sus ideas. Pueden tomar las experiencias personales, de su familia, herramientas que conozcan o investigar.

Sugerencia: elaborar una tabla para organizar la información y estructurar el diálogo dentro del grupo.

Ejemplo:

	1
Situación	<i>Presentación en público de la propuesta para el Centro de Estudiantes de su establecimiento</i>
Listado de fuentes de estrés	<i>Exposición a un público masivo. Ideas muy novedosas o rupturistas, incertidumbre sobre cómo serán recibidas. Ser nuevo en el establecimiento. Etc.</i>
Herramientas para la calma	Antes: <i>- Ensayar la presentación con un público pequeño y pedir su retroalimentación.</i> Durante: <i>- Respiración profunda (describir instrucciones)</i>

- d. Presentar ante el curso su tabla explicando los criterios que usaron para llegar a esas conclusiones.
- e. Escuchar las presentaciones de las demás duplas con respeto.
- f. Plantear elementos en común entre distintas duplas y puntos de desencuentro, para reflexionar y pensar en conjunto: ¿Qué podríamos hacer como curso para aportar a la sensación de seguridad y bienestar de todos, cuando hay situaciones de exposición que podrían generar estrés?

Momento 4

Asignatura	Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio, módulo semestral Bienestar y salud mental, OA2.
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">• Plasticidad cerebral: ¿De qué se trata?• El rol de la música en la salud mental

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: *Habiendo realizado algunas comparaciones en el Momento 1, ¿es posible complementar diversas medicinas con prácticas que vayan en beneficio de la salud mental?*

En la Signatura de Ciencias para la Ciudadanía, la o el docente retoma lo investigado en el Momento 1 para profundizar en la comparación y complementariedad de las distintas medicinas en función de beneficiar la salud mental.

Actividades

1. Cápsula Sana Mente y diálogo

La o el docente invita a las y los estudiantes a ver juntos las cápsulas animadas “Plasticidad cerebral ¿de qué se trata?” y “El rol de la música en la salud mental”, 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 es la plasticidad cerebral? ¿Qué podría ser beneficioso para potenciarla?
- ¿Por qué creen que la música tiene tantas cualidades positivas para nuestro cerebro?

- ¿Cuál creen que es el rol de la medicina en el desarrollo de condiciones que permitan una salud mental sana?

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: *dopamina, oxitocina, conexiones neuronales, estímulo, neuroimagen, cognición, neurociencia, musicoterapia*.

3. Música y salud mental

Se forman grupos de 4 estudiantes. Pueden necesitar volver a ver los videos, por lo que se recomienda que puedan tener al menos un dispositivo en la sala conectado a Internet.

- a. ¿Qué rol dan a la música otras tradiciones culturales? ¿Qué culturas atribuyen un poder sanador a ésta y cómo lo explican? Investigar, elegir una cultura distinta, y desarrollar un paralelo entre ésta y lo que señala la ciencia occidental (cápsula), describiendo el significado y usos de la música, su relación con el bienestar y cosmovisión.
- b. Presentarán sus hallazgos al curso en un esquema o infografía.
- c. Sugerencia de cierre y reflexión: ¿Cómo creen que las medicinas se han ocupado de la salud mental? ¿Qué acciones y actividades podrían contrarrestar la necesidad de consumir medicamentos para el bienestar emocional? ¿Por qué la adolescencia es una etapa clave para preguntarse esto?

