

# PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LA ASIGNATURA DE ORIENTACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA

## IMPORTANTE:

En el presente documento se utilizan de manera inclusiva términos como «el docente», «el estudiante», «el profesor», «el alumno», «el compañero» y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando «o/a», «los/las» y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

## Autoría:

Aída Nova Llancao, Profesora de Religión, Colegio Bicentenario Nueva Esperanza de Yungay.

Ariel Reyes Zuleta, Profesor de Religión, Duoc UC de San Bernardo.

Carolina Carrasco Ojeda, Profesora de Religión, Escuela Rural Huelhellhue de Valdivia.

Constanza Acuña Cerda, Profesora de Historia, Área de Educación de la Conferencia Episcopal de Chile.

Elizabet Moreno Aravena, Psicopedagoga, Colegio CIMA de Coinco.

Elizabeth Cruz Salinas, Educadora de Párvulos, Escuela de Párvulos La Casita de Chocolate de Calama.

Evelyn Lagos Ruminot, Educadora de Párvulos, Liceo Bicentenario Colegio Polivalente Padre Alberto Hurtado de Chillán.

Fiorella Simpertigue Córdova, Profesora de Educación General Básica, Colegio San Marcos de Arica.

Francisco Zamora Osorio, Profesor de Religión, Liceo Bicentenario Colegio Polivalente Padre Alberto Hurtado de Chillán.

Germán Godoy Vicencio, Profesor de Lenguaje, Instituto Santa María de Limache.

Germán Vega Pérez, Profesor de Historia, Vicaría para la Educación de la Diócesis de Chillán.

Héctor Mutizabal Soto, Profesor de Religión, Saint George's College de Vitacura.

Ignacio Cáceres Mella, Profesor de Filosofía y Religión, Colegio Nuestra Señora de Andacollo de La Serena.

Jimena Zavalla Farías, Profesora de Religión, Duoc UC de Concepción.

Jorge Velásquez San Juan, Profesor de Religión, North American College de Arica.

Luis Santos Vera, Profesor de Matemática, Colegio San Marcos de Arica.

Marcela Abarca Moya, Profesora de Lenguaje, Colegio Inglés de Iquique.

Marioly Rivera Benavides, Profesora de Religión, Colegio San Ignacio Alonso de Ovalle de Santiago.

Nelly Valdivia Rocco, Profesora de Lenguaje, Colegio Champagnat de Villa Alemana.

Nicolás Cavieres Gutiérrez, Profesor de Historia, Liceo Bicentenario Zapallar de Curicó.

Pamela Bravo Urzúa, Profesora de Educación General Básica, Colegio CIMA de Coinco.

Paola Palma Medina, Profesora de Lenguaje, Liceo Polivalente Pueblo Seco de Pueblo Seco.

Patricio Avello Gutiérrez, Profesor de Religión, Instituto La Salle de La Florida.

Pricilla Adasme Hernández, Profesora de Educación General Básica, Instituto La Salle de La Florida.

Roberto Pavez Meneses, Profesor de Religión, Área de Educación de la Conferencia Episcopal de Chile.

Roberto Sepúlveda Muñoz, Profesor de Religión, Red de Colegios del Obispado de Melipilla.

Tamara Julio Quispe, Profesora de Lenguaje, Colegio San Marcos de Arica.

Teresa Garrido Sobarzo, Profesora de Religión, Colegio Padre Alberto Hurtado de Calama.

## ©Conferencia Episcopal de Chile

Número de Registro: 2020-A-1376

Fecha: 12-02-2020



**SANTILLANA** se enorgullece de participar en la edición y diseño de material «Propuesta de actividades para la asignatura de Orientación en el contexto de la emergencia sanitaria» elaborado por equipo de profesores de la Conferencia Episcopal de Chile con la Dirección editorial de Rodolfo Hidalgo Caprile y la edición de Gustavo Ibarra Echeverría.

# Presentación

La pandemia por coronavirus ha provocado un cambio de escenario en los estilos de vida y enseñanza al interior de las comunidades educativas de nuestro país, cuyas consecuencias se nos presentan como desafíos para la formación socioemocional de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

En nuestro rol docente, evidenciamos que la estabilidad emocional es un factor que incide favorablemente en los aprendizajes. No obstante, es necesario considerar que lo emocional es un aprendizaje en sí mismo y que está en función del desarrollo de la persona, en relación consigo misma y su red de vínculos. Es así, que la pandemia nos ha ayudado a comprender desde otra perspectiva la Ley General de Educación, al ocuparnos del desarrollo integral de nuestros estudiantes y sus familias.

El retorno a clases continúa dependiendo de condiciones sanitarias seguras que lo permitan, por tanto, esta propuesta de actividades para la asignatura de Orientación en el contexto de la emergencia sanitaria ofrece planificaciones a los agentes educativos, especialmente los docentes, para un adecuado regreso a la educación presencial.

En el marco de la priorización curricular, como Área de Educación de la Conferencia Episcopal de Chile y Editorial Santillana, ponemos a disposición este insumo que busca atender a la diversidad educativa de cada comunidad escolar. Su diseño responde a las necesidades que la contingencia exige, en sintonía con la normativa emanada del Ministerio de Educación, razón por la que este material también podrá ser utilizado durante el año 2021.

La propuesta busca reforzar los contenidos de la asignatura de Orientación, sin perjuicio de que cada comunidad escolar determine su uso en otros espacios educativos, ya que su propósito es contribuir al proceso de formación integral de los estudiantes, promoviendo su desarrollo personal, afectivo y social, en concordancia con el Magisterio de la Iglesia y de las disposiciones de la Congregación para la Educación Católica.

La mayor parte de nuestros alumnos y alumnas se encuentra estudiando en modalidad de a distancia, sufriendo las consecuencias del confinamiento y distanciados de sus comunidades escolares. Es por ello que, un grupo de docentes de diversos lugares de Chile, de todos los niveles de educación y asignaturas, se ha reunido para elaborar este material de apoyo, para trabajar juntos en el retorno paulatino a las aulas.

¿Qué encontrarán en esta propuesta? Una planificación de actividades y desarrollo de habilidades que permitan a los estudiantes identificar sus emociones y aprender a trabajarlas. El material cuenta con doce actividades para cada nivel de enseñanza, desde educación de párvulos a cuarto año medio, que el docente podrá aplicar fácilmente conforme a la realidad y necesidades concretas de su grupo curso.

Agradecemos a todos quienes han colaborado en el diseño de este insumo porque, además de su vocación, dan ejemplo de lo que se puede lograr a través del trabajo colaborativo y disposición para ayudar al bienestar emocional en nuestras instituciones educativas.

En este Mes de María, les saluda con afecto de padre y pastor,

**+ Héctor Vargas Bastidas, sdb.**

Obispo de San José de Temuco  
Presidente Área de Educación  
Conferencia Episcopal de Chile

Santiago, noviembre de 2020.

# Introducción

## Kínder, 1° y 2° básico

Estimado profesor, sabemos que esta vuelta a clases es diferente, más aún después de una pandemia mundial, y por ello es importante generar instancias para el proceso de adaptación. Los niños y jóvenes manifiestan sus emociones a través de somatizaciones, por lo que como docentes debemos extremar nuestros sentidos activando el «wifi emocional», pues solo así podremos comprender la interioridad del estudiante. Le invitamos a que pueda tomar esta experiencia como una instancia de aprendizaje mutuo con sus alumnos, ya que no se trata solo de diagnosticar las emociones, sino de desarrollarlas y transformarlas a través de la empatía.

**DATO:** Tenga en consideración que los niños más pequeños son quienes han estado encerrados más tiempo en sus casas, por lo que puede existir una ansiedad mayor tanto por volver al colegio como por el rechazo de este, especialmente aquellos en etapa de transición de nivel.

### TIPS: ¿Cómo actúan y se expresan según su edad?

- Buscan el modo de expresar sus pensamientos y sentimientos, no necesariamente de manera oral o escrita. Algunos quizá no sepan identificar sus emociones y sensaciones, pero buscarán el modo de exteriorizarlas.
- Perciben emociones a través del lenguaje corporal de los adultos.
- Algunos pueden haber presentado conductas regresivas en el período de pandemia: aumento de búsqueda de apego, llanto o queja con frecuencia, dormir con los padres, temor a la oscuridad, control de esfínter, entre otros.

### TIPS: ¿Qué hacer y qué no hacer?

- Para evitar mayor ansiedad en los niños, es recomendable generar transiciones tranquilas y predecibles.
- Generar espacios de tranquilidad y confianza, que sepan que pueden expresarse libremente, sin temor a burla o rechazo.
- Ayudarlos a expresarse de la mejor manera, no necesariamente en forma verbal o escrita, estar atento a «leer» estas conductas y ofrecer apoyo.
- Aclarar sus dudas e inquietudes con explicaciones concretas y sencillas, ojalá con cosas didácticas.

«La escuela rural se me hincó muy adentro en el espíritu, y mi interés dominante».  
Gabriela Mistral, Carta a Virgilio Figueroa. Puerto Rico, 1933.

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN KÍNDER

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: Kinder	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Comunicar a los demás emociones y sentimientos, tales como amor, miedo, alegría, ira, que les provocan diversas narraciones o situaciones observadas en forma directa o a través de TICs.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Se invita a los párvulos a disponerse a un momento de tranquilidad. El ambiente educativo debe estar preparado para facilitar la tranquilidad y armonía. Solicitar a los párvulos que se ubiquen cómodamente. Motivar a observar o escuchar el cuento «El monstruo de los colores» en <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAyE">https://www.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAyE</a> Terminado el cuento, se les pregunta si desean volverlo a observar o a escuchar.	Considerar alfombras, cojines, silla. Cuento: “El monstruo de los colores” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAyE">https://www.youtube.com/watch?v=yB8M2hjGAyE</a> Si el profesor no cuenta con equipo o con internet, puede leer el cuento.
DESARROLLO	Cuando ya han logrado observar el cuento, el adulto responsable motivará al párvulo a mantener un dialogo reflexivo relacionado con el cuento, invitando a responder preguntas abiertas como las siguientes: ¿qué les pareció el cuento?, ¿de qué trataba el cuento?, ¿qué le pasaba al monstruo de colores?, ¿qué emociones recuerdas del cuento?, ¿alguna vez te has sentido como el monstruo de colores? Invitar a los niños a abrir el baúl del tesoro.	Elegir imágenes de acuerdo con su emoción para colorearlas con el material que tengan a disposición: lápices, plumones, pinturas, etc.
CIERRE	Para finalizar, se invita a los niños a presentar la emoción que dibujaron. Realizar una miniexposición en la sala de clases.	
RECURSOS	Conexión internet, video, lápices, plumones, tizas, témperas o crayones, láminas de papel.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: Kinder	TAXONOMÍA: Presentar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Recordar las emociones expresadas y vividas en los colores.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Se invita a los párvulos a disponerse en forma de semicírculo en la sala de clases o patio. La educadora motiva a los niños a recordar el cuento leído u observado con anterioridad. Puede apoyarse de las figuras significativas de cada monstruo con láminas que consideren cada personaje del cuento.	Una caja. Cintas de colores. Considerar los colores de las cintas en relación con los colores de los monstruos. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU">https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU</a>
DESARROLLO	Para el desarrollo de la actividad central, la educadora muestra a los niños una caja mágica, la cual contiene un «enredo» de cintas de colores (los colores de las cintas deben simbolizar los colores de la emoción de cada monstruo). Se les solicita a los párvulos que deben ayudar a desenredar las cintas de colores para que queden «ordenadas». A medida que se va desenredando el nudo, los párvulos deberán recordar la emoción que representa cada color y mencionar alguna acción que les provoque esa emoción. Por ejemplo: al sacar una cinta amarilla, la educadora pregunta: ¿qué emoción representaba el monstruo amarillo? El niño deberá responder la alegría; junto con ello, la educadora le debe preguntar: ¿y qué cosa te provoca alegría?... Jugar con mi mascota, estar con mi familia, entre otras.	
CIERRE	Invitar a elegir una cinta y bailar al ritmo de la música «El monstruo de colores». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU">https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU</a>	
RECURSOS	Caja mágica, cintas, imágenes de las emociones.	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: Kinder	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Incentivar a los párvulos a hacer un tren de emociones en el que expresen sus propias vivencias.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se invita a los niños a recordar algunas de las emociones trabajadas en las semanas anteriores. Luego, recuerdan episodios del cuento “El monstruo de colores”. La educadora comenta situaciones cotidianas que a ella le provocan algunas de aquellas emociones.</p> <p>Junto con ello, les muestra seis frascos de colores (amarillo, verde, azul, rojo, negro y rosado), que representan cada una de las emociones exhibidas, invitando a los niños a elegir un algodón de color; esto dependerá de la emoción que presente.</p>	<p>Considerar seis frascos de colores según indicaciones (amarillo, verde, azul, rojo, negro y rosado)</p> <p>Enlace para cantar y bailar la canción:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSXxU">https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSXxU</a></p>
DESARROLLO	<p>Incentivar a los niños a hacer un tren de emociones por grupos para acercarse a los frascos y a depositar dentro de alguno de ellos la emoción que quieran compartir. Se debe concretizar colocando dentro del frasco algún elemento del color correspondiente.</p> <p>Ejemplo: Si el párvulo comenta alguna situación de alegría, debe poner un algodoncito amarillo dentro del frasco amarillo; si comenta alguna situación de tristeza, deberá colocar un algodón de color azul dentro del frasco azul, entre otras.</p>	<p>Elegir imágenes de acuerdo con su emoción para colorearlas con el material que tengan a disposición: lápices, plumones, pinturas, etc.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar, se cierran los frascos con las emociones y deben quedar a la vista de los párvulos, invitándolos a reflexionar acerca de qué emoción tiene mayor y menor cantidad en el frasco.</p> <p>Escuchan, cantan y bailan la canción «El monstruo de colores».  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSXxU">https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSXxU</a></p>	
RECURSOS	Frascos, algodón.	



SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: Kinder	TAXONOMÍA: Confeccionar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Crear en conjunto un cuento colectivo que exprese sus emociones, utilizando su imaginación.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Los párvulos se disponen y distribuyen en la sala de clases para poder trabajar en equipos. Se entrega a cada grupo de trabajo un set de láminas con las imágenes de los monstruos de colores, las cuales deberán observar. A partir de ellas, deben crear un cuento colectivo.</p> <p>La educadora deberá explicar la estrategia del cuento colectivo y compartir las indicaciones para que puedan confeccionar el propio.</p>	<p>Para cantar y bailar la canción «El monstruo de colores», se sugiere el siguiente enlace:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU">https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU</a></p> <p>Elaborar láminas con los monstruos de colores para entregar a cada grupo de trabajo.</p>
DESARROLLO	<p>Al recibir las láminas, los párvulos deberán comenzar a conversar y compartir respecto de las emociones, considerando las que como grupo decidan utilizar y crearán en conjunto un cuento colectivo.</p> <p>Cada párvulo deberá aportar con alguna idea para confeccionar el cuento. Si es necesario, se puede incluir algún otro personaje o contexto.</p>	<p><b>Procedimiento para cuento colectivo</b></p> <p>Invitar a los párvulos a crear una historia fantástica de manera colectiva, desde 2 niños hasta un gran grupo de 30 o más.</p> <p>Se les explica que se lanzará la pelota a un niño o niña, quien deberá proponer el inicio del cuento (debe decir un máximo de cinco palabras). Ejemplo: «Había una vez un ratón...».</p> <p>El adulto o docente que dirige la actividad escribe lo que propuso el niño o niña en el pizarrón o pliego de papel usando los marcadores para pizarra.</p> <p>Enseguida lanzará la pelota a un nuevo creador, quien deberá proponer hasta cinco palabras que den continuidad a lo escrito. Ejemplo: «... que usaba sombrero amarillo...».</p> <p>De nuevo el adulto anotará las palabras propuestas, pero usando un gis o marcadores para pizarra de color distinto.</p> <p>El proceso de lanzar la pelota, proponer el fragmento del relato y anotarlo (variando los colores de los plumones) se repite hasta que un creador menciona la palabra «fin».</p> <p>Para terminar, un niño o niña propone el título del cuento. Solo si ellos gustan, pueden anotarlo en su cuaderno y hacerles algún cambio e ilustrarlo según su imaginación.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar, cada grupo deberá narrar su cuento al resto de sus compañeros. La educadora registra el cuento en el papelógrafo y se exponen en la sala de clases.</p>	<p>Escuchan, cantan y bailan la canción «El monstruo de colores».</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU">https://www.youtube.com/watch?v=lieUUzZSxxU</a></p>
RECURSOS	<p>Materiales para cuento colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un pliego de papel grande (cartulina, papel kraft o cualquier otro de al menos 60 x 90 cm).</li> <li>• Cinta adhesiva para sostener el papel en una base.</li> <li>• Plumones de colores.</li> <li>• Pelota pequeña o cualquier objeto blando que los niños puedan atrapar.</li> </ul>	

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 1° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer algunas emociones con las que retornamos a la escuela.	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Sentarse en círculo donde todos se puedan observar.</p> <p>Comentan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento al volver a clases?</li> <li>• ¿Cómo me sentía estando en casa?</li> </ul>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer sillas en círculo.</p> <p>Guiar la conversación para que todos se escuchen en un clima de silencio y respeto, pidiendo la palabra y respetando los turnos.</p>
DESARROLLO	<p>Elegir un tarjetón de acuerdo con el color que más le agrade y que tiene una emoción escrita.</p> <p>Comentan por qué eligió el color.</p> <p>Explicar qué emoción representa el color escogido.</p>	<p>Tarjetones con las palabras:</p> <p>Alegría.</p> <p>Miedo.</p> <p>Rabia (enojo).</p> <p>Pena.</p> <p>Calma.</p>
CIERRE	<p>Reconocer la normalidad de las diferentes emociones que vivimos a diario.</p>	<p>Explicar por qué la emoción se asocia a un color determinado.</p>
RECURSOS	Tarjetones de colores de goma eva.	

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Presentar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Presentar un producto que refleje una emoción.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Sentarse en círculo donde todos se puedan observar. Recuerdan la emoción elegida en la sesión anterior.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Disponer sillas en círculo. Exponer papelógrafo con las emociones elegidas en la sesión anterior.
DESARROLLO	Escuchan y observan el cuento “El monstruo de colores”. <a href="https://youtu.be/__NmMOKND8g">https://youtu.be/__NmMOKND8g</a> Dibujar en una hoja de papel la emoción que más les llamó la atención.	Reforzar con las siguientes ideas: Las emociones nos ayudan a darnos cuenta de los que nos pasa. Reconocer nuestras emociones nos ayuda a cuidarnos. Contar lo que sentimos a nuestra familia nos ayuda a comprender nuestras emociones.
CIERRE	Cuelgan con pinzas de ropa los dibujos en la tira de lana.	Colgar los trabajos de los alumnos en algún lugar visible de la sala.
RECURSOS	Hojas en forma de triángulo, lápices de colores, tira de lana, pinzas para ropa.	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar el compartir como una actitud necesaria e importante.	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	Responden las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que más les gustó del tiempo de estar en casa?</li> <li>• ¿Qué es lo que menos les gustó del tiempo de estar en casa?</li> </ul>	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Mostrar y modelar cómo se hace un collage.
DESARROLLO	Observan y escuchan el siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sAiFrhYEYUs">https://www.youtube.com/watch?v=sAiFrhYEYUs</a> Comentan: Realizan un collage de forma individual con imágenes que muestren el compartir entre las personas.	Guiar la conversación para que los alumnos distingan la importancia del compartir.
CIERRE	Algunos alumnos muestran sus trabajos.	Reforzar la importancia del compartir sanamente con la familia.
RECURSOS	Revistas y diarios, tijeras, pegamento, hoja de bloc.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer y valorar la importancia de ayudar a los demás.	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	Comparten en grupo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo me he preocupado por los demás?</li> <li>• ¿Qué siento cuando los otros se preocupan por mí?</li> </ul>	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Profesor acoge y comenta brevemente los encuentros anteriores.
DESARROLLO	Dibujar en una hoja de papel una situación en la que estoy ayudando a otra persona y una situación en la que otra persona me está ayudando.	
CIERRE	Mencionar, en una palabra, qué aprendieron en la sesión de hoy día.	
RECURSOS	Hoja dividida en dos, lápices de colores.	

