



RUTAS DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL **Sana Mente**

III y IV MEDIO

ORIENTACIONES GENERALES



FUNDACIÓN
RASSMUS



Ministerio de Educación de Chile
CNN Chile
Fundación Rasmuss
Grupo CAP

Santiago, agosto de 2025

Autora

Rutas: Trinidad Bascuñán Oviedo

Equipo editor y técnico pedagógico

Convivencia para la Ciudadanía, Subsecretaría de Educación.
Unidad de Currículum y Evaluación, Subsecretaría de Educación.

Presentación

Desde 2022 el Ministerio de Educación, en coordinación con el Ministerio de Salud, implementa la Estrategia de Salud Mental con Comunidades Educativas, como parte de las acciones impulsadas en el marco del Plan de Reactivación Educativa, el Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025 y el Plan Construyendo Salud Mental de MINSAL. El objetivo de esta estrategia es fortalecer el bienestar y la salud mental en los establecimientos educacionales a través del desarrollo de recursos pedagógicos, acciones formativas y apoyos directos para estudiantes y equipos educativos.

La elaboración de recursos pedagógicos es parte de las acciones de alcance universal de la estrategia, en tanto posibilita la promoción del bienestar y salud mental de las y los estudiantes en todas las comunidades educativas y a través del currículum. En este ámbito, y gracias al trabajo conjunto del Ministerio de Educación, Fundación Rassmuss, Grupo CAP y CNN Chile, hoy se pone a disposición de las comunidades educativas las Rutas Sana Mente de aprendizaje socioemocional, propuestas didácticas centradas en el cuidado del bienestar y salud mental de las y los estudiantes.

Sana Mente es un programa de televisión coproducido por CNN Chile, Fundación Rassmuss y Grupo CAP (Compañía de Aceros del Pacífico)¹ que aborda el bienestar humano y la salud mental con profundidad y cercanía. Además de sus capítulos en formato de entrevistas y reportajes, este programa ha desarrollado cápsulas breves de animación que tienen el potencial para usarse en contextos educativos de nivel escolar, y que están a la base de la propuesta de las rutas.

Las Rutas Sana Mente fueron diseñadas para acompañar a las comunidades educativas en el desafío de integrar el bienestar socioemocional dentro del quehacer cotidiano del aula. Más que una secuencia de actividades, estas rutas buscan abrir espacios de conversación, reconocimiento mutuo y aprendizaje significativo entre estudiantes y docentes.

A través de actividades personales, participativas y el desarrollo de proyectos grupales, se busca fortalecer factores protectores de la salud mental, como son las habilidades socioemocionales, el conocer cómo funciona nuestro cerebro frente a los desafíos de la adolescencia, y contar con herramientas para abordar tales desafíos resguardando el bienestar personal y de la comunidad.

La primera serie de Rutas Sana Mente están diseñadas para ser implementadas con estudiantes de III y IV medio por las y los docentes de diversas asignaturas: Lengua y literatura, Inglés, Filosofía, Ciencias para la Ciudadanía y Educación Ciudadana. El presente documento contiene las orientaciones generales para la implementación de las rutas, una síntesis que permite visualizar los propósitos y temas que aborda cada ruta y sesión en torno al bienestar y salud mental, y detalla los objetivos de aprendizaje (OA) de las asignaturas, las habilidades para el siglo XXI y actitudes que se pueden abordar a través de las actividades.

Las rutas de aprendizaje están disponibles en formato digital para todas las comunidades educativas del país, a través del sitio web convivenciaparaciudadania.mineduc.cl

¹ En 2023 el MINEDUC firmó un convenio de licenciamiento con Fundación Rassmuss, CNN y Grupo CAP (Compañía de Aceros del Pacífico), para promover el uso de los recursos audiovisuales del programa Sana Mente, acordando una línea de trabajo para ponerlos a disposición de las comunidades educativas.