SESIÓN: 5      MES 2: Período de diagnóstico: Comprender y dar nombre a mis emociones.

NIVEL: 1° básico      TAXONOMÍA: Dialogar

**OBJETIVO GENERAL:** Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Reconocer las emociones de la ira y el miedo para vincularme sanamente con los demás.

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Los estudiantes observan y escuchan algunos chistes con el tema del miedo.</p> <p><a href="https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/chistes/chistesdemiedoparaninos/">https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/chistes/chistesdemiedoparaninos/</a></p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer las sillas en círculo.</p> <p>Clarificar que está bien que no todos teman a las mismas cosas.</p>
DESARROLLO	<p>Para dialogar, responden las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo me he enojado?</li> <li>• ¿Qué haces cuando sientes ira por algo?</li> </ul> <p>Muestran por medio de una postura corporal la emoción de la ira.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo he tenido miedo?</li> </ul> <p>En pequeños círculos dibujan su cara cuando tienen miedo.</p> <p>Registran en un papelógrafo los miedos de los alumnos.</p> <p>Ubican en el papelógrafo el listado de miedos del curso.</p> <p>Cada uno ubica la cara que dibujó frente al miedo o los miedos que cada uno siente.</p> <p>Observan cuáles son los miedos más comunes.</p>	<p>Mencionar que es legítimo sentir esas emociones y darles validez. No se puede negar ni quitarle importancia.</p> <p>Es positivo reconocer esas emociones, que sea consciente de cuándo tiene miedo, siente ira cómo le informa su cuerpo de ello.</p> <p>Esto le ayudará a conocerse mejor e incluso en alguna ocasión podrá anticiparse.</p>
CIERRE	<p>Comparten en una palabra cómo se van de este encuentro.</p>	
RECURSOS	Círculos de papel, lápices, plumones de colores.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer las emociones de tristeza y de aburrimiento para vincularme sanamente con los demás.	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	Mencionan cuáles fueron las dos emociones trabajadas en el último encuentro.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Disponer las sillas en semicírculo.
DESARROLLO	Escuchan el siguiente cuento: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QYkiZdKU5hk">https://www.youtube.com/watch?v=QYkiZdKU5hk</a> Responden en una ficha las siguientes situaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si fuese la tristeza, sería...</li> <li>• Si fuera un sonido, sonaría como un...</li> <li>• Si fuera un olor, olería a...</li> <li>• Si fuera un color, sería...</li> </ul> Invitar a poner en común. Responden: ¿Qué es el aburrimiento? Escriben cosas divertidas que les gusta hacer, luego las doblan y guardan en el «Frasco divertido».	Elaborar una ficha con cada situación y colocar varios dibujos en cada una para que el alumno pueda seleccionar.  Clarificar que el «Frasco divertido» pueden hacerlo en casa, y cuando se sientan aburridos pueden sacar al azar uno y hacer algo entretenido.
CIERRE	Comentan cuál fue la actividad que más les gusto del encuentro y por qué.	
RECURSOS	Tener un frasco transparente con tapa, papeles de colores, lápices.	

SESIÓN: 7      MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.

NIVEL: 1° básico      TAXONOMÍA: Dialogar

**OBJETIVO GENERAL:** Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Reconocer la emoción de la alegría para vincularme sanamente con los demás.

	<b>Actividades que realizan los alumnos</b>	<b>Indicaciones para el profesor</b>
INICIO	Mencionan cuáles han sido las emociones trabajadas en los últimos dos encuentros. Mencionan en voz alta las emociones.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Disponer las sillas en semicírculo.
DESARROLLO	Responden la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué cosas te producen alegría? Puesta en común.</li><li>• Dibujan en un póster o afiche aquello que les produce más alegría.</li></ul>	Modelan y explican qué elementos debe tener un póster o afiche. Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos.
CIERRE	Exponen sus dibujos en algún mural para que sea observado por la comunidad educativa.	
RECURSOS	Hojas en blanco, lápices de colores, plumones de distinto color.	



SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Vincular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar y valorar algunas emociones que nos ayudan a conocernos y relacionarnos con los demás.	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Recuerdan las emociones trabajadas en el último encuentro.</p> <p>Comentan sobre las acciones y momentos que valoran y que los hacen sentir acogidos, queridos y felices en sus diferentes grupos de pertenencia.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Describir un ambiente grato, acogedor, donde el niño se sienta cómodo.</p> <p>Guiar la conversación a partir de ejemplos cotidianos: el respeto por los demás, la vida familiar, entre otras.</p>
DESARROLLO	<p>Representan físicamente emociones en que se sientan queridos, valorados y felices, que se den en la cotidianidad.</p> <p>Representan frente a sus compañeros.</p> <p>Los compañeros deben identificar las situaciones representadas y los valores y actitudes que se encuentran en cada una.</p>	<p>Supervisar para que puedan hacer una representación breve y clara.</p>
CIERRE	<p>Comentan cómo cada uno puede hacer esto en su familia, colegio y grupo de pares.</p>	
RECURSOS		

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
-----------	---

NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Generar cambios
------------------	----------------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Identificar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás.

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Recuerdan actividades del último encuentro.</p> <p>Comentan cómo ha sido el tiempo de regreso al colegio y al curso.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer las sillas en círculo.</p> <p>Guiar la conversación para que surjan ejemplos cotidianos.</p>
DESARROLLO	<p>Para dialogar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cosas hice en mi casa?</li> <li>• ¿Tuve videollamadas u otras formas de hablar con mis seres queridos?</li> <li>• ¿Qué nuevas cosas aprendí durante este tiempo?</li> </ul> <p>Jugando al mimo: en grupos mixtos, escogen una nueva forma de relacionarse con los demás; por ejemplo: conversar por WhatsApp, verse y hablar a través de videollamadas, nuevas rutinas y nuevos horarios adquiridos en casa, compartir y turnarse en el uso de los dispositivos, entre otras.</p> <p>Poner en común los nuevos aprendizajes.</p>	<p>Supervisar a los diferentes grupos para que puedan hacer una representación breve y clara.</p>
CIERRE	<p>Comentan: ¿Cómo ¿siento después? de este nuevo encuentro?</p>	
RECURSOS		

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Animar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer y desarrollar la empatía con los demás y su entorno	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Recuerdan qué hicieron en el último encuentro. Comentan: ¿Qué es la empatía? Nombran ejemplos. Ponen en común las respuestas. Observan el siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk">https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les gustó del video?</li> <li>• ¿Qué cambió en el niño al recibir la caja de regalo?</li> <li>• ¿Esto te ha pasado a ti?</li> </ul>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer sillas en círculo. Guiar la conversación.</p>
DESARROLLO	<p>Actividad: Se reúnen en parejas. Todos los integrantes reciben un trozo de plastilina. Cada niño modela y construye algo; después de 5 minutos se intercambian y cada uno sigue modelando lo que comenzó su compañero, apoyado en las instrucciones que le da el compañero.</p>	<p>Modelar con plastilina lo que tienen que hacer los estudiantes.</p> <p>Supervisar a las diferentes parejas, que se puedan escuchar y dar instrucciones entre ellos.</p>
CIERRE	Exponen en algún lugar de la sala sus trabajos.	
RECURSOS	Plastilina.	

SESIÓN: 11      MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.

NIVEL: 1° básico      TAXONOMÍA: Interpelar

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Reconocer y valorar la responsabilidad de cada uno frente a la solidaridad.

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Recuerdan las actividades del último encuentro. Comentan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la solidaridad?</li> <li>• ¿Cómo he ayudado a mis amigos?</li> </ul> <p>Observan el cuento: «Bajo la seta». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x1rul1w67pl">https://www.youtube.com/watch?v=x1rul1w67pl</a></p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Disponer sillas en círculo. Reforzar que la solidaridad es una actitud que nos hace llevar a cabo cualquier acción en beneficio de alguna persona que necesita ayuda.</p>
DESARROLLO	<p>Actividad: «Rompecabezas solidario». Se reúnen en grupo mixtos. A cada integrante se le entrega una pieza. Cada uno aporta con su pieza para armar la imagen. Una vez armada la imagen, comentan: ¿cómo puedo ser solidario con esa persona de la imagen recién armada entre todos?</p>	<p>Tener distintas imágenes con varias piezas para armar. Propuesta de imágenes: Familia. Compañeros de curso. Un enfermo en un hospital. Niños en un hogar. Ancianos en un hogar. Personas en situación de calle. Bomberos.</p>
CIERRE	<p>Comparten una acción concreta para ser solidarios en sus hogares con algún miembro de su familia.</p>	
RECURSOS	<p>Rompecabezas o recortes de revistas.</p>	

SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 1° básico	TAXONOMÍA: Transformar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Proponer nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno para el año 2021	

	Actividades que realizan los alumnos	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Recuerdan las actividades trabajadas en el último encuentro.</p> <p>Comentan: ¿Qué cosas he aprendido en estos últimos encuentros?</p> <p>Puesta en común.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer algunas imágenes, dibujos, fotografías en la pizarra o en una cartulina de lo trabajado en Orientación en los últimos 11 encuentros.</p>
DESARROLLO	<p>Actividad: «Proyecto 2021» Cada alumno en un pequeño cuadrado dibujará cómo se imagina el nuevo año 2021.</p> <p>Luego pegará su dibujo en un gran cartel que tiene los números 2021.</p>	<p>Disponer un gran cartel que tenga dibujados los números 2021.</p> <p>Preguntas motivadoras del dibujo: ¿qué cosa aprenderé este nuevo año?, ¿qué nuevos amigos tendré?, ¿qué cosas haremos como curso?, entre otras.</p> <p>Supervisar los dibujos de los alumnos.</p>
CIERRE	Pegar el gran cartel 2021 en un pasillo donde lo pueda observar toda la comunidad educativa.	
RECURSOS	Cartel.	

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 2° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 2° básico	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer las emociones del ser humano por medio del relato de experiencias personales.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes preguntando de manera general: ¿cómo están?, ¿cómo amanecieron?</p> <p>Se solicita la respuesta dirigida de un par de niños con el propósito de articularlas (vincularlas) con el objetivo de la clase.</p> <p>El profesor comenta y registra en la pizarra el objetivo de la clase. Además, recuerda las «Normas de Convivencia» para generar un ambiente de respeto en la sala de clases.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Antes de la clase: se organiza el espacio educativo para trabajar de forma circular o en U con los estudiantes, teniendo en cuenta la importancia de mirarnos al momento de conversar.</p> <p>Se deben tener distintas imágenes sobre las emociones.</p>
DESARROLLO	<p>Se invita a los estudiantes a observar, detenidamente, el siguiente video:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw">https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw</a></p> <p>Luego, comentan las preguntas que a continuación se desarrollan para indagar respecto a los conocimientos acerca de las emociones y, de igual forma, respaldar que el mensaje entregado en el video ha sido comprendido: ¿qué son las emociones?, ¿por qué es importante conocer las emociones?</p> <p>De las emociones que observaron en el video, ¿cuáles han sentido en su vida?, ¿recuerdan los momentos en que se han sentido así?</p> <p>Posteriormente, el profesor escribe en la pizarra:</p> <p>¿Cómo me encuentro en este retorno a clases?</p> <p>¿Siento que he cambiado en estos meses?</p> <p>¿Cómo me siento, hoy, en la clase?</p> <p>El profesor entrega guía de trabajo sobre las emociones para que sea completada por los estudiantes.</p>	<p>De inmediato, hace entrega de la guía que aborda las preguntas anteriores para ser trabajadas de manera oral o escrita.</p> <p>El profesor es el primero en realizar la actividad tomando una de las imágenes de las emociones para que los niños experimenten un ambiente de confianza.</p> <p>El profesor pide a los estudiantes de manera voluntaria que comenten las preguntas y las asocien a las imágenes.</p> <p>Para aquellos estudiantes que no deseen responder de forma verbal, se les solicita trabajar solo en la guía.</p>
CIERRE	<p>Para verificar el aprendizaje se realiza un juego para que los estudiantes identifiquen distintas emociones, reforzando la idea de que los seres humanos vivimos con muchas emociones en nuestro interior, y lo importante que es darlas a conocer a los demás.</p> <p>Uno de los estudiantes menciona una emoción y el resto del curso la realiza en conjunto. Se puede efectuar la actividad las veces que sea necesario.</p>	
RECURSOS	<p>Data, computador.</p> <p>Guía para que los estudiantes puedan responder.</p> <p>Preparar la sala de clases en un círculo.</p>	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 2° básico	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar las emociones básicas del ser humano a través de un juego colaborativo.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y realiza las siguientes preguntas dirigidas:</p> <p>¿Cómo se han sentido? ¿Cómo están sus familias?</p> <p>El profesor comenta el objetivo de la clase y lo escribe en la pizarra. Recuerda, a su vez, las «Normas de Convivencia» para generar un ambiente de respeto entre todos.</p> <p>Pregunta a los estudiantes:</p> <p>¿Por qué creen que es necesario hablar de las emociones?</p>	<p>La sala debe estar organizada para trabajar en un círculo, manteniendo la distancia, para facilitar el trabajo de todos los estudiantes.</p> <p>Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Sugerencia:</p> <p>Observan video sobre las emociones y se invita a los niños a cantar en conjunto. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OivHziUFYY">https://www.youtube.com/watch?v=OivHziUFYY</a></p>
DESARROLLO	<p>El profesor enseña a los estudiantes una ruleta construida con imágenes de las emociones para que expresen aquellas que reconocen según gire la ruleta. Se solicita a los estudiantes que pasen a realizar la actividad.</p> <p>Una vez detenida la ruleta en una emoción, se les pregunta:</p> <p>¿Cuándo han sentido esta emoción y por qué?</p>	<p>Ruleta de las emociones. (Se sugiere elaborar una ruleta con las emociones).</p> <p>Si algún estudiante no quiere opinar, <b>se respeta la opción y se continúa</b> con otro, y así sucesivamente.</p>
CIERRE	<p>El profesor comenta que es normal estar bien o mal. Las emociones son parte de nuestra vida.</p> <p>Se refuerzan las ideas fuerza sobre lo importante que son las emociones.</p> <p>La próxima clase se seguirá hablando de las emociones.</p>	<p>El profesor debe revisar el video previamente:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qe_djpNV4Do">https://www.youtube.com/watch?v=qe_djpNV4Do</a></p> <p>Se refuerzan las ideas fuerza sobre lo importante que son las emociones.</p>
RECURSOS	Data, computador, ruleta con las emociones.	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
-----------	--

NIVEL: 2º básico	TAXONOMÍA: Evocar
------------------	-------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Recordar emociones vividas, gracias a la verbalización de experiencias.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes. Motiva el diálogo a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo están? ¿Cómo amanecieron? ¿Cómo se sienten hoy?</p> <p>El profesor comenta el objetivo de la clase y lo escribe en la pizarra. Recuerda, a su vez, las «Normas de Convivencia» para generar un ambiente de respeto entre todos.</p> <p>Luego, el profesor se detiene a consultar a aquellos estudiantes que han manifestado no estar bien y los guía a descubrir el porqué. Enseguida, les pregunta a los que contestaron estar bien: ¿qué es lo que los hace sentir así? (Respuestas libres).</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor comenta y explica el objetivo de la clase y lo escribe en la pizarra. De igual manera, recuerda las «Normas de Convivencia».</p> <p>Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Sugerencia: Para complementar el diálogo anterior se proyecta un video sobre las emociones. El profesor debe revisar el video previamente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ag60HlxX08I">https://www.youtube.com/watch?v=ag60HlxX08I</a></p>
DESARROLLO	<p>Enseguida, el profesor explica que jugarán a “encontrar una emoción”. La actividad consiste en depositar en una bolsa imágenes y palabras asociadas a emociones diversas. Cada estudiante al azar debe sacar una de ellas para leerla en voz alta según la emoción que reconozca. Se complementa preguntando si en algún momento de su vida han sentido una emoción así y cuál fue la reacción que tuvieron ante esta.</p>	<p>Ruleta de las emociones. (Se sugiere elaborar una ruleta con las emociones).</p> <p>Si algún estudiante no quiere opinar, se respeta la opción y se continúa con otro, y así sucesivamente.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar, se realiza un pequeño juego para reforzar el conocimiento de las emociones: en cada silla se deja una madeja de lana. Los niños comienzan a enrollar por completo el hilo; se le pregunta a cada uno de los estudiantes cómo se sintieron cuando terminaron de enrollar la silla. Preguntar al alumno que fue primero y al último en desarrollar la actividad: ¿qué sintieron?, ¿cómo reaccionaron?</p>	<p>Es muy importante que en esta actividad el profesor pueda guiar al estudiante en el control de las emociones.</p>
RECURSOS	Data, computador, preguntas o imágenes sobre de emociones, madejas de lana, sillas.	



SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 2° básico	TAXONOMÍA: Declarar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Describir las emociones básicas del ser humano y sus beneficios para la sana convivencia por medio del trabajo colaborativo.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes. Motiva el diálogo a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo están? ¿Cómo amanecieron? Estas preguntas siempre se deben hacer para saber el estado de ánimo de los estudiantes y, a partir de ellas, direccionar la clase.</p> <p>El profesor comenta el objetivo de la clase y lo escribe en la pizarra. Recuerda, a su vez, las «Normas de Convivencia» para generar un ambiente de respeto entre todos.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Se dan a conocer el objetivo de la clase, escribiéndolo en la pizarra, y las «Normas de Convivencia».</p>
DESARROLLO	<p>El profesor realiza preguntas dirigidas: ¿qué son las emociones?, ¿para qué nos sirven? A continuación, proyecta el ejemplo de un decálogo y les pregunta: ¿qué es lo que ven?</p> <p>Luego, en el centro del pizarrón se escribe la palabra «emociones», para enseguida solicitarles que expresen qué son y para qué sirven. Con las respuestas registradas en la pizarra, deben confeccionar el «Decálogo de las Emociones», el que los ayudará a conocerlas e identificarlas.</p>	<p>Creación del «Decálogo de las Emociones» entre el profesor y los estudiantes.</p>
CIERRE	<p>Comentar al grupo curso que en la próxima clase el decálogo estará terminado y pegado en la sala. Se cierra la clase diciendo o gritando fuerte la frase «vivamos siempre... las emociones».</p>	
RECURSOS	<p>Marcadores para pizarra, computador, data, presentación con definición de decálogo.</p>	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 2º básico	TAXONOMÍA: Explicar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Explicar las consecuencias de no controlar oportunamente las emociones.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	El profesor saluda al grupo curso evocando lo vivido las semanas anteriores. Se les pregunta: ¿cómo se han sentido durante la semana?, ¿y cómo se sienten ahora?	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Antes de comenzar, el profesor da a conocer el decálogo realizado la clase anterior y les pregunta y pide su opinión. Presenta el objetivo de la clase y recuerda las «Normas de Convivencia».
DESARROLLO	El profesor inicia una conversación acerca de la emoción del «miedo» y relata la historia «La pesadilla de Lolito». (Se recomienda utilizar el tono de voz adecuado a la emoción). Luego, dialogan sobre lo acontecido en la historia. Refuerzan u orientan sus respuestas con la ayuda de un video que aborda esta emoción. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A8VYxvKoeGA">https://www.youtube.com/watch?v=A8VYxvKoeGA</a> El docente, para complementar la actividad, relata una situación cotidiana; por ejemplo: en su hogar, alguien se ha comido el postre que tenía en el refrigerador. Se sugiere utilizar el tono de voz y la expresión corporal que ayuden a la comprensión de la emoción, reconociendo ante los estudiantes que ha sentido «ira». Se detiene, y les pregunta: ¿qué es la ira para ustedes? A cada estudiante se le entrega una hoja en blanco, que tienen que dividirla en dos, para que puedan dibujar las emociones del miedo y de la ira. Una vez terminada la actividad, se recoge y se pega en un lugar del colegio. Sugerencia: Observamos video sobre la ira: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p4hg7Mzqq7g">https://www.youtube.com/watch?v=p4hg7Mzqq7g</a>	Activación de conocimientos previos: ¿qué sintieron al escuchar lo que sucedía en el cuento?, ¿se han sentido alguna vez así?, ¿cuándo han sentido miedo?, ¿qué es el miedo para ustedes? El video se comenta a través de preguntas como las siguientes: ¿Será bueno sentir ira hacia los demás o hacia uno mismo?, ¿qué puede suceder si le respondo a alguien sintiendo ira? El profesor refuerza que esta emoción se puede trabajar para poder estar tranquilo.
CIERRE	Por último, se les pide elegir, cuatro emociones para trabajar durante este período. El profesor comenta que la próxima clase conocerán dos grandes emociones: la tristeza y el aburrimiento.	El profesor puede pedirles a los estudiantes que demuestren corporalmente a través de gestos las emociones que sienten según lo que escuchan. Sugerencia: para finalizar la clase, se observa y escucha el siguiente video. El profesor debe revisar el video previamente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg">https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg</a>
RECURSOS	Cuento «Pesadilla de Lolito», data, computador, pizarra.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 2° básico	TAXONOMÍA: Comparar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Comparar dos emociones básicas del ser humano.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y les comenta que hoy se siente un poco triste (voz y gestos que acompañen la expresión y comprensión de la emoción) por algo que le sucedió.</p> <p>Pregunta de manera general: ¿cómo se sienten cuando están tristes?, ¿qué hacen cuando se sienten tristes?</p>	<p>El profesor da a conocer el objetivo de la clase. Además, se recuerdan las «Normas de Convivencia» y el «Decálogo de las Emociones».</p> <p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor proyecta el video <i>Mon el dragón</i>:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6N8oTvlSMMU">https://www.youtube.com/watch?v=6N8oTvlSMMU</a></p> <p>El profesor comenta que en muchas ocasiones confundimos la emoción de la tristeza con la emoción del aburrimiento, aclarando que no son iguales, pues se «sienten» de forma distinta.</p> <p>Invitar a responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuándo se han sentido aburridos? ¿Qué hacen para salir de ese estado? ¿Qué es lo que más te aburre de esta clase?</li> <li>• ¿Podemos decir que la emoción de la tristeza y el aburrimiento son lo mismo?</li> </ul> <p>El profesor escribe en el pizarrón y los estudiantes en sus cuadernos las ideas. Les sugiere a los alumnos llevarlas a la práctica en su vida diaria cada vez que se sientan aburridos.</p>	<p>El video de <i>Mon y el dragón</i> es abordado con las siguientes preguntas: ¿qué le dirían a Mon para que no esté triste?, ¿qué color es para ustedes el más triste y por qué?, ¿cuál es la comida que les da más tristeza y por qué?</p>
CIERRE	<p>La clase culmina anticipando que la próxima sesión se abordará el antónimo de la tristeza. ¿Cuál será?</p>	<p>Sugerencia: el profesor proyecta uno de los siguientes videos para que puedan «romper el aburrimiento»:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=axM4NssDXMM">https://www.youtube.com/watch?v=axM4NssDXMM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PN1miuQEBeg&amp;t=88s">https://www.youtube.com/watch?v=PN1miuQEBeg&amp;t=88s</a></p>
RECURSOS	Data, computador, video <i>Mon el dragón</i> , marcadores para pizarra.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 2º básico	TAXONOMÍA: Inferir
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Inferir el impacto de la alegría en las personas y su entorno.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes con entusiasmo: ¿Cómo están hoy? ¿Cómo se han sentido en esta semana?</p> <p>A continuación, el profesor proyecta un video que aborda la emoción de la alegría: <i>Mon el dragón</i>. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e8PoryUhjY8">https://www.youtube.com/watch?v=e8PoryUhjY8</a></p> <p>El profesor (quien utiliza la voz y la expresión corporal para ayudar a la comprensión de la emoción de la alegría) invita a los estudiantes a realizar un círculo (conservando la distancia) para realizar una dinámica. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2PSeSortrpw">https://www.youtube.com/watch?v=2PSeSortrpw</a></p>	<p>El profesor da a conocer el objetivo de la clase, las «Normas de Convivencia» y el «Decálogo de las Emociones».</p> <p>El video puede ser abordado con las siguientes preguntas: ¿cómo se sentía Mon el dragón?, ¿te agrada sentirte como Mon el dragón?, ¿qué cosas, situaciones o personas te hacen sentir alegre?</p> <p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor comienza explicando las instrucciones de la dinámica: «Este es el baile de la ensalada, que está de moda, que a ti te gusta». Se repite dos veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lechuga (estiran sus brazos, los mueven estirando la espalda y girando).</li> <li>• El tomate (colocan sus brazos como una bailarina, se joroban y dan saltitos girando).</li> <li>• La berenjena (apretando sus manos encima de sus cabezas y van girando con movimiento de caderas).</li> <li>• La cebolla (se colocan sus manos al pecho y la van abriendo y cerrando mientras estiran también sus pies).</li> </ul> <p>Lo importante es que puedan realizar esta u otra dinámica en que todos puedan disfrutar, reír y relajarse.</p>	
CIERRE	<p>Para finalizar, se invita a los estudiantes a pensar en los siguientes desafíos:</p> <p>¿Cómo podemos cambiar nuestro mundo para que sea más positivo?</p> <p>¿Es posible transmitir la emoción de la alegría?</p>	
RECURSOS	Computador, data, video <i>Mon el dragón</i> , pizarra, dinámica «El baile de la ensalada».	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 2° básico	TAXONOMÍA: Vincular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Vincular las emociones con las distintas actitudes presentes en el mundo.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	El profesor saluda a los estudiantes y les pregunta: ¿cómo están?, ¿cómo se han sentido en estas últimas clases? Posteriormente, proyecta una fotografía con distintas emociones trabajadas previamente. Posterior a ello se les solicita ubicarse en fila en la emoción que en estos momentos los identifica.	Comentar y luego escribir el objetivo de la clase: las «Normas de Convivencia» y el «Decálogo de las Emociones». Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	Luego, el profesor escribe en la pizarra la siguiente interrogante: ¿qué podemos hacer para ser una mejor persona practicando las emociones? A continuación, se observa un video para incentivar el diálogo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aF4IMplHxfk">https://www.youtube.com/watch?v=aF4IMplHxfk</a> Enseguida, se da lectura a los desafíos planteados en la clase anterior (cómo cambiar el mundo a uno positivo y si la alegría se puede transmitir). Comienza la lectura de manera voluntaria.	Las preguntas para trabajar el video pueden ser las siguientes: ¿Cuál de los dos hombres les gustaría ser?, ¿por qué? ¿Han visto personas como las del video? ¿Qué pasa cuando él cambia? Si no se tiene la posibilidad de mostrar el video, se puede contar la historia «El espejo estropeado». El profesor también realiza la actividad. Los desafíos de quien no desea compartílos en voz alta serán leídos solo por el docente.
CIERRE	Para finalizar el encuentro, todos los estudiantes deben decir en tono fuerte la siguiente frase: «Cambiar el mundo depende de mí».	Sugerencia: mostrar la canción que propone ideas para cambiar el mundo, así los estudiantes pueden percatarse de que sí se pueden lograr los desafíos. El profesor debe revisar el video previamente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yQRI07V65qM">https://www.youtube.com/watch?v=yQRI07V65qM</a>
RECURSOS	Fotografías o recortes de emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, miedo, entre otras), pizarra, data, videos.	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar, mirando un bienestar propio y comunitario.
-----------	--

NIVEL: 2º básico	TAXONOMÍA: Elaborar
------------------	---------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Construir nuevas formas de interacción personal y social a través de las emociones.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y pregunta: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten?, ¿quién se ha sentido alegre hoy? (Se observa durante la clase a aquellos que no han participado).</p> <p>A continuación, se invita a prestar atención a una secuencia de imágenes respecto a la siguiente pregunta: ¿cómo mejorar nuestra vida gracias a las emociones: alegría, entusiasmo, etc.?</p> <p>Para reforzar las respuestas anteriores, se observa un video para reforzar que si entregamos amor, recibimos amor</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WAnuSNrA4No">https://www.youtube.com/watch?v=WAnuSNrA4No</a></p>	<p>Se presenta el objetivo de la clase, las «Normas de Convivencia» y el «Decálogo de las Emociones».</p> <p>Invitar a responder de manera voluntaria las siguientes preguntas: ¿qué tal les ha ido con el compromiso realizado para ser una mejor persona?, ¿es una tarea fácil de hacer?, ¿por qué?</p> <p>Sugerencia: leer cuento «Cadena de favores».</p> <p>El video muestra que la actitud que tenemos al enfrentarnos con las emociones puede cambiar al mundo.</p> <p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>Para generar el diálogo, se comenta la importancia de comenzar a modificar las actitudes con el resto manejando nuestras emociones, así seremos mejores personas cada día, sintiéndonos, además, bien con nosotros mismos.</p> <p>Los estudiantes, después del diálogo, pintan una flor con algunas descripciones del amor.</p> <p>Los espacios vacíos los escriben ellos con frases sobre el amor al prójimo. Mientras tanto se comparten las siguientes preguntas:</p> <p>¿cómo se han sentido en la clase?, ¿cómo se han sentido relacionándose con los demás compañeros?</p> <p>Finalizada la actividad, se sugiere ubicar la flor en un algún lugar de su dormitorio para que puedan recordar y practicar en su vida diaria el valor del amor.</p>	<p>El profesor puede orientar el diálogo por medio de las siguientes preguntas: ¿qué realizan las personas del video?, ¿qué haces para que una persona tenga un día maravilloso?</p> <p>El profesor debe revisar el video previamente:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lymIzV4X7U">https://www.youtube.com/watch?v=lymIzV4X7U</a></p>
CIERRE	<p>La clase culmina dando a conocer que la próxima clase se trabajará una emoción muy importante: la empatía.</p>	<p>Una iniciativa del profesor para el cierre puede ser, si los estudiantes que no alzaron la mano al inicio de la clase continúan desanimados, preguntar cómo se sienten, por qué se sienten tristes.</p>
RECURSOS	<p>Imágenes de niños ayudando a otros, computador, data, fotocopia de la flor del amor. Cartulina y 10 cm de cola de ratón, videos.</p>	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar, mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 2° básico	TAXONOMÍA: Comprender
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Animar el desarrollo de la empatía con las demás personas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	El profesor saluda a los estudiantes y pregunta: ¿cómo están?, ¿quién se ha sentido aburrido durante la semana?, ¿qué han hecho al respecto?	Se da a conocer el objetivo de la clase, las «Normas de Convivencia» y el «Decálogo de las Emociones». Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	El profesor cuenta una breve historia acerca de la empatía. Por ejemplo: ceder el asiento a un adulto mayor en el bus. El profesor pregunta: ¿han escuchado la palabra empatía?, ¿cómo se la imaginan?, ¿qué significa empatía para ustedes? Se registra la lluvia de ideas en la pizarra. Orientar las respuestas con la proyección de un video explicativo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mWN0rV8iall">https://www.youtube.com/watch?v=mWN0rV8iall</a> El profesor puede leer el cuento: El misterioso ladrón de ladrones. Para que los estudiantes puedan profundizar el concepto de empatía.	El profesor solicita a los estudiantes que den lectura de sus respuestas para saber cómo se sienten. Sugerencia: el profesor invita a los estudiantes a observar un segundo video para complementar la habilidad de la empatía. El profesor debe revisar el video previamente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yin52yfkQgM">https://www.youtube.com/watch?v=Yin52yfkQgM</a>
CIERRE	La clase finaliza invitando a responder las siguientes preguntas: ¿qué es la empatía?, ¿qué ayuda nos puede otorgar la empatía?, ¿por qué es importante ser empáticos? Por último, se da a conocer que la próxima clase se tratará acerca de la «solidaridad».	
RECURSOS	Data, computador, fichas impresas para cada estudiante, videos.	

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar, mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 2º básico	TAXONOMÍA: Interpelar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Aplicar por medio de las emociones el trabajo colaborativo y solidario.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	El profesor saluda a los estudiantes y consulta si han trabajado la «empatía» en su diario vivir, Pedir un voluntario que comente alguna situación que vivió.	Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos. El profesor registra en la pizarra el objetivo de la clase, las «Normas de Convivencia» y el «Decálogo de las Emociones». Deteniéndose en este último: ¿qué emoción es más fácil de expresar?, ¿cuál es la más difícil de comentar?, ¿por qué?
DESARROLLO	A continuación, cada estudiante lee el cuento «Fábula moderna de la solidaridad», para luego responder en sus cuadernos la siguiente pregunta: ¿por qué es importante ser solidario? Para culminar este momento de la clase, el profesor pregunta a sus estudiantes: ¿qué es para ustedes ser solidarios?, ¿conocen a personas solidarias?, ¿se consideran solidarios? Se les habla de la solidaridad (ejemplos concretos) y observan el siguiente video que trata sobre el tema para generar un diálogo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0oW_TNA53yM">https://www.youtube.com/watch?v=0oW_TNA53yM</a> El profesor invita a los estudiantes a crear un cuento relacionado con la solidaridad. Para ello, el docente comienza con una frase y los estudiantes van completando las oraciones hasta crear el cuento. El profesor escribe el cuento en la pizarra. Los alumnos lo transcriben a su cuaderno.	Sugerencia: el profesor invita a observar un video que sintetiza la importancia de la solidaridad. El profesor debe revisar el video previamente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VlnO0ELeo3E">https://www.youtube.com/watch?v=VlnO0ELeo3E</a>
CIERRE	El profesor comenta que la próxima clase se comentará la importancia de realizar acciones que ayuden a las demás personas a mí alrededor.	Una iniciativa del profesor para el cierre puede ser, si los estudiantes que no alzaron la mano al inicio de la clase continúan desanimados, preguntar cómo se sienten, por qué se sienten tristes.
RECURSOS	Pizarra, plumones de pizarra computador, data, videos.	



SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar, mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 2º básico	TAXONOMÍA: Relacionar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Generar agentes de cambio para poder vivir con los demás en un ambiente de amor y respeto.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y comenta lo abordado en las clases anteriores:</p> <p>¿En qué les ha ayudado el «Decálogo de las Emociones»?</p> <p>¿Qué se entiende por las palabras «empatía» y «solidaridad»?</p> <p>¿Qué son las emociones?, ¿para qué nos sirven?, ¿somos capaces de reconocerlas en nosotros y en los demás?</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor registra en la pizarra el objetivo de la clase: “Normas de Convivencia” y el “Decálogo de las Emociones”.</p> <p>El profesor anuncia que es el fin del ciclo de estas actividades y añade: ¿cómo se han sentido en las clases?, ¿cómo se han comportado luego de participar en las diversas actividades en el establecimiento y en su hogar?</p>
DESARROLLO	<p>El profesor pregunta: después del trabajo con las emociones, ¿seguiremos siendo las mismas personas o trabajaremos por ser mejores?, ¿qué debemos hacer para construir un ambiente agradable no solo en la escuela, sino que en el mundo?</p> <p>Si sabemos cómo se siente el estar triste, ¿dejaremos a un compañero solo cuando lo veamos así?; si hemos conversado acerca de la importancia de la empatía, ¿nos burlaremos de alguien, por ejemplo, si se cae en el patio?</p> <p>Para recalcar estas respuestas se vuelve a leer el «Decálogo de las Emociones».</p> <p>El profesor lleva al aula la frase escrita: HAZ EL BIEN, DA LO MEJOR DE TI. TRATA A OTROS COMO TE GUSTA QUE TE TRATEN A TI.</p> <p>El profesor entrega a cada estudiante una cartulina de color, donde deben plasmar su mano y escribir allí un compromiso para ayudar a tener un mundo mejor.</p> <p>La frase se pega en una parte de la sala de clases y las manitos con los compromisos de los niños a su alrededor.</p>	
CIERRE	<p>Para finalizar, el docente invita a observar, para luego comentar, el siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8TGaPiNoPw">https://www.youtube.com/watch?v=f8TGaPiNoPw</a></p> <p>El profesor finaliza enfatizando que las emociones se sienten, se identifican y se controlan para que el resto y nosotros podamos colaborar en la construcción de una sociedad más feliz.</p>	
RECURSOS	Decálogo confeccionado en la clase 4 del primer mes. Plumones, cartulinas de colores, pizarra, video.	

# Introducción

## 3° y 4° básico

Estimado profesor, sabemos que esta vuelta a clases es diferente, más aún después de una pandemia mundial, y por ello es importante generar instancias para el proceso de adaptación. Los niños y jóvenes manifiestan sus emociones a través de somatizaciones, por lo que como docentes debemos extremar nuestros sentidos activando el «**wifi emocional**», pues solo así podremos comprender la interioridad del estudiante. Lo invitamos a que pueda tomar esta experiencia como una instancia de aprendizaje mutuo con sus alumnos, ya que no se trata solo de diagnosticar las emociones, sino de desarrollarlas y transformarlas a través de la empatía.

**DATO:** Los niños pequeños de esta edad oyen y ven más de lo que los adultos creen; a pesar de que siempre se mueven, están atentos. Se encuentran en una etapa de constante aprendizaje, por lo que es una buena instancia para favorecer no solo las emociones, sino también los valores de tolerancia, aceptación y el respeto por la diversidad.

**TIPS:** ¿Cómo actúan y se expresan según su edad?

- Tienen mucha energía, por lo que buscan constantemente cómo canalizarla.
- Surgen experiencias afectivas.
- Dejan el egocentrismo y comienzan a desarrollar la relación entre sus iguales.

**TIPS:** ¿Qué hacer y qué no hacer?

- Las explicaciones deben ser sencillas y breves, y los conceptos, claros.
- Favorecer instancias para llevarlos a la calma antes de alguna actividad en que tengan que compartir sus emociones.
- Si no expresan lo que sienten, es bueno hacerles saber cómo uno los observa para generar instancias de conversación y detectar posibles problemas.

«En el corazón de la humanidad, los grandes verdugos están a punto de ser suplantados por los grandes maestros. La escuela está llamada a sustituir el campamento. Únicos combates civilizados serán los del libro y de la inteligencia». *Por la humanidad futura*. (1943).  
Gabriela Mistral.

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 3° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Trabajo práctico: ¿Cómo me siento? ¿Cómo llegué a este retorno? ¿Cómo cambié?	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda afectuosamente a sus estudiantes, que estarán sentados en un círculo, y les cuenta que durante esta sesión van a reflexionar de manera personal y colectiva sobre las emociones vividas durante los meses que estuvieron lejos de la escuela para caminar a nuestro bienestar emocional.</p> <p>Para lograrlo, los invita a acomodarse cómodamente, tomar conciencia de su respiración y hacer una pequeña meditación guiada a través del siguiente recurso, que podrá ayudarles a reducir los síntomas de ansiedad y a disminuir el nivel de preocupaciones que hay en su mente.</p> <p>Comparten algunas de las emociones que lograron visualizar.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor debe revisar el video previamente:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&amp;v=1TM7S2ELQqs&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&amp;v=1TM7S2ELQqs&amp;feature=emb_logo</a></p>
DESARROLLO	<p>Ven un video y comparten su contenido. Comentan: ¿qué han escuchado ustedes?, ¿tienen preguntas con respecto a la experiencia?</p> <p>Ante el contenido del cuento, el profesor les explica que frente a todo lo ocurrido las personas solemos sentir algunas emociones que identificarán a partir de la siguiente actividad.</p> <p>Reconocen emociones en una sopa de letras. Agregan las propias.</p> <p>Los estudiantes que deseen comparten algunas de las emociones que han identificado frente a sus compañeros.</p> <p>Explican con sus palabras cómo es sentir esas emociones: ¿qué pasa por su mente?, ¿qué le pasa a su cuerpo?, ¿se sienten cómodos cuando sienten eso?</p>	
CIERRE	<p>Sentados en círculo, el profesor entrega tarjetas al azar con tres preguntas claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento?</li> <li>• ¿Cómo he llegado de este retorno?</li> <li>• ¿Cómo cambié?</li> </ul> <p>Por el reverso de la tarjeta escriben sus respuestas y comparten en plenario.</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, conexión a internet para ver el video.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones
NIVEL: 3º básico	TAXONOMÍA: Presentar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Retroalimentar con relatos, imágenes o videos sobre emociones vividas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor recibe a sus estudiantes con alegría y entusiasmo, y los invita a formar un semicírculo manteniendo la distancia prudente en el patio del colegio.</p> <p>Les cuenta que en esta clase seguirán trabajando sus emociones porque es muy importante que podamos reconocerlas, expresarlas y controlarlas para hacer de su estadía en el colegio un momento ameno y estimulante.</p> <p>Invita a sus estudiantes a realizar un juego en que todos participarán juntos para lograr comunicación y cooperación, y volver a afiatarse como curso.</p> <p>Después de poner música suave, los alumnos empezarán a moverse por el lugar donde se desarrolla la actividad.</p> <p>Cuando se detenga la música, el profesor dirá el nombre de una figura geométrica o enseñará el cuadrado, por ejemplo, y entre todos los jugadores tendrán que completar con sus cuerpos esa forma.</p> <p>Se puede tener en cuenta el tiempo, pero puede ser más importante observar las reacciones de los niños: el trabajo en equipo ayuda entre compañeros.</p> <p>Vuelven al semicírculo y conversan de lo importante que es la colaboración, sobre todo ahora que impera la necesidad de cuidarnos entre todos.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor invita a sus estudiantes a recibir un regalo lector («El pez tropical») e invita a sus estudiantes a leerlo a coro (puede proyectarlo en la pizarra, tenerlo en un papelógrafo o en una hoja impresa para cada uno).</p> <p>En voz alta nombran las emociones del pez tropical.</p> <p>El profesor proyecta las imágenes de cada emoción y la asocian con el color que toma el pez tropical cuando la sienten.</p>	<p>Importante: buscar en internet el poema sobre las emociones de Marisa Alonso: «El pez tropical».</p>
CIERRE	<p>¿Creen que esos colores representan esas emociones?, ¿por qué?</p> <p>El profesor los invita a contar al grupo cómo se sintieron durante la actividad y los insta a dibujar individualmente la emoción que han vivenciado.</p> <p>Finalmente, incentiva sus estudiantes a hablar con otras personas acerca de lo ocurrido, comentar lo que sentimos, escuchar lo que piensan y dicen los compañeros.</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, papelógrafo, hojas de papel en blanco.	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Compartir experiencias desde esta nueva realidad.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Los alumnos son recibidos con afecto y se les invita a reflexionar sobre lo trabajado en la sesión anterior, haciéndoles ver que lo que sentimos en ese momento es esperable en situaciones de crisis. Para comenzar las actividades de esta sesión, invitar a tomar una postura cómoda. En silencio, pensar en aquello que ven en su entorno.</p> <p>En un ambiente de confianza conversar sobre la situación que les llamó la atención.</p> <p>Comentar sobre el objetivo de esta sesión que consiste en compartir experiencias vividas durante esta nueva realidad.</p> <p>Vuelven al semicírculo y conversan de lo importante que es la colaboración, sobre todo ahora que impera la necesidad de cuidarnos entre todos.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor debe revisar el video previamente:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&amp;v=XXy7C6PftVA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&amp;v=XXy7C6PftVA&amp;feature=emb_logo</a></p>
DESARROLLO	<p>El profesor indica a sus estudiantes que para que esta actividad se desarrolle con éxito deberán escucharse de manera distinta: deberán escucharse con los oídos, los ojos y el corazón.</p> <p>Relate de manera muy breve su experiencia en la cuarentena, facilitando y guiando con cuidado que los alumnos comenten la propia durante el tiempo que estuvieron en casa. Para incentivar la participación, ponga al medio del círculo corazones con conceptos de emociones que pudieron haber sentido durante los meses de encierro. Quienes quieran participar toman el corazón que los identifica y cuentan su experiencia.</p>	
CIERRE	<p>En un papelógrafo pegan todos los corazones con las emociones escogidas.</p> <p>Observan su cartel colectivo de experiencias y responden preguntas como las siguientes:</p> <p>¿Ha sido difícil contar la experiencia de las emociones vividas?</p> <p>¿Han experimentado alguna emoción más de una vez que hayan contado tanto de manera positiva como de forma negativa?</p> <p>Finalmente, el profesor los invita a reflexionar sobre la actividad y les cuenta que estas actividades sirven para encontrar ayuda si sentimos que la necesitamos para superar la situación.</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, papelógrafo, hojas en blanco, corazones con distintas emociones.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones
-----------	---

NIVEL: 3º básico	TAXONOMÍA: Comprometer
------------------	------------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Comprometerse con los demás. Formulan un decálogo proyectivo para el nuevo tiempo.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a sus estudiantes y los invita a realizar un juego que lleva por nombre «El túnel de las emociones». Se ubican en dos hileras y, uno a uno, van pasando por «El túnel de las emociones». Mientras pasan sus compañeros, les van diciendo (ojalá gritando) frases positivas y aplaudiendo sin parar.</p> <p>Cuando todos hayan pasado por el túnel, vuelven al semicírculo, toman una posición cómoda y una actitud de escucha activa (recordando que para que la escucha sea real, debemos escuchar con los oídos, los ojos y el corazón) para reflexionar en forma voluntaria cómo se sentían individualmente cuando tuvieron que elogiar a sus compañeros.</p>	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	<p>El profesor explica a sus estudiantes que el propósito de esta actividad es avanzar hacia el bienestar emocional y que esta unidad finalizará con la realización de un decálogo para el nuevo tiempo.</p> <p>Muestre o relate a sus estudiantes qué es un decálogo (texto que contiene diez frases, expresiones u oraciones, con las principales reglas y normas que se deben seguir para el buen ejercicio de una actividad). Revisan ejemplos.</p> <p>Invite a sus estudiantes a ser protagonistas de este nuevo tiempo y a proponer sus propias reglas para una buena convivencia en la sala para este nuevo tiempo. (Los niños dan ejemplos, mediados por su docente).</p> <p>Invite a sus estudiantes a formar cinco grupos de trabajo. Cada grupo propone dos reglas básicas (cinco minutos). Las anotan en una hoja de bloc.</p> <p>Vuelven al semicírculo y cada grupo comparte sus conclusiones; si se repiten, pueden modificarlas en el plenario.</p>	Importante: buscar en internet el poema sobre las emociones de Marisa Alonso: «El pez tropical».
CIERRE	<p>Cuando han seleccionado las 10 afirmaciones, transcriben en un papelógrafo (preparado previamente por el docente, con un marco o ilustraciones significativas para su realidad de curso).</p> <p>Lo dejan en un lugar visible de la sala y realizan una pequeña ceremonia de compromiso para cumplirlo y compartir con sus familias la experiencia.</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, papelógrafo, hojas en blanco.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Elegir, como grupo curso, cuatro emociones para trabajar durante este período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a sus estudiantes y los invita a recordar la actividad de la sesión anterior. Luego, revisan su decálogo grupal e insta a los estudiantes a realizar una autoevaluación sobre cómo ha resultado su implementación.</p> <p>Muestra tarjetas a sus estudiantes relacionadas con el miedo y la ira. Una vez que las identifican, las deja fijas en la pizarra y cuenta a sus estudiantes que el objetivo de esta clase es dialogar sobre estas emociones, porque se sabe que han sido muy recurrentes durante este tiempo.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Preguntas para los estudiantes:          ¿Cuáles he cumplido?, ¿cuáles no?          ¿Qué ha sido lo más difícil de lograr?          ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué consejo les daría          a mis compañeros para lograrlo?          ¿Hemos cumplido con las reglas que nosotros hemos establecido?</p>
DESARROLLO	<p>Se indica a los estudiantes que muchos niños han tenido preocupación y miedo durante este tiempo. Individualmente determinan cuán preocupados han estado ellos.</p> <p>En una constelación de palabras definen «miedo» e «ira».</p> <p>Dan ejemplos de situaciones que les provoquen miedo o ira.</p> <p>Se invita a los niños a recordar, en forma silenciosa, una situación en que puedan haber sentido miedo o ira. (Cada uno elige solo una emoción).</p> <p>Pensando en esa situación que nos provoca miedo, intentaremos revivir esa emoción observando nuestro cuerpo y fijándonos en nuestras sensaciones físicas.</p> <p>Reflexionan en torno a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Dónde localizas el miedo en tu cuerpo? Se les pide pegar un post-it con el nombre de su emoción en la parte del cuerpo de una silueta humana dibujada en un papelógrafo.</li> <li>• ¿Qué sientes en esa parte del cuerpo? Se pide que lo verbalicen.</li> </ul> <p>Se recogen las experiencias de los participantes.</p>	
CIERRE	<p>Invite a sus estudiantes a tomar una postura cómoda para finalizar esta sesión con un ejercicio de relajación que lleve por título «El árbol del miedo».</p> <p>Antes de despedirse, se comprometen a seguir cumpliendo su decálogo y compartir lo aprendido con sus familias.</p>	<p>El profesor debe revisar el video previamente:  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=d9urJOHAYSM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=d9urJOHAYSM&amp;feature=emb_logo</a></p>
RECURSOS	Equipo musical, proyector, <i>post-it</i> .	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Elegir, como grupo curso, cuatro emociones para trabajar durante este período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda alegremente a sus estudiantes y les propone un desafío de dos minutos. En parejas deben inventar un saludo original y creativo sin contacto físico.</p> <p>Presentan sus saludos y se les invita a practicarlo cada vez que se reencuentren.</p> <p>Recuerdan la actividad anterior y cuentan cómo han hecho esta semana para enfrentar el miedo o la ira.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor explica a sus estudiantes que es muy probable que durante el tiempo de encierro tuvieron momentos de aburrimiento en los que no sabían qué hacer, e insta a sus estudiantes a nombrar acciones creativas para enfrentar el aburrimiento.</p> <p>En forma individual seleccionan un consejo, lo anotan en un post-it y se lo regalan a alguna persona de su familia que se encuentre triste.</p> <p>El profesor escribe en la pizarra la palabra «tristeza». Los estudiantes realizan una lluvia de ideas para ayudar a definir el término, ya sea con experiencias o conceptos relacionados. Comentan situaciones que a ellos les han hecho sentir tristeza, por ejemplo, la pérdida de un ser querido.</p> <p>Reflexionan en torno a las siguientes preguntas: ¿es normal estar triste?, ¿qué haces cuando estás triste?, ¿recuerdas la última vez que estuviste triste?</p> <p>Sabemos que el mejor antídoto contra la tristeza es la sonrisa, por lo tanto, preparan una caja llena de sonrisas (cada alumno recibe una sonrisa dibujada en una cartulina) y escriben algo que los haga sentir bien: una anécdota, un chiste, una situación divertida, un recuerdo...</p> <p>Invitar a un compromiso: cuando se sientan tristes o desanimados se dirigen a la caja de las sonrisas y buscan una o varias sonrisas.</p>	<p>Importante: buscar en internet el poema sobre las emociones de Marisa Alonso: «El pez tropical».</p> <p>Se recomienda que el profesor dé el primer paso y relate una experiencia brevemente.</p> <p>Escuchar con atención y respeto. Finalmente es necesario explicarles que es muy normal que sientan tristeza en situaciones como las que ha atravesado nuestro país.</p> <p>Explicar a los estudiantes el significado de la emoción básica que surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.</p>
CIERRE	<p>Recuerdan los compromisos de la sesión regalar el <i>post-it</i> a un ser querido y recurrir a la caja de las sonrisas si lo necesitan.</p> <p>Reflexionan en torno a preguntas como las siguientes: ¿qué fue lo más interesante de la clase de hoy?, ¿puedo utilizarlo en otros contextos?</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, post-it.	



SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Elegir, como grupo curso, cuatro emociones para trabajar durante este período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se invita a los estudiantes a replicar sus saludos creativos y a contar con quién/es compartieron las acciones creativas en su casa. Se incentiva a que cuenten cómo fue la acogida de este pequeño regalo.</p> <p>El profesor expresa a sus estudiantes que a partir de las actividades de esta sesión seguirán con el objetivo de dialogar sobre las emociones vividas en este tiempo con el fin de vincularse con el entorno de manera asertiva.</p> <p>El tema de esta semana es la alegría.</p> <p>En la pizarra se presenta una lámina con niños que están muy alegres y, a través de una lluvia de ideas, comparten experiencias o situaciones que les hacen sentir alegres.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor explica que la alegría es una actitud positiva que se convierte en emoción y que puede cambiar nuestras vidas, ya que influye en nuestro modo de pensar y de actuar.</p> <p>Entregar a cada niño una ficha con el título <b>Mis alegrías</b>. Dejamos un momento para la reflexión y para completar la ficha. Presentar todas las fichas y compararlas con un jardín que se compone de muchas y variadas flores.</p> <p>Elaborar una flor que representa una alegría y que al unirla con las de los compañeros de curso formarán el jardín de la felicidad. Para crear el jardín, cada uno tiene que basarse en sus propias experiencias. Representar su alegría con distintos tipos de flores: color, tamaño, variedad.</p>	<p>Pienso en los momentos en que me siento alegre (no tienen que ser grandes cosas o momentos de intensa alegría).</p> <p>¿Qué ocurre cuando me siento alegre?</p> <p>¿En qué cosas pienso cuando me siento alegre?</p> <p>¿Qué cosas suelo hacer cuando me siento alegre?</p> <p>¿Cómo puedo extender mis momentos de alegría?</p>
CIERRE	<p>Una vez terminados los jardines, los colgarán en el aula, y cada vez que se sientan tristes, servirá para recordar las pequeñas cosas que los hacen felices.</p> <p>Se motiva a los estudiantes a replicar la actividad con sus familias y crear sus propios jardines en casa</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, <i>post-it</i> .	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Vincular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Desafiar al cambiar. Pasar de preocuparse a ocuparse.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor invita a sus estudiantes a saludarse de manera cariñosa, pero sin contacto físico. Puede replicar los saludos inventados o crear otro.</p> <p>Los insta a formar un semicírculo y concentrarse en su respiración (puede tener música de fondo e ir dando las instrucciones para una respiración consciente).</p> <p>Los invita a reflexionar cómo durante cada sesión han podido ir identificando sus emociones y darles un nombre. Refuerza la idea de que estas actividades son fundamentales para que puedan vincularse con el entorno de una manera más amigable.</p>	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	<p>El profesor explica a los estudiantes que es importante ser conscientes de nuestros sentimientos y de nuestras emociones, saberlos identificar y ser capaces de expresarlos correctamente.</p> <p>Debemos intentar darnos cuenta del motivo por el que se tiene esta preocupación o miedo o del motivo por el que nos estamos poniendo nerviosos.</p> <p>Se divide el curso en grupos pequeños y se les da una serie de materiales para crear tarjetas de felicitación que irán dirigidas a sus familias y otros miembros de la comunidad educativa. El objetivo es felicitarles por todo lo vivido durante el tiempo que estuvieron en casa. La consigna es que usen mensajes positivos para llevar alegría a sus receptores.</p>	
CIERRE	<p>Revisan sus tarjetas de felicitación.</p> <p>Reflexionan: ¿será mi tarjeta lo suficientemente motivadora para quien yo la elegí?, ¿qué más puedo agregar?</p>	
RECURSOS	Equipo musical, proyector, post-it.	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Generar agentes de cambio.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a sus estudiantes con alegría y entusiasmo. Los invita a tomar ubicación en el semicírculo y entrega un regalo lector.</p> <p>Pide a que algún estudiante lo lea en voz alta para sus compañeros.</p> <p>A partir de la lectura del poema, explica que durante todas estas semanas han trabajado progresivamente en el reconocimiento y regulación de sus emociones. Y que hoy realizarán una actividad central en la que crearán una gran red. Para lograrlo, deben practicar la escucha activa con respeto y empatía.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Lectura del poema «La araña con maña».</p> <p>La araña con maña amaña la caña.</p> <p>La araña con maña teje la telaraña.</p> <p>La araña con maña es una tacaña.</p>
DESARROLLO	<p>Cierran el círculo y el profesor entrega un ovillo de lana a un estudiante, quien contará a su curso alguna experiencia que vivió durante esta etapa difícil.</p> <p>Cuando termina, tira el resto del ovillo de lana a otro compañero, quien contará su propia experiencia, y repiten el ejercicio hasta que todos han contado su experiencia.</p>	
CIERRE	<p>Reflexionan en torno a la actividad: ¿son todas las experiencias iguales a la mía?, ¿soy el único que ha atravesado dificultades?, ¿practiqué la escucha activa frente a los relatos de mis compañeros?, ¿contribuye esta actividad a mi bienestar y al de mis compañeros?</p>	<p>Tarea: traer para el próximo encuentro un par de zapatos del papá, mamá o de cualquier adulto que viva en sus hogares.</p>
RECURSOS	Equipo musical, proyector, <i>post-it</i> .	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
------------	---

NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Generar
------------------	--------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Generar agentes de cambio.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor recibe a sus estudiantes con un afectuoso saludo y los invita a preguntarse si han logrado practicar lo que dejaron plasmado en su decálogo colectivo.</p> <p>Cuenta a sus estudiantes que durante esta sesión de trabajo realizarán un juego en el que tendrán que caminar con los zapatos de una persona adulta.</p> <p>Después de caminar libremente por la sala por uno o dos minutos reflexionan en torno a cómo creen que se siente el resto, si los conocemos bastante bien o si sabemos cuáles son sus preocupaciones. Se explica a los estudiantes que para relacionarnos con otros debemos desarrollar una actitud muy importante que se llama «empatía» y la conoceremos en esta sesión.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Preguntas para los estudiantes:</p> <p>¿Cómo te sientes con los zapatos de otra persona?</p> <p>¿Te gusta sentirte como otra persona?</p> <p>¿Cómo se siente la otra persona?</p> <p>¿Qué cosas hace?</p> <p>¿Qué gestos hace?</p> <p>¿Entendemos a las personas mayores?</p>
DESARROLLO	<p>El profesor proyecta en la pizarra la siguiente definición de empatía:</p> <p>La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente o piensa sin que sea necesario que lo exprese directamente, haciendo que la comunicación sea respetuosa con el otro, entendiendo sus vivencias, emociones y opiniones como fruto de su situación única.</p> <p>Los estudiantes dan ejemplos de empatía de acuerdo con la definición.</p> <p>Observan el cortometraje <i>La gallina o el huevo</i>.</p>	<p>El profesor debe revisar el video previamente:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg">https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg</a></p> <p>Preguntas:</p> <p>¿Qué te ha transmitido el vídeo?</p> <p>¿Qué aprendizajes te llevas?</p> <p>¿Qué destacas de la actitud del cerdito?</p> <p>¿Cuál crees que es su mayor fortaleza?</p> <p>¿Cuál sería su prioridad, la motivación sobre la que se ha apoyado para tomar su decisión?</p> <p>¿Tienes alguna «gallina» en tu vida?</p> <p>¿En qué valores o motivaciones te apoyas para seguir queriéndola?</p> <p>¿Qué importancia crees que tienen las emociones en la toma de decisiones?</p>
CIERRE	Anotan los aprendizajes de este video en un papelógrafo	
RECURSOS	Proyector, papelógrafo.	