Orientaciones generales

Antecedentes

Entre las principales barreras de acceso a la salud mental se encuentran las asociadas a la vergüenza y el estigma social (92%) y a la falta de conocimientos sobre salud mental y redes de apoyo (96%) (Rojas-Andrade et. al, 2022). “La generalización de actitudes negativas hacia las enfermedades mentales hace que las comunidades no discutan ni transmitan información sobre estos problemas, reduciendo la consciencia individual y los comportamientos de búsqueda de ayuda”. Una de las estrategias más utilizadas frente a este factor es la alfabetización en salud mental (ASM), concebida como “un método de divulgación que permite cerrar la brecha entre lo que la gente cree y siente en torno a la salud mental y el conocimiento científico producido en torno a ella” (Rojas-Andrade et. al, 2022). El vital que las comunidades educativas generen instancias donde sea posible abordar sin prejuicios y oportunamente el bienestar y salud mental de los niños, niñas y estudiantes, facilitando la búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

Hablar de salud mental es fundamental para proteger el bienestar personal y de la comunidad. Integrarla transversalmente en el ámbito educativo abriendo espacios de reflexión, diálogo y aprendizaje significativo es un gran desafío.

Por otra parte, el aprendizaje socioemocional tiene un impacto importante en el bienestar y salud mental de las personas, independientemente de su etapa vital. “En el contexto escolar tiene grandes efectos en el rendimiento académico, el clima de convivencia escolar, el bienestar de la comunidad educativa, el desarrollo de conductas prosociales entre pares y con adultos, una mayor conexión con el colegio, una disminución de la angustia y estrés emocional, una reducción de problemas conductuales, entre otros” (UCE MINEDUC – Trabün, 2021).

En esta línea, los presentes recursos ofrecen una herramienta tanto de alfabetización en salud mental como de aprendizaje socioemocional. A partir de una selección de cápsulas del programa Sana Mente de CNN Chile se articulan cinco rutas de aprendizaje, cada una con un tema como eje: Emociones, Autoestima, Afectos, Adolescencia y Motivación. Estas entregan herramientas conceptuales y prácticas a través de actividades diseñadas para promover el diálogo informado sobre salud mental, fortalecer competencias socioemocionales y adquirir prácticas de cuidado del bienestar personal de las y los estudiantes.

Las Rutas Sana Mente son una invitación para las y los docentes de III y IV medio a promover activamente una cultura de cuidado personal y mutuo, abordando la salud mental desde sus particulares asignaturas y de forma integrada a otras disciplinas. Para esto, las rutas proponen la integración de los objetivos curriculares y los desafíos del bienestar y salud mental en la adolescencia, buscando integrar las vivencias, preguntas y motivaciones del estudiantado.

A continuación, se describen las características fundamentales de estos recursos y se dan algunas recomendaciones para su implementación.

Integración de propósitos

Como adelantamos, el diseño de las rutas propone experiencias de aprendizaje para abordar tanto los propósitos formativos en torno a la protección del bienestar personal y de la comunidad por parte de las y los estudiantes, como también objetivos de aprendizaje (OA) de cada asignatura y habilidades y actitudes para el siglo XXI establecidos por las Bases Curriculares de III y IV medio. De esta forma, cada ruta:

- Tiene un propósito formativo en torno a un tema específico relativo al bienestar y salud mental: emociones, autoestima, afectos, adolescencia, motivación, el que se va profundizando a través de las sesiones.
- Entrega en cada sesión actividades que involucran el fortalecimiento de habilidades y actitudes para el siglo XXI, comunes a ambos niveles educativo.
- Propone su desarrollo integrado en dos asignaturas, abordando en cada sesión objetivos de aprendizaje (OA) específicos de estas, tanto de III como de IV medio.

De esta forma, cada ruta es independiente y presenta flexibilidad para desarrollarse en cualquiera de los dos niveles educativos propuestos.

Las recomendaciones fundamentales para todas las rutas son:

- a. Acordar con la o el profesor jefe la ruta a implementar, considerando las características y desafíos específicos de su grupo de curso.
- b. Las y los docentes de ambas asignaturas desarrollen juntos una propuesta de adaptación de las actividades a sus necesidades particulares, fortaleciendo la integración de ambas disciplinas.
- c. Además, en coordinación con la o el profesor jefe y equipo de convivencia, indagar en la realización de posibles acciones de refuerzo de los objetivos de la ruta en otras instancias o asignaturas diferentes a las sugeridos.