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 3° básico	TAXONOMÍA: Interpelar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Se comprometen por los demás (solidaridad).	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Se saluda alegremente a los estudiantes y se les invita a recordar las actividades trabajadas durante la sesión anterior y la importancia de practicar la empatía. Dan ejemplos en los que han necesitado ser más empáticos para entender a sus compañeros.	Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	Se escriben en papelitos los nombres de todos los alumnos del curso. Cada alumno escoge un papelito (que no coincida con su propio nombre) y durante una semana debe anotar todas las cosas positivas sobre el comportamiento y personalidad de este nuevo amigo secreto.  Pasado este plazo, llegará la puesta en común, en la que cada amigo describirá los aspectos anotados de este amigo secreto. El resto de la clase deberá adivinar de quién se trata. Si no se adivina, se dejará un tiempo en el que podrán hacer preguntas a las que solo podrá responderse mediante un SÍ o un NO.	
CIERRE	Elaborar un regalo para el nuevo amigo que se entregará en la próxima clase.	
RECURSOS	Proyector, papelógrafo.	

SESIÓN: 12      MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.

NIVEL: 3° básico      TAXONOMÍA: Transformar

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Tomar conciencia de lo que he vivido y que me invita a transformar.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	El profesor saluda a sus estudiantes y los invita a realizar un juego de respiración: este consiste en soplar con respiraciones largas y profundas. Cada uno debe tomar una gran bocanada de aire respirando por la nariz, y exhalar por la boca haciendo girar el molinillo. Justo cuando se empieza a soplar, se inicia el conteo del tiempo. Entre todos cuentan cómo se sienten. ¿Agitados?, ¿calmados? Es importante que los alumnos vayan identificando las sensaciones derivadas de cada tipo de respiración.	Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos. Da a conocer el objetivo de la sesión: Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.
DESARROLLO	¿Alguien hizo algo bueno por mí hoy? ¿Realicé algo bueno por alguien? ¿Qué cosas bonitas me pasaron hoy? ¿Qué me gustó aprender el día de hoy? ¿Qué cosas de mí mismo agradezco tener?	
CIERRE	Los estudiantes escriben en el papelógrafo las cosas que agradecen tener en este tiempo	
RECURSOS	Proyector, papelógrafo.	

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 4° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Expresar de manera simple la o las emociones que sienten al regresar al colegio.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. Saldrán al patio a sentarse en círculo y conversarán sobre sus sentimientos en esta vuelta a clases. Para activar el trabajo se jugará grupalmente el «Chuchua, chuchua».	Motivar a conservar la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Los alumnos se sientan en círculo en el patio y comentan cómo se sienten en esta vuelta a clases. Los estudiantes observan un papelógrafo con la frase «Volvimos a clases» y responden: ¿cuál es la emoción que sienten en esta vuelta a clases? Los alumnos reciben un <i>post-it</i> para que escriban cómo se sienten y por qué se sienten así. Pueden escribir o dibujar explicando su dibujo. Cuando terminan la actividad, pegan el <i>post-it</i> en el papelógrafo.	
CIERRE	Para cerrar, se pregunta a los alumnos: ¿quién quiere compartir su emoción y por qué se siente así? Clasificar las emociones que sienten los alumnos: miedo, alegría, pena, aburrimiento, entre otras. Comentar las que más se repiten e invitar a la próxima clase. Solicitar para la próxima sesión revistas con imágenes que representen emociones.	
RECURSOS	Papelógrafo, marcadores para pizarra, <i>post-it</i> o papeles pequeños recortados, Stick fix, Scotch.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Presentar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Compartir en grupo experiencias y emociones vividas en casa durante la cuarentena.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente explica que hoy la clase se centrará en las emociones que ha generado esta pandemia. Les comenta que en todas las experiencias se producen diferentes emociones. Por ejemplo, el encierro en la casa durante la cuarentena nos puede provocar angustia por no poder salir con los amigos, pero también alegría, porque nos hace pasar más tiempo con la familia.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Cada alumno recibe una hoja de oficio en la que pegará las imágenes que reflejen una emoción sentida en esta cuarentena y escribirá una experiencia.	
CIERRE	Para cerrar, los alumnos se juntarán en grupos y compartirán estas experiencias y las emociones que conllevan. Entregan sus trabajos y el profesor los une a los anteriores. Se despiden con un aplauso dirigido al curso.	
RECURSOS	Hojas de oficio, lápices, tijeras, pegamento.	



SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Compartir actividades interesantes que cada uno hizo en casa durante la cuarentena.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El profesor les muestra una serie de libros que él leyó durante la cuarentena. Los niños responderán a las siguientes preguntas: ¿qué aprendí esta cuarentena?, ¿cuáles fueron mis intereses durante el período de cuarentena?	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Mostrar diferentes juegos, libros, ejercicios u otras actividades que realizaron durante la cuarentena. Los niños participan contando sus experiencias. Realizar un dibujo respecto al juego, libro o actividad a la que más se abocó durante la cuarentena.	
CIERRE	Para terminar, realizar una actividad de juego grupal en el patio del colegio considerando que hace falta moverse en un espacio abierto. Los alumnos plantean ideas de juego o el profesor puede proponer «El tombo», «Las naciones», entre otros.	
RECURSOS	Hojas de oficio, lápices de colores.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 4º básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Construir un decálogo de acciones que ayuden a respetar y a cuidarse mutuamente en el curso.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente explica que hoy se conversará sobre cómo deben comportarse en el retorno a clases. Muestra un papelógrafo en el que los alumnos escribirán normas de convivencia.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	En el papelógrafo, el profesor escribe como título «Mi compromiso con mis compañeros». Los alumnos escriben en el papelógrafo qué ideas vienen a su mente para convivir en esta vuelta a clases cuidando a sus compañeros. Indican la importancia de valorar a los demás, el valor de la amistad, la preocupación por el otro.	
CIERRE	Para cerrar, leer en el papelógrafo las ideas de los niños y formar un decálogo para los nuevos tiempos. Pegar este decálogo en la sala.	
RECURSOS	Papelógrafo, plumones, cinta adhesiva.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con el entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Comprender la ira o el miedo como emociones naturales que se pueden y deben controlar para estar bien.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente explica el objetivo de la clase, que consiste en dialogar sobre la ira y el miedo. Los alumnos comentan algunas ideas previas sobre esas emociones.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Narrar un cuento sobre la ira y el miedo relacionado con el contexto y el nivel de los niños. Se sugieren: «Un enfado incontrolable», «Cómo Marcelo dejó de tener miedo» u otro. Se realizan preguntas de opinión y de relación con su propia vida: ¿te ha ocurrido esto?, ¿qué has hecho para que se te pase esta emoción?	
CIERRE	Elaborar una frase para sintetizar lo que hemos aprendido sobre la ira y el miedo. Jugar a la ronda «Juguemos en el bosque» u otro juego similar.	
RECURSOS	Cuento sobre el miedo o la ira. Se sugieren: «Un enfado incontrolable», «Como Marcelo dejó de tener miedo» u otro disponible en internet.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
-----------	--

NIVEL: 4º básico	TAXONOMÍA: Dialogar
------------------	---------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con el entorno de forma asertiva.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Comprender la tristeza o el aburrimiento como emociones naturales que se pueden y deben controlar para estar bien.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente explica el tema de la clase: Las emociones relacionadas con la tristeza y el aburrimiento. Invitar a los a alumnos a responder: ¿qué significan para ellos esas dos expresiones?	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Observar un video sobre la tristeza. Se sugiere: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YucqjKekVs">https://www.youtube.com/watch?v=YucqjKekVs</a> Realizar preguntas como las siguientes sobre la tristeza y el aburrimiento: ¿qué momentos tristes recuerdas?, ¿qué haces cuando estás triste? Se puede aplicar el mismo estilo de preguntas acerca del aburrimiento.	
CIERRE	Escribir en un <i>post-it</i> la respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué podemos hacer cuando nos sentimos tristes o aburridos? Lo dejaremos en un rincón de la sala por si alguien necesita alguna idea.	
RECURSOS	Computador y data, <i>post-it</i> , lápices.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con el entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conversar sobre la importancia de la alegría personal y las posibilidades de compartirla con los demás.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente muestra a sus alumnos un cartel con la palabra «alegría». Se plantea la pregunta al grupo curso: ¿qué significa esa palabra para ellos y en qué situaciones han sentido alegría?	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Los alumnos escuchan la siguiente canción: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nZg7Tp3raLU">https://www.youtube.com/watch?v=nZg7Tp3raLU</a> Se les pregunta: ¿qué haces tú para sentirte alegre?, ¿cómo podemos alegrar a los demás? Los alumnos escriben en post-it sus ideas para alegrarse y alegrar a los demás, y luego cada uno lo va pegando en un cartel.	
CIERRE	Comentar lo que cada uno escribió. Responder a la siguiente pregunta: ¿cómo poder vivir la alegría con nuestros compañeros? Despedida con un abrazo grupal.	
RECURSOS	Cartel o papelógrafo grande con la palabra «alegría». <i>Post-it</i> .	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 4º básico	TAXONOMÍA: Vincular
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con el entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Jugar a la búsqueda del tesoro para descubrir que el mayor tesoro somos nosotros mismos.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente indica un camino con huellas en la sala. Los alumnos siguen estas huellas hasta llegar a un cofre. La actividad de hoy consistirá en seguir varias pistas para buscar un tesoro.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Se juntan en equipos de cuatro o cinco alumnos y se les entrega una serie de pistas para buscar elementos en el colegio. En cada espacio o lugar encontrarán una nueva pista que los llevará finalmente a un cofre más grande en el que hallarán un mensaje de su profesor junto con un espejo: <b>«El verdadero tesoro está en ti».</b>	Cada equipo debe dejar la pista intacta en el lugar para que la encuentre el equipo que viene más atrás. Los equipos parten con unos pocos minutos de desfase para que no se junten. El recorrido debe hacerse en silencio absoluto para que no se pierda el sentido de aventura en la búsqueda.
CIERRE	Cuando los grupos hayan pasado por todas las pistas y encontrado el tesoro, observan el siguiente cuento: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oYgONExn2tM">https://www.youtube.com/watch?v=oYgONExn2tM</a> . Comentar: ¿qué cosas son importantes en la vida?, ¿qué cosas nos hacen felices?	
RECURSOS	Dos cofres, huellas de papel, espejo, mensaje «El verdadero tesoro está en ti», data, computador.	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Generar agentes de cambio
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Discutir en grupos las estrategias para enfrentar ciertas emociones y sacar provecho de ellas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente explica que se realizará una exposición de lo que hemos aprendido. Los niños se organizan en grupos de seis o siete participantes. Luego sacarán de una bolsa un papel con un tema para compartir.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Los alumnos se reúnen en equipos y comentan el tema que les tocó (Ira, miedo, tristeza, aburrimiento, alegría). Señalan que produce esa emoción y cómo reaccionan frente a ella. Pueden hacer un dibujo relacionado con la emoción. En un papelógrafo escriben o dibujan sus ideas. Escogerán a dos integrantes para que expongan lo aprendido en el grupo.	
CIERRE	Indicar a los alumnos que ahora son capaces de compartir lo aprendido con sus compañeros. Motivar a compartir sus experiencias.	
RECURSOS	Papelógrafos, plumones, papelitos con las palabras «ira, miedo, tristeza, aburrimiento, alegría», una bolsa, lápices de colores.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
------------	---

NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Animar
------------------	-------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Conocer el significado de la empatía y cómo expresarla constantemente.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente explica que hoy trabajarán la habilidad de la empatía. Mostrar el video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4HgmfkgUTk">https://www.youtube.com/watch?v=4HgmfkgUTk</a>	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Con base en el video observado, los alumnos responden las siguientes preguntas: ¿qué es la empatía?, ¿cómo podemos ser empáticos? Realizar un dibujo relacionado con la empatía y escribir lo que quisieron expresar.	
CIERRE	Comentar con el curso sus dibujos y exponerlos en un lugar de la sala. Los alumnos, frente a todos los dibujos, reflexionan acerca de la siguiente pregunta: ¿por qué es importante ser empáticos?	
RECURSOS	Data, computador, hojas de papel, lápices de colores, cinta adhesiva.	



SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 4° básico	TAXONOMÍA: Interpelar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer el significado de la solidaridad y cómo expresarla constantemente.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente entrega a cada uno una hoja que dice lo siguiente: «Ser solidario te hace grande». Luego observan el siguiente cortometraje: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0WTarjzWyTs">https://www.youtube.com/watch?v=0WTarjzWyTs</a>	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Conversan sobre lo que significa para ellos ser solidario: ¿qué podemos hacer para ser solidarios?, ¿por qué es importante ser solidarios? Invitar a los alumnos a que escriban en su hoja de papel lo siguiente: ¿cuál es una forma concreta para ser solidarios? Escribir el nombre de la persona con la que serías solidario y qué harías.	
CIERRE	Comparten con sus compañeros las formas de ser solidarios y cuándo piensan cumplir con esta tarea. Reflexionan: ¿por qué ser solidario te hace grande?	
RECURSOS	Hojas con mensaje, data, computador.	

SESIÓN: 12      MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.

NIVEL: 4º básico      TAXONOMÍA: Transformar

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Cerrar ese ciclo de encuentros destacando lo que cada uno valora más de sí mismo y lo que han aprendido.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo afectuoso de parte del profesor. El docente invita a los alumnos a mirar todos los carteles que están en la sala y pensar: ¿cómo me siento hoy?, ¿me siento diferente a cuando estaba en la cuarentena?, ¿por qué hoy estoy distinto?, ¿qué cosas he aprendido?	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.
DESARROLLO	Se ubican en un círculo en donde se realizará un juego con una pelota. Cada niño responde lo que ha aprendido en esta vuelta a clases y le pasa la pelota a otro compañero. Cuando hayan pasado todos, se invita a marcar su mano en una cartulina de color y a escribir en ella un mensaje para sus compañeros; luego se recorta y se pega en un cartel de bienvenidos.	
CIERRE	Se reflexiona con base en la idea de que hoy somos distintos por todas las experiencias que hemos vivido y que nuestro colegio nos da la bienvenida a esta nueva etapa en nuestro crecimiento.	
RECURSOS	Pelota, carteles de la sala, cartel con la palabra «Bienvenidos», cartulinas, lápices de colores.	

# Introducción

## 5° y 6° básico

Estimado profesor, sabemos que esta vuelta a clases es diferente, más aún después de una pandemia mundial, y por ello es importante generar instancias para el proceso de adaptación. Los niños y jóvenes manifiestan sus emociones a través de somatizaciones, por lo que como docentes debemos extremar nuestros sentidos activando el «**wifi emocional**», pues solo así podremos comprender la interioridad del estudiante. Lo invitamos a que pueda tomar esta experiencia como una instancia de aprendizaje mutuo con sus alumnos, ya que no se trata solo de diagnosticar las emociones, sino de desarrollarlas y transformarlas a través de la empatía.

**DATO:** Los niños de esta edad ya comprenden mejor lo que ocurre en su entorno, sin embargo, no tienen la capacidad de aunar las ideas en un todo. Pueden tener muchas preguntas e inquietudes sobre lo ocurrido, como también no mostrar interés por conversar del tema y guardar silencio.

**TIPS:** ¿Cómo actúan y se expresan según su edad?

- Se cuestionan aquello que escuchan y son capaces de generar preguntas de lo que piensan o sienten que está mal.
- Se muestran más reservados en expresar sus emociones. Son capaces de entender sus sentimientos y el de los demás.
- La amistad cambia; valoran la confianza y la colaboración.

**TIPS:** ¿Qué hacer y qué no hacer?

- Las explicaciones deben ser sencillas y breves, y los conceptos, claros. Darles la instancia para reflexionar y cuestionarse; esto abrirá espacio a diálogos de conversación.
- Proyectar en los estudiantes la imagen de confianza para que se expresen libremente.
- Si no expresan lo que sienten, es bueno hacerles saber cómo uno los observa para generar instancias de conversación y detectar posibles problemas.

«Enseñar siempre: en el patio y en la calle como en la sala de clase. Enseñar con actitud el gesto y la palabra». Magisterio y niño (1979). Gabriela Mistral.

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 5° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Explicar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Descubrir los estados emocionales vividos en esta pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial y bienvenida a los estudiantes.</p> <p>El profesor realiza una breve introducción expresando de forma general lo vivido en relación con las emociones en el tiempo de emergencia sanitaria.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual.</p> <p>¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad?</p> <p>Por ejemplo: las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones.</p>
DESARROLLO	<p>Descubriendo mis estados emocionales</p> <p>¿Cómo me siento?, ¿cómo llego?, ¿siento que he cambiado?</p> <p>El profesor entregará a cada uno de sus alumnos una hoja de trabajo de cuatro diferentes colores (celeste, verde, amarillo, blanco) y con un símbolo en su parte superior (flor, mascota, árbol, prenda de vestir). Así, al término del trabajo individual, realizan combinaciones por grupos:</p> <p>Selección 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo blanco: trabaja en papel blanco.</li> <li>• Grupo celeste: trabaja en papel celeste.</li> <li>• Grupo verde: trabaja en papel verde.</li> <li>• Grupo amarillo: trabaja en papel amarillo.</li> </ul> <p>Selección 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo flor blanco: trabaja en papel blanco con una flor estampada en él.</li> <li>• Grupo flor verde: trabaja en papel verde con una flor estampada en él.</li> <li>• Grupo sombrero celeste: trabaja en papel celeste con un sombrero estampado en él.</li> </ul> <p>Tantos grupos pequeños como combinaciones se produzcan.</p>	<p>El profesor puede utilizar otra dinámica para armar los grupos.</p> <p>El docente puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p>

DESARROLLO	<p>Cada grupo debe estar formado por no más de cuatro integrantes.</p> <p>Invitar a los estudiantes a conversar con su grupo y escribir las emociones que están sintiendo en este día del reencuentro con sus profesores y compañeros de curso; para ello, pueden responder las siguientes preguntas: ¿cómo me siento?, ¿cómo llego?, ¿siento que he cambiado?</p> <p>Motivar el desarrollo de la actividad en forma ordenada para que luego puedan compartirlo con los compañeros de grupo.</p>	
CIERRE	<p>El profesor solicita a los grupos que puedan pegar sus trabajos en la pizarra para proceder a leerlos.</p>	
RECURSOS	<p>Hojas de colores celeste, verde, amarillo y blanco con dibujos de flor, mascota, árbol, prenda de vestir; cinta adhesiva, marcadores para pizarra.</p>	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
-----------	--

NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Identificar
------------------	------------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Reconocer las distintas emociones que pueden sentir los seres humanos en un día.

	Actividades	Indicaciones para el profesor																																							
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado la clase anterior</p> <p>El profesor presenta un listado de emociones, un video corto o láminas, para que puedan identificar las que reconocen en ellos.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: explicar las distintas emociones que experimentan los seres humanos.</p>																																							
DESARROLLO	<p>Nombre actividad: <b>Emocionario.</b></p> <p>En esta actividad, el profesor entregará al curso un listado de emociones e indicará a los estudiantes que seleccionen de entre ellas las emociones que sienten al estar iniciando poco a poco el regreso al aula, retomando sin prisas, pero con atención, las actividades habituales.</p> <p>De la serie de emociones que se proponen, deben escoger tres que interpreten su estado de ánimo en ese día y momento.</p> <p>Ejemplo plantilla con lista de valores:</p> <table border="0"> <tr> <td>Abrumado</td> <td>Decepcionado</td> <td>Comprensivo</td> </tr> <tr> <td>Aburrido</td> <td>Contento</td> <td>Satisfecho</td> </tr> <tr> <td>Afligido</td> <td>Confuso</td> <td>Melancólico</td> </tr> <tr> <td>Amargado</td> <td>Contrariado</td> <td>Optimista</td> </tr> <tr> <td>Agradecido</td> <td>Depresivo</td> <td>Obligado</td> </tr> <tr> <td>Alterado</td> <td>Derrotado</td> <td>Solo</td> </tr> <tr> <td>Angustiado</td> <td>Desilusionado</td> <td>Temeroso</td> </tr> <tr> <td>Ansioso</td> <td>Desprotegido</td> <td>Solidaria</td> </tr> <tr> <td>Apático</td> <td>Dichoso</td> <td>Triste</td> </tr> <tr> <td>Cansado</td> <td>Enojado</td> <td>Vacío</td> </tr> <tr> <td>Comprensivo</td> <td>Feliz</td> <td>Alegre</td> </tr> <tr> <td>Confiado</td> <td>Fortalecido</td> <td>Asqueado</td> </tr> <tr> <td>Intolerante</td> <td>Enrabiado</td> <td>Amoroso</td> </tr> </table> <p>Pueden agregar emociones que no estén consideradas en el Emocionario.</p>	Abrumado	Decepcionado	Comprensivo	Aburrido	Contento	Satisfecho	Afligido	Confuso	Melancólico	Amargado	Contrariado	Optimista	Agradecido	Depresivo	Obligado	Alterado	Derrotado	Solo	Angustiado	Desilusionado	Temeroso	Ansioso	Desprotegido	Solidaria	Apático	Dichoso	Triste	Cansado	Enojado	Vacío	Comprensivo	Feliz	Alegre	Confiado	Fortalecido	Asqueado	Intolerante	Enrabiado	Amoroso	<p>Trabajo personal y en parejas.</p> <p>El profesor puede contar con una lista de emociones para cada estudiante del curso o escribirlas en la pizarra para que los alumnos copien la lista en su cuaderno o en hojas blancas.</p> <p>El profesor puede modificar el cierre de la clase en caso de no poder trabajar en parejas.</p>
Abrumado	Decepcionado	Comprensivo																																							
Aburrido	Contento	Satisfecho																																							
Afligido	Confuso	Melancólico																																							
Amargado	Contrariado	Optimista																																							
Agradecido	Depresivo	Obligado																																							
Alterado	Derrotado	Solo																																							
Angustiado	Desilusionado	Temeroso																																							
Ansioso	Desprotegido	Solidaria																																							
Apático	Dichoso	Triste																																							
Cansado	Enojado	Vacío																																							
Comprensivo	Feliz	Alegre																																							
Confiado	Fortalecido	Asqueado																																							
Intolerante	Enrabiado	Amoroso																																							
CIERRE	<p>Intercambian opiniones sobre la siguiente pregunta: ¿cómo me siento?</p> <p>La actividad la realizan con su compañero más cercano y reconocen sus vivencias y situaciones, que son parte de la vida cotidiana.</p>																																								
RECURSOS	Hojas impresas con lista de emociones, cuadernos u hojas en blanco, lápices de colores.																																								

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Compartir experiencias desde esta nueva realidad.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo inicial. El profesor comenta que para realizar la actividad de la clase, es importante recordar lo trabajado la clase anterior sobre la tabla de emociones personales y que compartieron con sus compañeros.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos. Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: las emociones no son ni buenas ni malas, solo son emociones.
DESARROLLO	Nombre actividad: Compartiendo experiencias desde esta nueva realidad. ¿Qué emociones veo en mis compañeros? Para realizar la actividad, deben conversar y responder nuevamente la pregunta ¿cómo me siento? con su compañero más cercano. Luego proceden a pintar las caretas con los colores que representan la emoción de su compañero.	Trabajo en parejas El profesor puede entregar las imágenes de las caretas o puede invitar a los estudiantes a dibujarlas en hojas blancas o en el cuaderno. El profesor puede modificar el cierre de la clase en caso de no poder trabajar en parejas. Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.
CIERRE	Realizar un breve plenario voluntario, en que comparten cómo se sintieron al desarrollar la actividad	
RECURSOS	Impresiones dibujo de caretas, cuaderno u hojas en blanco, lápices de colores.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 5º básico	TAXONOMÍA: Crear
OBJETIVO GENERAL: Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Crear un decálogo para el compromiso personal y con los demás para la nueva forma de vivir.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor																																	
INICIO	<p>Saludo inicial</p> <p>Recuerdan lo trabajado la clase anterior.</p> <p>El profesor comenta que en las sesiones anteriores el trabajo realizado fue conocer sus emociones y las de sus compañeras; ahora es tiempo de proyectarse para enfrentar el futuro, tomando en consideración lo que esta pandemia ha enseñado.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?</p> <p>¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: la importancia de los valores en los seres humanos.</p>																																	
DESARROLLO	<p>Nombre actividad: «Decálogo para el nuevo tiempo».</p> <p>Los estudiantes se reúnen en grupos de cuatro personas máximo. Luego proceden a confeccionar un decálogo. Para esto los estudiantes deberán dialogar con su grupo para llegar a acuerdos de acciones concretas.</p> <p>Recomendaciones para el estudiante:</p> <p>El decálogo debe ser en positivo; por ejemplo, si escriben <b>No aislarse de la familia</b>, mejor escribir <b>Participar activamente en familia</b>.</p> <p>Basarse en el valor propuesto en la columna de la izquierda para proyectarse en él a futuro. Ejemplo de plantilla para decálogo:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nº</th> <th>Valor</th> <th>Propuesta para el decálogo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Familia</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>Cuidado de sí</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>Cuidado del prójimo</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>Solidaridad</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>Fraternidad</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>Justicia</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>Honestidad</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>Respeto</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>Empatía</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>Responsabilidad</td><td></td></tr> </tbody> </table>	Nº	Valor	Propuesta para el decálogo	1	Familia		2	Cuidado de sí		3	Cuidado del prójimo		4	Solidaridad		5	Fraternidad		6	Justicia		7	Honestidad		8	Respeto		9	Empatía		10	Responsabilidad		<p>El profesor puede entregar el ejemplo de decálogo a cada grupo o pueden dibujarlo en la pizarra para que los grupos lo dibujen en papel kraft, cartulina, hojas de bloc, entre otras.</p> <p>El profesor puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p> <p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
Nº	Valor	Propuesta para el decálogo																																	
1	Familia																																		
2	Cuidado de sí																																		
3	Cuidado del prójimo																																		
4	Solidaridad																																		
5	Fraternidad																																		
6	Justicia																																		
7	Honestidad																																		
8	Respeto																																		
9	Empatía																																		
10	Responsabilidad																																		
CIERRE	Al finalizar el trabajo, cada grupo presenta su decálogo al curso.																																		
RECURSOS	Impresiones lámina de decálogo, pliego de papel kraft, cartulina, hojas de bloc, plumones, lápices de colores.																																		



SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Lograr por medio de los cinco pasos resolver las emociones vividas en el contexto de la emergencia sanitaria.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado en la clase anterior.</p> <p>El profesor comenta que dado que el enojo y el miedo pueden ser poderosos, a veces, controlarlos puede representar un desafío.</p> <p>Controlar sentimientos como el enojo y el miedo implica mucho autocontrol, y desarrollar estas habilidades lleva tiempo.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual.</p> <p>¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: la importancia del autocontrol y de reconocer el enojo y el miedo.</p>
DESARROLLO	<p>Nombre actividad: Enojo y miedo.</p> <p>El profesor explica a los estudiantes el método de los cinco pasos para controlar el enojo y el miedo: si sucede algo que los hace sentir enojados o con miedo, este método puede ayudarlos a controlar su reacción. Se denomina método de resolución del problema porque deben comenzar con el problema por el que están pasando. Luego sopesan las opciones y deciden qué harán.</p> <p>Cada paso implica hacerse un par de preguntas, y luego contestarlas en función de su situación en particular.</p> <p>Ejemplos sobre el enojo o el miedo para exponer en clases:</p> <p>1) Tomemos este ejemplo para cuando estés enojada:</p> <p>Hay una fiesta a la que tienes pensado ir, pero tu madre te acaba de decir que debes limpiar tu pieza si quieres ir a ella. El enojo al rojo vivo comienza a aparecer.</p> <p><a href="https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html">https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html</a></p> <p>2) Tomemos este ejemplo para cuando estés con miedo:</p> <p>El Ministro de Educación anuncia que los estudiantes regresarán a las aulas a partir de la semana entrante; la noticia te pone muy nerviosa porque no has terminado las tareas ni las investigaciones que te han mandado en los encuentros online. La sensación de temor comienza a aparecer.</p> <p><a href="https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html">https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html</a></p>	<p>Trabajo individual:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones del método de los cinco pasos o escribirlo en la pizarra para que los estudiantes pueden copiarlos.</p> <p>Los alumnos pueden resolver la actividad en hojas blancas o en sus cuadernos.</p> <p>Enlace ejemplos:</p> <p><a href="https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html">https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html</a></p>

DESARROLLO	<p><b>Método de los cinco pasos</b></p> <p><b>1. Identificar el problema.</b> Comienza por observar qué te hace enojar y por qué. ¿Qué me hace enojar? ¿Qué es lo que siento y por qué? Puedes hacer esto mentalmente o en voz alta, pero debes ser claro y específico.</p> <p><b>2. Pensar en posibles soluciones antes de responder.</b> ¿Qué puedo hacer? Piensa en al menos tres cosas. (a) Podría gritarle a mi mamá y tener un ataque. (b) Podría limpiar mi cuarto y luego preguntar si puedo ir a la fiesta. (c) Podría escaparme e ir a la fiesta de todas formas.</p> <p><b>3. Considerar las consecuencias de cada solución (piénsalo bien).</b> ¿Qué sucederá para cada una de estas opciones? (a) Gritarle a tu mamá puede ocasionarte un problema más grave o incluso puedes recibir un castigo. (b) Limpiar tu pieza implica trabajo y es posible que llegues tarde a la fiesta. / Así, logras ir a la fiesta y tu dormitorio queda limpio, y no tendrás que preocuparte por esto durante un tiempo. (c) Escaparte puede parecer como una opción real en pleno enojo. Pero cuando realmente lo piensas bien, es bastante improbable que puedas irte durante horas sin que nadie lo note. Y cuando te descubran, ¡cuidado!</p> <p><b>4. Tomar una decisión (escoge una de las opciones).</b> Aquí es donde actúas al elegir una de las tres cosas que podrías hacer. Observa la lista y escoge la opción que probablemente sea la más eficaz. Pregúntate: ¿cuál es mi mejor opción? Una vez que eliges tu solución, es momento de actuar.</p> <p><b>5. Revisar tu progreso.</b> Después de que hayas actuado y la situación haya finalizado, dedica algo de tiempo a pensar sobre cómo estuvo.</p>	<p>Trabajo individual:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones del método de los cinco pasos o escribirlo en la pizarra para que los estudiantes pueden copiarlos.</p> <p>Los alumnos pueden resolver la actividad en hojas blancas o en sus cuadernos.</p> <p>Enlace ejemplos:  <a href="https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html">https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html</a></p> <p>Motivar a los estudiantes a recordar una situación donde hayan sentido enojo o miedo durante la emergencia sanitaria y aplicar el método de los cinco pasos a esa situación, escribiéndolo en sus cuadernos u hojas en blanco.</p>
CIERRE	<p>El profesor explica técnicas para el control de emociones y los invita a elegir un método para poner en práctica de forma personal durante la semana.</p> <p>Existen otras cosas que pueden ayudar a controlar el enojo o el miedo que ha causado estar encerrado por meses en casa, sin amigos o compañeros. Pueden intentar estas cosas incluso si no están enojados o sienten miedo para ayudar a evitar que se desarrollen sentimientos de enojo en su interior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicio. Salir a caminar o a correr; practicar algún deporte.</li> <li>• Escuchar música (con auriculares). También se ha demostrado que la música puede cambiar el humor de una persona bastante rápido. Y si bailas, estarás haciendo ejercicio, y obtendrás dos beneficios en uno.</li> <li>• Escribir pensamientos y emociones. Puedes escribir cosas de muchas maneras; por ejemplo, en forma de diario, o de poesías o canciones propias.</li> <li>• Dibujar. Haz rayas, dibujos o bosquejos de tus pensamientos y sentimientos.</li> <li>• Hablar de tus sentimientos con alguien en quien confíes. Muchas veces existen otras emociones, como miedo o tristeza, debajo del enojo.</li> <li>• Distraerse. Haz algo que haga que tu mente se olvide de lo que te está afectando (mirar TV, leer o conversar con alguien).</li> </ul>	
RECURSOS	Hojas impresas con el método de los cinco pasos, cuaderno u hojas en blanco.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Diferenciar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Comparar las emociones de tristeza y aburrimiento durante la emergencia sanitaria.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado en la clase anterior.</p> <p>El profesor comenta que, en la mayoría de los casos, el aburrimiento es un estado transitorio, no dura mucho tiempo, por lo que se asume como una experiencia levemente desagradable e irritante.</p> <p>Por otro lado, la tristeza es una emoción normal, al igual que la alegría, la ira o el miedo. Estar triste nos ayuda a entender que algo no está bien y que debemos buscar la manera de estar mejor.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad? ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de la tristeza y el aburrimiento.</p>
DESARROLLO	<p>Nombre actividad: Tristeza y aburrimiento.</p> <p>El profesor comienza explicando qué es el aburrimiento. Normalmente aparece cuando nos vemos obligados a involucrarnos en actividades que no nos agradan o no son lo suficientemente motivadoras.</p> <p>También puede aparecer debido a que hemos perdido el interés por actividades que antes eran significativas y no hemos encontrado otros intereses con los cuales reemplazarlas.</p> <p>Luego, explica la emoción de la tristeza.</p> <p>la tristeza es una emoción normal, al igual que la alegría, la ira o el miedo. De hecho, si sabemos manejarla bien, esta emoción nos ayuda a superar muchos de los problemas que van apareciendo a lo largo de la vida.</p> <p>A continuación, los estudiantes recuerdan y escriben una experiencia de tristeza que hayan vivido durante la emergencia sanitaria; luego identifican una acción positiva de esa experiencia.</p> <p>Posteriormente realizan el mismo ejercicio de recordar una experiencia, pero esta vez del aburrimiento, e identifican qué hicieron para superar creativamente esta emoción.</p>	<p>Trabajo individual y en parejas:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones de la explicación sobre el aburrimiento y la tristeza.</p> <p>Los estudiantes pueden resolver la actividad en hojas blancas o en sus cuadernos.</p> <p>El profesor puede modificar el cierre de la clase en caso de no poder trabajar en parejas.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar, comparten sus respuestas con su compañero más cercano, y se invita a algunos estudiantes a que comenten sus experiencias con el curso.</p>	
RECURSOS	Hojas impresas con la explicación sobre el aburrimiento y la tristeza, cuadernos u hojas en blanco.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Ilustrar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar los estados de alegría por los que se puede atravesar.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado en la clase anterior.</p> <p>El profesor explica que la alegría es el motor que mueve la vida, una emoción fresca, luminosa y cálida, que nos hace ver el lado bueno de las cosas y que nos empuja a sacar lo mejor de nosotros mismos.</p> <p>Alumnos de 5° básico, por lo general, dan muestras claras de su gozo y su alegría.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual.</p> <p>¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de la alegría.</p>
DESARROLLO	<p>Nombre de la actividad: «La cartilla de la alegría».</p> <p>Es importante que los estudiantes aprendan a pensar en positivo cuanto antes, y por eso la actividad que se va a realizar es «La cartilla de la alegría», una actividad muy sencilla con la que podrán trabajar esta emoción. También es una iniciativa apta para toda la familia.</p> <p>Cada estudiante escribe en su cartilla todo lo bueno que pasó ayer: la amabilidad del cajero del supermercado, un wasap de un amigo, un rato jugando con la mascota en el jardín, una llamada de los abuelitos, una clase online interesante, un libro entretenido, una rica comida.</p> <p>Ejemplo de «La cartilla de la alegría»:</p> <p>Todo lo bueno que me pasó ayer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>Así me gustaría ver a mi curso siempre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Trabajo individual:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones de «La cartilla de la alegría» o puede dibujarlas en la pizarra para que los estudiantes las copien en su cuaderno u hojas en blanco.</p> <p>El docente puede modificar el cierre de la clase en caso de no poder garantizar la distancia entre los estudiantes.</p>
CIERRE	<p>Invitar a los estudiantes a pegar sus cartillas en algún lugar de la sala de clases; luego se invita a que todos puedan leer y observar lo que cada compañero de curso escribió, en silencio, conservando la distancia.</p>	
RECURSOS	Impresiones de «La cartilla de la alegría», cuaderno u hojas en blanco, cinta adhesiva.	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer los aprendizajes adquiridos del uso de redes sociales o herramientas tecnológicas durante el período de emergencia sanitaria.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado en la clase anterior.</p> <p>El profesor comienza explicando el uso de las redes sociales y herramientas tecnológicas durante el período de emergencia sanitaria. Pregunta a los estudiantes: ¿cuál fue el rol que jugaron las redes sociales y herramientas tecnológicas durante el periodo de emergencia?</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de las redes sociales y herramientas tecnológicas.</p>
DESARROLLO	<p>Nombre de la actividad: Aprendizajes para la vida.</p> <p>Se dividen en grupos de tres estudiantes; luego, el profesor entrega a cada grupo una lámina con el abecedario digital.</p> <p>Elaborar un abecedario digital. A cada letra del alfabeto otorgar un programa o servicio digital A: @ – B: base de datos...</p> <p>A continuación, cada grupo conversará sobre cuál fue la red social o herramienta tecnológica que más utilizaron durante la emergencia sanitaria. Deben llegar a un acuerdo y elegir una red social o herramienta tecnológica como grupo.</p> <p>Luego conversan sobre qué aprendieron de esa red social o herramienta tecnológica y cuáles fueron los aspectos positivos del uso de esa red social o herramienta tecnológica. También cómo usarán en la actualidad ese aprendizaje adquirido durante la emergencia sanitaria.</p>	<p>Trabajo grupal:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones del abecedario digital o puede escribirlas en la pizarra para que los estudiantes las copien en sus cuadernos u hojas en blanco.</p> <p>El profesor puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p>
CIERRE	<p>Por último, el docente invita a los grupos a compartir sus respuestas con el curso, haciendo énfasis en que lo aprendido durante la emergencia sanitaria es un aprendizaje para toda la vida.</p>	
RECURSOS	Cuaderno u hojas en blanco.	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Elaborar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Crear mensajes de esperanza ante las distintas experiencias vividas durante la emergencia sanitaria	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado la clase anterior.</p> <p>El profesor explica que la experiencia que todos hemos vivido los últimos meses nos enseña que es muy bueno contar nuestras experiencias, por muy diversas y difíciles que hayan sido, porque eso nos ayudará a comprender mejor los tiempos que nos ha tocado vivir y que es a través de esta experiencia que deberemos generar una ruta de las cosas que nos vimos obligados a pasar para poder lograr un bienestar propio y comunitario que, a fin de cuentas, es primordial.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de las experiencias vividas para cada ser humano.</p>
DESARROLLO	<p>Nombre actividad: Compartir lo vivido y aprendido abrazando las experiencias.</p> <p>Para iniciar esta actividad, forman grupos de tres estudiantes.</p> <p>Luego, el profesor entrega a cada grupo un texto con un testimonio sobre la emergencia sanitaria.</p> <p>Ejemplos de testimonios:</p> <p><b>Testimonio de la pandemia: Los adolescentes toman la palabra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «A mi abuelita le dio el coronavirus. Sentí una tragedia que no me gustó para nada. Estaba tan triste que no podía parar de llorar. Había rogado que no le pasara a mi familia, ya que, si alguno más se enfermaba, cada vez estaríamos más en riesgo». (Berta Padilla, 10 años).</li> <li>• «La cuarentena no ha sido fácil de llevar para los adultos, pero tampoco para los más pequeños del hogar, quienes, lejos de vivir en un paraíso ilimitado de juego, han tenido que adaptarse velozmente a una nueva vida con más tareas y menos amigos. Claro que no todo ha sido blanco y negro».</li> <li>• «El viernes era mi día favorito: estaba con mis amigas y al final de la tarde veía tele con mis papás en nuestra “Noche familiar”. El problema fue que un viernes ya no hubo escuela y, aunque suene bonito, no lo fue. Resulta que no habría clases hasta que las autoridades lo decidieran. Yo me puse muy triste, pues aún con la cancelación de la escuela, había trabajo por hacer».</li> <li>• «Más o menos me gustaba pasar más tiempo con mi familia, pero no del todo porque ¡mi mamá me hacía estudiar más de lo que necesitaba! Ya quería volver a la escuela. Yo tenía muchas tareas. Y luego el director dijo que quizá no nos veríamos sino hasta el 2° semestre».</li> </ul>	<p>Trabajo grupal:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones de los textos o puede escribir un resumen en la pizarra para que los estudiantes los copien en sus cuadernos u hojas en blanco.</p> <p>El docente puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p> <p>Enlace testimonios:</p> <p><a href="https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/20200421/testimoniosdelapandemialosninos-tomanlapalabra">https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/20200421/testimoniosdelapandemialosninos-tomanlapalabra</a></p>

DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «¡Eso no podía estar bien! Estar encerrados en casa es una cosa, ¡pero estar encerrados en casa con tarea es terrible! Especialmente porque puede que tengamos que ir a la escuela en el verano de todas maneras. ¡Qué horror! Aun así, me sentía bien porque tenía a mi familia, o al menos eso pensaba...».</li> <li>• «Tres semanas después del viernes, a mí me dio el coronavirus. Sentí una tragedia que no me gustó para nada. Estaba tan triste que no podía parar de llorar. Había rogado que no me pasara, pues mi papá es doctor, así que si yo me enfermaba, él estaba en riesgo y no era justo».</li> <li>• «Me pusieron en cuarentena personal: ya no podía estar con nadie más. Me preguntaba por qué no podía estar con mi familia. Fue triste: tenía mucha soledad en un dormitorio encerrada. No podía jugar con mi hermana. Me llevaron al hospital y solo había enfermeras vestidas con batas. No estaba nadie de mi familia; tampoco ningún libro ni televisión. Todo lo tenía que hacer sola. Solo enfermeras alrededor de mí».</li> <li>• «Me sentía triste, como una flor muerta, acostada en una cama de hospital incómoda, con mi familia en la casa llorando mucho. Yo también lloré. Tenía mucho miedo y ya quería salir. Estaba aburrida y no podía hacer ni música ni gimnasia».</li> </ul> <p><a href="https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/20200421/testimoniosdelapandemialosninostomanlapalabra">https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/20200421/testimoniosdelapandemialosninostomanlapalabra</a></p> <p>Los grupos leen el testimonio asignado y conversan sobre su percepción del testimonio.</p> <p>A continuación, como grupo deben escribir una carta con una respuesta esperanzadora desde la actualidad al testimonio que se les asignó. Para esto deben considerar las ideas esperanzadoras de todos los integrantes del grupo.</p> <p>La carta debe contener los siguientes elementos: fecha, encabezado, identificación de la persona a la que va dirigida (pueden crear el nombre según el testimonio que se les asignó), saludo, cuerpo, despedida y firma.</p>	<p>Trabajo individual:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones del método de los cinco pasos o escribirlo en la pizarra para que los estudiantes pueden copiarlos.</p> <p>Los alumnos pueden resolver la actividad en hojas blancas o en sus cuadernos.</p> <p>Enlace ejemplos:  <a href="https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html">https://kidshealth.org/es/teens/dealwithangeresp.html</a></p>
CIERRE	<p>El profesor invita a compartir a los estudiantes voluntariamente la respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué sintieron al escribir la carta?</p>	
RECURSOS	Impresiones de los textos, cuaderno u hojas en blanco.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Elaborar un compromiso personal y fortalecer la empatía.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor																																							
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado en la clase anterior.</p> <p>El profesor comenta que en la nueva actividad se tratará de ejercitar, de tal forma que los estudiantes puedan entender qué es ser empáticos y por qué es «saludable» ofrecer nuestra ayuda a otros individuos, animándolos para que se conviertan en personas positivas y optimistas, es decir, felices.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de la empatía en la convivencia diaria.</p>																																							
DESARROLLO	<p>Nombre actividad: Acompañar a otros (empatía).</p> <p>Los estudiantes individualmente realizan una escala de valoración personal de distintas situaciones.</p> <p>Ejemplo de escala:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Situaciones</th> <th colspan="4">Frecuencias</th> </tr> <tr> <th>Poco</th> <th>Algo</th> <th>Bastante</th> <th>Mucho</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Colaborar en casa con los deberes domésticos.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Ordenar y asear tu dormitorio</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Te gustaría pertenecer al Centro de Estudiantes.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. En el recreo te quedas en la sala ayudando a algún compañero.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Tu mamá te pide que regreses cuanto antes para cuidar a tu hermanita pequeña.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. Has ahorrado dos mil pesos y dudas si gastarlos en los recreos o guardarlos para ocasiones especiales.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Situaciones	Frecuencias				Poco	Algo	Bastante	Mucho	1. Colaborar en casa con los deberes domésticos.					2. Ordenar y asear tu dormitorio					3. Te gustaría pertenecer al Centro de Estudiantes.					4. En el recreo te quedas en la sala ayudando a algún compañero.					5. Tu mamá te pide que regreses cuanto antes para cuidar a tu hermanita pequeña.					6. Has ahorrado dos mil pesos y dudas si gastarlos en los recreos o guardarlos para ocasiones especiales.					<p>Trabajo individual o grupal:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones de la escala de valoración o puede escribir un resumen en la pizarra para que los estudiantes los copien en sus cuadernos u hojas en blanco.</p> <p>El docente puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p>
Situaciones	Frecuencias																																								
	Poco	Algo	Bastante	Mucho																																					
1. Colaborar en casa con los deberes domésticos.																																									
2. Ordenar y asear tu dormitorio																																									
3. Te gustaría pertenecer al Centro de Estudiantes.																																									
4. En el recreo te quedas en la sala ayudando a algún compañero.																																									
5. Tu mamá te pide que regreses cuanto antes para cuidar a tu hermanita pequeña.																																									
6. Has ahorrado dos mil pesos y dudas si gastarlos en los recreos o guardarlos para ocasiones especiales.																																									



DESARROLLO	7. Te preocupa que el profesor de Matemática dijo que la materia vista hoy requería dedicarle cuatro horas en casa.					
	8. No te va bien en los estudios y tus papás te dicen que, si no repuntas, tendrás que trabajar con ellos en el campo.					
	9. En casa te quieres preparar una sopa, pero desconoces cómo hacerla.					
	10. Al llegar de la escuela a casa, realizas tus tareas inmediatamente.					
	11. Es mejor leer un libro que ver televisión.					
	12. Dedicas mucho tiempo en casa a conversar por teléfono con un/a amigo/a. especiales.					
	13. Pides permiso para ir a una fiesta y te lo niegan.					
	14. Notas que una compañera está triste.					
15. En el bus o en el metro hay abuelitos viajando de pie.						
	<p>Luego, los estudiantes se reúnen en grupos de tres o cuatro compañeros y comparten las respuestas de su escala de valoración, comparando las que valoran más de las que menos.</p> <p>A continuación de la conversación grupal, cada estudiante genera un compromiso para fortalecer aquellas situaciones que tienen menor valoración en la escala de frecuencia.</p>					
CIERRE	El profesor invita a los estudiantes a compartir los compromisos.					
RECURSOS	Hojas impresas con la escala de valoración, cuaderno u hojas en blanco.					

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Formular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Elaborar propuestas de acciones solidarias en respuesta a las dificultades que nacen de la emergencia sanitaria.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado la clase anterior.</p> <p>El profesor comenta que se trabajará la solidaridad, la cual se puede entender como ayuda desinteresada frente a las necesidades de otras personas. Es importante poder explicar que la empatía (trabajada la clase anterior) nos mueve hacia la solidaridad.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: la solidaridad como valor universal.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor explica un ejemplo de solidaridad: Instalar un ropero para las familias de la escuela que requieran ropa, Ayudar a la Fundación Techo a construir casas para los damnificados. Juntar fondos para comprarles lentes ópticos a compañeros, entre otros ejemplos.</p> <p>A continuación, los estudiantes se reúnen en grupos de tres integrantes. Cada grupo debe elaborar una o dos propuestas de acción solidaria para trabajar en el curso; para esto, deben considerar las problemáticas que pudo dejar la emergencia sanitaria en ellos mismos y en sus compañeros. Por ejemplo, los estudiantes del curso o del colegio donan útiles escolares para crear una caja de materiales común del curso, para que puedan ser ocupados por aquellos estudiantes que no cuentan con materiales básicos, debido a que sus familias perdieron su fuente de trabajo durante la emergencia sanitaria y se produjo un deterioro económico.</p> <p>Luego eligen un nombre entretenido para su acción solidaria.</p>	<p>Trabajo grupal:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones de la lista de acciones solidarias o puede escribir un resumen en la pizarra.</p> <p>El profesor puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p>
CIERRE	El profesor invita a los estudiantes a compartir sus propuestas.	
RECURSOS	Hojas impresas con acciones solidarias, cuaderno u hojas en blanco.	

SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Transformar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Decidir qué acciones tomar frente a distintas problemáticas para mejorar el contexto en el cual me desenvuelvo.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Recuerdan lo trabajado en la clase anterior.</p> <p>Motivación de la última actividad: Tú, ¿qué harías?</p> <p>El profesor comenta que después de haber experimentado por largo tiempo la distancia física, las comunicaciones online, los cambios de carácter, la aparición de nuevas emociones, sensaciones y reacciones desconocidas para cada uno, y un montón de otras situaciones en las que ha sido difícil saber cómo actuar correctamente, se llega a un momento en que se debe enfrentar una realidad desde una mirada distinta.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar al inicio de la clase la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de las acciones para transformar el contexto en el cual me desenvuelvo.</p>
DESARROLLO	<p>Responder el «Tú, ¿qué harías?».</p> <p>Nombre actividad: Lo vivido me invita a transformar.</p> <p>El profesor explica que lo trabajado hasta el momento es una invitación para la nueva versión de la realidad, con un ánimo claro de enfrentarnos a ella con un espíritu diferente, fuerte, fortalecido y muy bien intencionado. Ojalá poder sentir el deseo de ayudar a transformarnos y a transformar, en la medida de lo posible, la sociedad que nos ha correspondido vivir.</p> <p>Los estudiantes dan su opinión ante las situaciones a continuación.</p> <p>¿Qué harías tú en las siguientes situaciones?</p> <p>Ejemplos de situaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estamos en una excursión. Después de comer hay un montón de desperdicios, papeles, plásticos. Tú, ¿qué harías?</li> <li>2. Después de comer en una excursión, la profesora indica que hay que limpiar la zona. Varios compañeros/as están recogiendo los restos que quedaron por el suelo, pero algunos que no ayudan se hacen los simpáticos riéndose y haciendo burlas a los que trabajan. Tú, ¿qué harías?</li> <li>3. Estás en clase. Tienes que realizar una tarea que te ha pedido el profesor, pero no te concentras porque un grupo de compañeros está molestando y alborotando. Tú, ¿qué harías?</li> <li>4. Estás en el recreo. Un compañero no tiene colación porque se le hizo tarde y vino sin desayunar. Tú, ¿qué harías?</li> </ol>	<p>Trabajo grupal:</p> <p>El profesor puede contar con impresiones de los ejemplos del «Tú, ¿qué harías?» o puede escribir un resumen en la pizarra.</p> <p>El docente puede modificar la actividad en caso de no poder desarrollarla en grupos.</p>

DESARROLLO	<p>Luego, el profesor expone ejemplos desde la realidad del colegio y los invita a responder la pregunta a continuación: ¿qué harías tú en las siguientes situaciones? Por ejemplo, «el auxiliar de aseo de las salas, últimamente, se ha retirado más tarde de su trabajo en el colegio, pues luego del término de la jornada escolar, las salas de clases están quedando muy sucias. Esto demanda mayor tiempo y trabajo para el auxiliar de aseo». Tú, ¿qué harías?</p> <p>A continuación, los estudiantes se reúnen en grupos de tres y eligen una de las situaciones expuestas por el profesor de la realidad de su comunidad escolar. Y responden la siguiente pregunta: Tú, ¿qué harías?</p> <p>Si es posible realizar la respuesta a la problemática, los estudiantes y el profesor se comprometen a desarrollarla en un plazo fijo.</p>	
CIERRE	Participar voluntariamente en una puesta en común final; palabras de cierre del docente.	
RECURSOS	Impresiones de los ejemplos de Tú, ¿qué harías? Cuadernos u hojas en blanco.	

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 6° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer qué cosas sucedieron en mí durante el período de la pandemia, cómo me sentía, qué cosas pensaba, qué cosas hacía y qué dejaba de hacer.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>Motivar el inicio de la clase: para realizar un cultivo de una planta y lograr una buena cosecha es necesario seguir un proceso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué se requiere antes de sembrar o plantar?</li> <li>• ¿Qué se necesita realizar durante el cultivo de la planta?</li> <li>• ¿Cómo logramos obtener un buen fruto?</li> </ul> <p>Dar un tiempo para que puedan reflexionar en silencio sus respuestas. Invitar a que quienes deseen compartir las respuestas lo puedan hacer. Si se estima necesario, anotar en la pizarra las frases o ideas, de lo contrario, se puede mantener la dinámica del diálogo, dirigiendo la participación al resto de los estudiantes.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor, si dispone de más tiempo, puede utilizar el siguiente material como introducción a la actividad:</p> <p>«Vamos a iniciar la actividad teniendo como dato lo siguiente. El día 3 de marzo, casi al inicio de las clases del año pasado, se detectó el primer caso de coronavirus covid-19 en Chile, un virus que se descubrió en China y que luego se expandió por todo el mundo. ¿Qué pasó después con nosotros?»</p> <p><a href="https://youtu.be/KKHPLjMJ3A8">https://youtu.be/KKHPLjMJ3A8</a></p>
DESARROLLO	<p>El profesor comenta «para sembrar es necesario conocer qué tipo de semillas y terreno dispongo».</p> <p>Realizar la analogía: nosotros somos esa tierra, donde queremos ayudar a crecer algunas semillas para que puedan dar fruto el día de mañana.</p> <p>Recordar el proceso de siembra, las características y los recursos necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tierra: ¿qué tipo de tierra necesitamos?, ¿cómo sabemos que es una buena tierra de cultivo?</li> <li>• Semillas: ¿qué características tiene una buena semilla?</li> </ul> <p>Preguntar a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué semillas quiero plantar en mi vida? Pueden elegir del siguiente listado: fortaleza, paciencia, valentía, respeto, comprensión, confianza, alegría, justicia, responsabilidad, energía, seguridad, esperanza, tranquilidad, conocimiento.</li> <li>• ¿Qué consideras necesario cultivar en tu vida?, ¿por qué?</li> </ul>	<p>De inmediato, hace entrega de la guía que aborda las preguntas anteriores para ser trabajadas de manera oral o escrita.</p> <p>El profesor es el primero en realizar la actividad tomando una de las imágenes de las emociones para que los niños experimenten un ambiente de confianza.</p> <p>El profesor pide a los estudiantes de manera voluntaria que comenten las preguntas y las asocien a las imágenes.</p> <p>Para aquellos estudiantes que no deseen responder de forma verbal, se les solicita trabajar solo en la guía.</p>
CIERRE	<p>El profesor invita a compartir cómo les fue con la actividad, y luego se hace un listado con las semillas, escribiéndolas en la pizarra.</p>	
RECURSOS	Cuadernos o hojas blancas, lápices de distinto color.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Elaborar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Lograr un esquema de trabajo personal para avanzar hacia adelante con alegría y tranquilidad.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>Preguntar a los estudiantes: ¿qué realizamos en el encuentro anterior?</p> <p>El profesor explica: en el encuentro anterior trabajamos en la importancia de conocerse. El conocer cómo nos encontramos ahora; esto depende también de cómo nos afectó todo lo que sucedió con el coronavirus, tanto por la necesidad de evitar los contagios como por el estar encerrados.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor puede utilizar como actividad alternativa ver el video Preparación del suelo y la siembra <a href="https://youtu.be/fnFu4ZJgoJY">https://youtu.be/fnFu4ZJgoJY</a></p> <p>Considerar una duración de 9 min.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor comenta el proceso para cultivar una semilla y la importancia de conocer las distintas características de cada elemento: tierra, semillas.</p> <p>Necesitamos un plan personal de trabajo para sembrar las semillas que seleccionamos la semana pasada y para que estas puedan dar sus frutos.</p> <p>Al elaborar el plan, responderemos las siguientes preguntas: ¿qué necesito para trabajar en mi persona?, ¿qué requiero hacer antes de sembrar las semillas que elegí?, ¿qué debo realizar para proteger esas semillas?, ¿cómo puedo ayudar a que puedan crecer bien esas semillas?</p> <p>Ejemplo de hoja de trabajo:</p> <p><b>Plan personal: ayudar a sembrar y ver crecer las semillas que elegí.</b></p> <p>Nombre: _____</p> <p>Fecha: _____</p> <p>Semillas para plantar: _____;</p> <p>_____;</p> <p>_____;</p> <p>Para que den frutos estas semillas, será necesario que yo haga lo siguiente:</p> <p>Plan de acciones:</p> <p>Acción 1: _____</p> <p>Acción 2: _____</p> <p>Si considero necesario, puedo agregar más acciones.</p>	<p>Trabajo individual:</p> <p>El profesor puede contar con hojas impresas del formulario «plan de trabajo» o escribir el formato en la pizarra para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p> <p>Indicar las etapas:</p> <p>Por ejemplo: si la semilla que escogí es «conocimiento», puedo preparar el siguiente plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner más atención en clases.</li> <li>• Tener mis cuadernos al día.</li> <li>• Tomar buenos apuntes.</li> <li>• Realizar mis tareas.</li> <li>• Estudiar 30 min todos los días.</li> <li>• Prepararme bien para una prueba.</li> </ul>
CIERRE	<p>Para finalizar, profesor invita a cada estudiante a que indique su plan y lo muestre a los demás. Se insta a dar un aplauso. Cada uno se llevará su plan al hogar y lo dejará en algún lugar para recordar.</p>	
RECURSOS	Hojas impresas con el plan personal de trabajo.	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Lograr
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Compartir mis deseos de avanzar con alegría, confianza y tranquilidad.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>Recordar las actividades realizadas en las dos clases anteriores. Se pregunta a los estudiantes: ¿qué hicimos el encuentro anterior?, ¿ustedes creen que es importante conocerse, saber cómo estamos, antes de querer cambiar algo?, ¿qué opinan sobre tener un plan o proyecto?</p> <p>Después de compartir, se introduce el tema. En el encuentro de hoy se trata de compartir: ¿qué cosas han ido cambiando?, ¿somos los mismos o estamos igual que antes?</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>El profesor puede pasar inmediatamente a la parte desarrollo. Si se estima conveniente y hay posibilidades, se puede ver o escuchar la música «El ciclo sin fin» del Rey León.</p> <p>Se puede imprimir la letra de la canción y entregar a cada uno. También, es muy buena opción cantarla juntos.</p> <p>Opcional: se puede utilizar como actividad de motivación el video sobre la canción de la película del Rey León «El ciclo sin fin». Como alternativa se sugiere ver el video Preparación del suelo y la siembra: <a href="https://youtu.be/NrORGERuSg">https://youtu.be/NrORGERuSg</a>.</p> <p>Considerar una duración de 9 min.</p> <p>El profesor puede contar con hojas impresas para cada estudiante del formulario con la entrevista. O escribir en la pizarra para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor motiva a trabar en parejas.</p> <p>Entregar a cada grupo un formulario para entrevista. En esta actividad participan activamente los dos: entrevistado y entrevistador. La hoja se debe completar para actividad posterior.</p> <p>Motivación: preguntar de acuerdo con lo indicado en la entrevista. No realizar comentarios, expresiones o juicios hacia la otra persona.</p> <p>El que cumple la función de entrevistador debe hacer las preguntas, aprender a escuchar y a escribirlas en la hoja. Finalmente, el entrevistador agradece a su encuestado la participación y la confianza de compartir sus actividades.</p> <p>Ejemplo de hoja de entrevista:</p>	<p>De inmediato, hace entrega de la guía que aborda las preguntas anteriores para ser trabajadas de manera oral o escrita.</p> <p>El profesor es el primero en realizar la actividad tomando una de las imágenes de las emociones para que los niños experimenten un ambiente de confianza.</p> <p>El profesor pide a los estudiantes de manera voluntaria que comenten las preguntas y las asocien a las imágenes.</p> <p>Para aquellos estudiantes que no deseen responder de forma verbal, se les solicita trabajar solo en la guía.</p>