Propuesta pedagógica

Las Rutas Sana Mente propician el aprendizaje...

- **conectando** experiencias personales con la reflexión colectiva del grupo de pares, fortaleciendo vínculos, confianza y sentido de pertenencia.
- **ejercitando** herramientas disciplinares y habilidades que les permiten sistematizar, analizar y poner en perspectiva sus ideas y vivencias.
- **construyendo** un vocabulario en común respecto al bienestar socioemocional y salud mental, que aporte claridad y facilite el diálogo en la comunidad educativa.
- **poniendo en práctica** herramientas para proteger nuestro bienestar, tales como experiencias de relajación, expresión, meditación y conexión con la naturaleza.

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 para todas las personas.

Todas las rutas tienen en común la construcción colectiva de un **glosario de salud mental** a medida que se van exponiendo las cápsulas con diversas temáticas. A través de este proceso, se espera que las y los estudiantes expresen con sus propias palabras los conceptos, dialoguen sobre estos temas y puedan mirar críticamente las perspectivas propias y las de otros.

Como resultado final de cada ruta, el glosario puede ser compartido por el curso al resto de la comunidad educativa, invitando a hablar de salud mental y prevenir desde sus diversos espacios. Para eso, se propone ir rescatando los conceptos e ideas que irán robusteciendo este glosario, el que puede complementarse con las creaciones de otras de las actividades de la ruta y plasmarse en un documento concreto que pueda ser compartido por las y los estudiantes de III y IV medio quienes comienzan la etapa vital de la adolescencia.

Estructura de las rutas

Cada ruta (excepto la II) está diseñada para trabajar sobre una temática en dos asignaturas, intercalando las sesiones entre una y otra. Una de estas asignaturas siempre es Educación ciudadana o Ciencias para la ciudadanía. Estas son:

Tema	Asignaturas
Ruta I. Emociones:	Ciencias para la ciudadanía – Lengua y literatura
Ruta II. Autoestima:	Educación ciudadana
Ruta III. Afectos:	Educación ciudadana - Inglés
Ruta IV. Adolescencia:	Ciencias para la ciudadanía – Lengua y literatura
Ruta V. Motivación:	Ciencias para la ciudadanía – Filosofía.

Cada Ruta Sana Mente es una secuencia didáctica constituida por cuatro módulos o “momentos”, cada uno susceptible de ser desarrollado en una o dos clases de máximo 90 minutos. La secuencia de cada ruta va intencionando a través de las sesiones un recorrido desde la dimensión intrapersonal a la interpersonal y comunitaria. Para cerrar cada ruta, se aborda una práctica de cuidado del bienestar personal o de regulación emocional a la que puedan acudir las y los estudiantes en su vida cotidiana.

REFERENCIAS

UCE MINEDUC – Trabün (2021). Estrategias para el aprendizaje socioemocional desde el currículum nacional. https://www.curriculumnacional.cl/docente/629/articles-256275_recurso_pdf.pdf

Rojas-Andrade et. al (2022). Cuadernos de Alfabetización en salud mental. Desde tu cuento. Guía para su uso en educación formal y no formal. https://www.academia.cl/wp-content/uploads/2023/07/guia_facilitador.pdf

Síntesis de las Rutas Sana Mente

Tabla Síntesis panorámica de las Rutas Sana Mente para III y IV medio: objetivos y cápsulas Sana Mente

RUTAS	1. Emociones	2. Autoestima	3. Afectos	4. Adolescencia	5. Motivación
Objetivo	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.	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.	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.	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.	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.
Sesión 1	La edad del pavo ¿Cómo aprender de las emociones?	¿Cuánto importa la autoestima?	Mascotas: ¿Qué efecto tienen en el cerebro? Vivir el duelo cuando fallece una mascota	La importancia de cuidar el cerebro adolescente	El perfeccionismo Importancia de la Autocompasión
Sesión 2	Invalidación emocional El poder de la escucha activa	¿Por qué a veces sentimos vergüenza?	Apego: ¿Qué es y cuántos tipos existen? Tipos de apego (4 cápsulas)	¿Qué es el "efecto del momento perfecto" y cómo evitarlo? FOMO	La ciencia de la procrastinación ¿Cómo evitar preocuparse de más por una situación?
Sesión 3	Qué es la resiliencia y cómo desarrollarla	Consecuencias de las críticas y burlas La importancia de la intuición: nuestra voz interior.	Relación entre amistad y bienestar El poder del perdón	Cortisol: ¿Para qué sirve la hormona del estrés? Tips para enfrentar el miedo escénico	El valor del error Mentalidad de crecimiento
Sesión 4	Los beneficios de escribir en un diario	Mindfulness: Trabajar la atención plena	Salud mental: ¿Qué beneficios tiene cantar?	Plasticidad cerebral El rol de la música en la salud mental	Cómo reconectarse con la naturaleza Los beneficios de caminar por la mañanas

Síntesis Ruta I. Emociones

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

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 conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
Tiempo estimado	2 sesiones de 90 minutos
Cápsulas Sana Mente	- ¿Cómo aprender de las emociones? - La edad del pavo

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	- El poder de la escucha activa - 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>

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>

Síntesis Ruta II. Autoestima

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. La importancia de la intuición: nuestra voz interior.	Mindfulness: trabajar la atención plena
Asignatura	Educación Ciudadana	Educación Ciudadana	Educación Ciudadana	Educación Ciudadana

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?

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?

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

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

Síntesis Ruta III. Afectos

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?
Asignaturas	Educación Ciudadana	Inglés	Educación Ciudadana	Inglés

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	- Mascotas: ¿Qué efecto tienen en el cerebro? - Vivir el duelo cuando fallece una mascota

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	- Apego: ¿Qué es y cuántos tipos existen? - Apego seguro - Apego evitativo - Apego ansioso - Apego desorganizado

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	- La relación entre amistad y bienestar - El poder del perdón

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	- ¿Qué beneficios tiene cantar?

Síntesis Ruta IV. Adolescencia

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

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	- La importancia de cuidar el cerebro adolescente

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	- ¿Qué es el "efecto del momento perfecto" y cómo evitarlo? - FOMO: El temor a dejar pasar las cosas y perder oportunidades

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	- Tips para enfrentar el miedo escénico - Respiración consciente, una herramienta para mejorar nuestro bienestar.

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	- Plasticidad cerebral: ¿De qué se trata? - El rol de la música en la salud mental

Síntesis Ruta V. Aprendizaje

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
Asignaturas	Filosofía	Ciencias para la Ciudadanía	Filosofía	Ciencias para la Ciudadanía

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	1 sesión de 45 minutos y 1 sesión de 90 minutos.
Cápsulas Sana Mente	- El perfeccionismo - Importancia de la autocompasión

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	- La ciencia de la procrastinación - ¿Cómo evitar preocuparse de más por una situación?

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	- El valor del error - Mentalidad de crecimiento

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	- ¿Cómo reconectar con la naturaleza? - Los beneficios de caminar por las mañanas

Objetivos de Aprendizaje por asignatura y nivel

A continuación, se detallan para cada asignatura los objetivos de aprendizaje (OA) de currículum de III y IV medio a los que buscan contribuir las diversas actividades de las rutas.

Asignatura: Ciencias para la ciudadanía

Módulo semestral: Bienestar y Salud	3° y 4° medio
OA1	Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).
OA2	Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.
OA3	Evaluar alcances y limitaciones de la tecnología y sus aplicaciones, argumentando riesgos y beneficios desde una perspectiva de salud, ética, social, económica y ambiental.

Asignatura: Filosofía

Conocimiento y comprensión	3° medio
OA6	Aplicar principios y herramientas elementales de argumentación en el diálogo, la escritura y diferentes contextos, considerando la consistencia y rigurosidad lógica, la identificación de razonamientos válidos e inválidos y métodos de razonamiento filosófico.
Conocimiento y comprensión	4° medio
OA3	Dialogar sobre problemas contemporáneos de la ética y la política, confrontando diversas perspectivas filosóficas y fundamentando visiones personales.

Asignatura: Lengua y Literatura

Comprensión	3° medio
OA4	Analizar críticamente los géneros discursivos surgidos en diversas comunidades digitales (post, tweet, fotografías y videos, comentarios en foros, memes, etc.), considerando: ○ Influencia del contexto sociocultural. ○ Intereses, motivaciones, características y temas compartidos por los participantes de la comunidad. ○ Posicionamiento de los enunciadores frente a los temas y el rol que asumen ante la audiencia. ○ Modos de razonamiento y calidad de la evidencia para sostener opiniones. ○ Problemas éticos asociados a la participación: difusión de información, formas de acoso, descalificación o discriminación; sus alcances y consecuencias.
Comprensión	4° medio
OA3	Evaluar críticamente textos de diversos géneros no literarios (orales, escritos y audiovisuales), analizando cuando corresponda: ○ Intenciones explícitas e implícitas del texto. ○ Tratamiento de temas y veracidad de la información. ○ Presentación de ideologías, creencias y puntos de vista. ○ Posicionamiento del enunciador frente al tema y el rol que busca representar ante la audiencia.
Producción	3° medio
OA8	Dialogar argumentativamente, evitando descalificaciones o prejuicios, para construir y ampliar ideas en torno a interpretaciones literarias y análisis crítico de textos: ○ Explicando sus criterios de análisis o interpretación, razonamientos y conclusiones. ○ Usando evidencia disponible para fundamentar posturas y reflexiones. ○ Evaluando el razonamiento de otros (sus premisas, relaciones entre ideas, elecciones de palabras y énfasis). ○ Incorporando las posiciones de sus pares para ampliarlas o refutarlas.

Producción	4° medio
OA7	Dialogar argumentativamente, evitando descalificaciones o prejuicios, para construir y ampliar ideas en torno a interpretaciones literarias y análisis crítico de textos: ○ Explicando sus criterios de análisis o interpretación, razonamientos y conclusiones. ○ Usando evidencia disponible para fundamentar posturas y reflexiones. ○ Evaluando el razonamiento de otros (sus premisas, relaciones entre ideas, elecciones de palabras y énfasis). ○ Incorporando las posiciones de sus pares para ampliarlas o refutarlas.

Asignatura: Educación Ciudadana

Conocimiento y comprensión	3° medio
OA5	Promover el reconocimiento, la defensa y exigibilidad de los derechos humanos en la vida cotidiana, considerando los principios de universalidad, indivisibilidad, inalienabilidad, igualdad y no discriminación que los sustentan.
OA6	Reflexionar personal y grupalmente sobre diversas formas de participación y su aporte al fortalecimiento del bien común, considerando experiencias personales, fenómenos sociales contemporáneos y las perspectivas del republicanismo, el liberalismo y el comunitarismo.
Conocimiento y comprensión	4° medio
OA2	Participar de forma corresponsable y ética en la búsqueda de estrategias y soluciones a desafíos, problemas y conflictos en diversas escalas, que impliquen armonizar desarrollo, democracia, equidad y sustentabilidad.
OA5	Relacionar de manera fundamentada los conceptos libertad, igualdad y solidaridad, con desafíos y problemas de la democracia como la desigualdad y superación de la pobreza, la equidad de género, la inclusión, la diversidad étnica, cultural y sexual, entre otros.

Asignatura: Inglés

OA4 3° medio
Producir y comprender con fluidez textos orales y escritos breves y claros en situaciones comunicativas que involucren otras visiones de mundo y la propia, con el fin de interactuar y tomar conciencia de su propia identidad.
OA4 4° medio
Producir y comprender con fluidez textos orales y escritos breves y claros en situaciones comunicativas que involucren otras visiones de mundo y la propia, con el fin de interactuar y tomar conciencia de su propia identidad.