DESARROLLO	<p>El plan de trabajo, dificultades y esperanzas</p> <p>Nombre del encuestado: _____</p> <p>Fecha _____</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sientes al tratar de conocerte más?</li> <li>• ¿Crees que es importante reflexionar sobre lo que pasó con la pandemia del coronavirus?, ¿por qué?</li> <li>• Con las actividades que hemos realizado hasta hoy, ¿piensas que esto puede ayudar?, ¿por qué?</li> <li>• ¿Qué dificultades puedes tener al tratar de cambiar algo de ti?</li> <li>• ¿Puede ayudar el tener un plan de trabajo?, ¿por qué?</li> <li>• ¿Qué esperanzas tienes al sembrar las semillas que escogiste?</li> </ul> <p>Instrucción: el entrevistador agradece a su encuestado la participación y la confianza de compartir sus actividades. Y también lo anima para que pueda seguir adelante.</p> <p style="text-align: center;">Firma de entrevistado y entrevistador</p>	<p>El profesor puede contar con hojas impresas para cada estudiante del formulario con la entrevista. O escribir en la pizarra para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar, el profesor invita a voluntarios que cuenten cómo se sintieron en la función de entrevistar, de escuchar, de estar atentos.</p> <p>Luego se pide a otros voluntarios que cuenten cómo se sintieron al ser entrevistados por sus compañeros.</p>	
RECURSOS	Hojas impresas del formulario con la entrevista.	



SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Elaborar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria, caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Crear 10 frases que deben estar presentes para poder alcanzar las metas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de clase.</p> <p>El profesor comenta que hasta el momento se ha realizado un recorrido muy importante. Conocerse, cómo estoy y cómo me siento. Se han escogido algunas semillas y cada uno hizo un plan de trabajo. En el encuentro anterior se logró compartir cómo va el trabajo personal, conversando sobre las dificultades y las esperanzas.</p> <p>El profesor introduce al tema de clase por medio de la siguiente pregunta: ¿son importantes los reglamentos? Por ejemplo: las leyes de tránsito, el reglamento de convivencia escolar, las reglas de la sala de clases, las reglas que cada uno tiene en su casa.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor explica la actividad, en la que van a elaborar un <b>decálogo</b> o una lista de frases importantes.</p> <p>Motivación: para que el sembrar tenga buenos resultados, puedo tener presente las siguientes reglas: cuidar las semillas y el agua, revisar los nutrientes de la tierra. Se parece al plan, pero un plan tiene acciones generales. Y el decálogo son más bien las actitudes y los comportamientos que debiésemos tener cada uno.</p> <p>Junto con un compañero de clase, escribir 10 frases sobre cómo lograr y cumplir el objetivo o meta propuesta. Les puede ayudar a responder la siguiente pregunta: ¿qué es importante para que las semillas que elegí puedan dar su fruto?</p> <p>A estas 10 frases las llamaremos decálogo.</p> <p><b>Ejemplo de hoja de trabajo</b></p> <p><b>Mi decálogo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> <li>4. _____</li> <li>5. _____</li> <li>6. _____</li> <li>7. _____</li> <li>8. _____</li> <li>9. _____</li> <li>10. _____</li> </ol>	<p>Trabajo en parejas:</p> <p>El profesor puede contar con hojas impresas para cada estudiante con el decálogo o escribirlas en la pizarra para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p>
CIERRE	<p>El profesor refuerza la actividad: El decálogo que se elaboró ayuda a mantenernos atentos para poder alcanzar los objetivos. Luego, se pide que dos integrantes voluntarios compartan el decálogo que elaboraron.</p>	
RECURSOS	Hojas impresas para escribir el decálogo.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Examinar
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Dialogar acerca de las emociones de la rabia y el miedo para descubrir cómo afectan y cómo se pueden superar.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de clase. El profesor comenta el deseo de seguir con las actividades y reflexiones que se han realizado hasta el momento.</p> <p>Como ejercicio motivacional se realiza una encuesta general. El profesor solicita que respondan la siguiente pregunta: ¿qué encuentro les gustó más hasta hoy? Para finalizar el momento, el docente pide voluntarios para expresar algún comentario.</p> <p>Con esta actividad de motivación, el docente menciona lo que seguirá a continuación: vamos a trabajar con el tema de las emociones, y la idea principal es: comprender y dar nombre a mis emociones.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Recordar los temas de las clases vistas:</p> <p><b>Clase 1: Conocerse.</b></p> <p><b>Clase 2: Plan de trabajo.</b></p> <p><b>Clase 3: Compartir mi plan de trabajo.</b></p> <p><b>Clase 4: Decálogo.</b></p>
DESARROLLO	<p>El profesor inicia con la explicación sobre la rabia y el miedo. Coloca recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que evoquen esta emoción. Luego, pregunta: ¿cuáles son los detalles o las características que observamos y que están relacionadas con la rabia?. ¿Cuáles son los detalles o las características que observamos y están relacionadas con el miedo?</p> <p>Motivar a responder la siguiente pregunta: ¿la ira y el miedo pueden dificultar el crecimiento de esas semillas? Ejemplo de hoja de trabajo.</p> <p><b>¿La rabia y el miedo dificultan mi crecimiento?</b></p> <p>Nombre: .....</p> <p>Fecha: .....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo en que se representen las semillas y cómo la rabia y el miedo pueden afectar el crecimiento de ellas. Tener presente que ese terreno somos nosotros. Por lo tanto, ¿de qué manera me pueden afectar la rabia y el miedo para que puedan surgir esas semillas?</li> <li>• ¿Cómo puedo evitar que la rabia y el miedo no me afecten?</li> <li>• Intercambiar los dibujos con los compañeros de la clase; reflexionar y comentar.</li> </ul>	<p>Considerar la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: explicar causas de la rabia y el miedo.</p> <p>Trabajo personal y en parejas:</p> <p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que se relacionen con la emoción del miedo.</p> <p>Imprimir una hoja de trabajo.</p> <p>Realizar una breve reflexión, considerando el decálogo que hicieron, el plan que diseñaron, el terreno que prepararon y las semillas que plantaron.</p>
CIERRE	<p>El profesor invita a compartir cómo les fue con la actividad. Se pide voluntarios que cuenten cómo se puede evitar que la rabia y el miedo los afecten.</p>	
RECURSOS	<p>Recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que hagan relación con las emociones trabajadas.</p>	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Distinguir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Dialogar sobre las emociones de la tristeza y el aburrimiento para descubrir cómo afectan y cómo se pueden superar.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo inicial. Escribir el objetivo de la clase. El profesor comenta que en el encuentro anterior se trabajaron la rabia y el miedo.	Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	El profesor comenta que analizarán el hecho de que la tristeza y el aburrimiento pueden afectar la siembra de las semillas personales y mi entorno. El docente inicia con la explicación sobre la tristeza y el aburrimiento. Coloca recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que evoquen esta emoción. Luego pregunta: ¿cuáles son los detalles o las características que observamos y que están relacionadas con la tristeza? ¿cuáles son los detalles o las características que observamos y que están relacionadas con el aburrimiento? Puede preguntar sobre qué situaciones tristes han vivido durante la última semana. Para finalizar, los estudiantes realizan la siguiente actividad: Ejemplo de hoja de trabajo. <b>¿La tristeza y el aburrimiento dificultan mi crecimiento?</b> Nombre: ..... Fecha: ..... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo en que se representen las semillas y cómo la rabia y el miedo pueden afectar el crecimiento de esas semillas. Tener presente que ese terreno somos nosotros. Por lo tanto, ¿de qué manera me pueden afectar la rabia y el miedo para que puedan surgir esas semillas?</li> <li>• ¿Cómo puedo evitar que la tristeza y el aburrimiento no me afecten?</li> <li>• Intercambiar los dibujos con los compañeros de la clase; reflexionar y comentar.</li> </ul>	Considerar la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: explicar causas de la rabia y el miedo. Trabajo personal y en parejas: Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con la tristeza y el aburrimiento. Imprimir una hoja de trabajo.
CIERRE	El profesor invita a compartir cómo les fue con la actividad. Se piden voluntarios que cuenten cómo se puede evitar que la tristeza y el aburrimiento los afecten.	El profesor puede ir anotando en la pizarra los distintos aportes.
RECURSOS	Recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con las emociones trabajadas.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 5° básico	TAXONOMÍA: Revisar
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Dialogar sobre la importancia de la emoción de la alegría en nuestras vidas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>El profesor comenta sobre los temas desarrollados en encuentro anterior: la tristeza y el aburrimiento.</p> <p>El docente escribe la siguiente frase en la pizarra, la que debe ser completada por los alumnos: <b>Me siento alegre cuando...</b></p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Plantea el tema de la alegría en la vida con la siguiente pregunta: ¿cuándo sentimos alegría? Cada uno dará un ejemplo.</p>
DESARROLLO	<p>Explica que se continúa con la figura de <b>sembrar</b>. Lo fundamental es ayudar a que crezcan algunas semillas que cada uno ha elegido para que estas puedan dar fruto. En las clases anteriores se ha analizado cómo pueden afectar la rabia, el miedo, la tristeza y el aburrimiento a esa siembra.</p> <p>Para finalizar, los estudiantes realizan la siguiente actividad:</p> <p>Ejemplo de hoja de trabajo.</p> <p style="text-align: center;"><b>¿La alegría ayuda a mi crecimiento?</b></p> <p>Nombre: .....</p> <p>Fecha: .....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo en que se representen las semillas y cómo la alegría mejora el crecimiento de esas semillas. Tener presente que ese terreno somos nosotros. Por lo tanto, ¿de qué manera me pueden afectar la alegría y el miedo para que puedan surgir esas semillas?</li> <li>• ¿Cómo me ayuda la alegría en mi crecimiento?</li> <li>• Intercambiar los dibujos con los compañeros de la clase; reflexionar y comentar.</li> <li>• Escribir tres frases que hablen de la alegría o acciones que ayuden a vivir con alegría. Luego, escoger una frase y colocarla en el diario mural del curso.</li> </ul>	<p>Considerar la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad?</p> <p>Trabajo personal y en parejas:</p> <p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con la emoción del miedo.</p> <p>Imprimir una hoja de trabajo.</p> <p>Destacar el proceso que se ha realizado: conocer el terreno, preparar un programa o plan de trabajo, sembrar y esperar los frutos.</p>
CIERRE	<p>El profesor invita a que, en forma voluntaria, comenten la frase que eligieron; pueden mostrar el cartel a sus compañeros.</p> <p>En lo posible, que todos puedan participar. Se termina con un aplauso por el trabajo realizado y se agradece la participación de todos.</p>	
RECURSOS	<p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con la emoción y el miedo. Pliego de cartulina para la frase.</p>	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Lograr
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo y que permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Vincular las diversas experiencias y emociones que suceden día a día con mis propios procesos de cambio y crecimiento.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de clase.</p> <p>El profesor introduce el tema del cambio. Explica que cada día vamos experimentando cambios y plantea la siguiente pregunta: ¿qué te gustaba hacer cuando eras más pequeño?, ¿qué hacemos hoy diferente?</p> <p>Comenzar con preguntas dirigidas: ¿a qué cosas jugaban antes y ahora no?, ¿cuál era su plato favorito y ahora?, ¿qué programa de televisión veías más, algún dibujo animado en especial, y ahora ya no? Pueden surgir recuerdos incluso como curso: ¿cómo era el curso en primero básico o cuando íbamos en el jardín?, ¿cómo éramos cuando íbamos en tercero básico?</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: la importancia de los procesos de cambio en los seres humanos.</p>
DESARROLLO	<p>Continuar el trabajo con la imagen de sembrar.</p> <p>Recordar el proceso que como curso hemos desarrollado durante este período: conocer, preparar un programa o plan de trabajo, sembrar y esperar los frutos.</p> <p>Hoy es una planta que ha pasado por un proceso que se prepara para dar frutos.</p> <p>Tener presente que hay situaciones que afectan este proceso: la rabia, el miedo, la tristeza y el aburrimiento.</p> <p>Y algo muy importante: la alegría en ese crecimiento.</p> <p>El profesor comenta la importancia de cambiar las preocupaciones en acciones concretas, es decir, en ocupaciones.</p> <p>La ocupación en este sentido tiene que ver más con buscar soluciones de salir adelante y no quedarse detenido en el camino, sin saber cómo actuar. ¿Tú quieres darte más espacio en pensar una y otra vez en tus preocupaciones o darte espacio para poder actuar y ocuparte en buscar soluciones? El moverse genera cambio, y el cambio siempre ayuda al crecimiento.</p> <p>Ejemplo de hoja de trabajo.</p>	<p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con el cambio.</p> <p>Imprimir una hoja de trabajo.</p>

DESARROLLO	<p>El cambio en mi crecimiento</p> <p>Nombre: .....</p> <p>Fecha: .....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un dibujo en que se representen las semillas y cómo la alegría mejora el crecimiento de esas semillas. Tener presente que ese terreno somos nosotros. La planta se está desarrollando, por lo que es necesario cuidarla.</li> <li>• Escribir siete compromisos para ayudar a que esa planta pueda desarrollarse.</li> <li>• Intercambiar los dibujos con los compañeros de la clase; reflexionar y comentar.</li> <li>• Elaborar un compromiso para la semana y colocarlo en el papelógrafo.</li> </ul>	
CIERRE	<p>El profesor invita a voluntarios que comenten la siguiente pregunta: ¿qué significa para ustedes escribir compromisos? Se termina con un aplauso por el trabajo realizado y se agradece la participación de todos.</p>	
RECURSOS	<p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con el cambio.</p> <p>Imprimir una hoja de trabajo.</p>	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Reflexionar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Generar deseos de cambio a través de la reflexión personal, valorando las acciones, los pensamientos y las emociones que más me ayudan.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>El profesor comenta que se han realizado hasta ahora algunas clases en que se ha comprendido la importancia de conocer el terreno antes de sembrar; también se elaboró un programa o plan de trabajo, se ha visto germinar las semillas y como crecen sus hojas y tallos, y como ya se asoman sus flores.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor invita a recordar el proceso desarrollado hasta llegar a un rasgo importante de la vida como es el crecimiento.</p> <p>Ejemplo de hoja de trabajo.</p> <p><b>Fortaleciendo el terreno en donde hemos plantado</b></p> <p>Nombre: .....</p> <p>Fecha: .....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujar una planta desarrollada: tallo, hojas, ramas y algunas flores.</li> <li>• Reflexionar y escribir qué cosas han permitido que puedas crecer mejor junto a la semilla que elegiste.</li> <li>• Luego, se comparten el dibujo y la reflexión con el compañero.</li> <li>• Responder la siguiente pregunta: ¿es posible cambiar en mí algunas cosas? Sí o no, ¿por qué?</li> </ul>	<p>Trabajo personal y en parejas.</p> <p>El profesor puede contar con hojas impresas para cada estudiante o escribirla en la pizarra, para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p> <p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con el cambio.</p> <p>Imprimir una hoja de trabajo.</p>
CIERRE	<p>El profesor invita a compartir las impresiones de la actividad. Se piden voluntarios que respondan: ¿qué significa que el crecimiento tiene cambios?, ¿es importante el cambio?</p> <p>Valorar la importancia de poder realizar los cambios personales.</p> <p>Los pasos serán revisar la propia vida, darse cuenta del deseo de cambiar y asumir los cambios como una oportunidad para crecer en la vida.</p>	
RECURSOS	<p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que tengan relación con el cambio.</p> <p>Imprimir una hoja de trabajo.</p>	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Animar a todo el colegio a vivir con emociones positivas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>Comentar sobre este tiempo de pandemia: las experiencias observadas y las vividas de forma personal.</p> <p>Enfatizar los testimonios de personas que se han destacado por expresar valores, sentimientos y actitudes positivas.</p> <p>Ejemplo de actitudes positivas: todas las personas que usan mascarillas, las que respetan la distancia social, y las que atienden en ciertos lugares de emergencia y de alimentos: enfermeras, doctores, personas en los almacenes, el mercado.</p> <p>Ejemplo de emociones positivas: una persona que salió del covid-19 y se recuperó muy bien.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar recortes, fotografías o presentación en PowerPoint con imágenes que se relacionen con actitudes y emociones.</p>
DESARROLLO	<p>A continuación, se organizan grupos de cuatro estudiantes para confeccionar carteles con mensajes en que se resalte la importancia de las emociones positivas.</p> <p>El profesor escribe en la pizarra: ¿qué mensaje de ánimo podríamos dar en el colegio?</p> <p>Colocar los carteles en distintos lugares, fuera de la sala de clase.</p>	<p>Trabajo grupal: Los estudiantes confeccionan carteles con mensajes de ánimo a sus compañeros de colegio.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar, el profesor invita al curso a reunirse en el patio del colegio. Se reúnen y forman un círculo, y el docente los felicita por lo realizado.</p> <p>Terminar con un fuerte aplauso para todos.</p>	
RECURSOS	Hojas de bloc, papel kraft o cartulinas, lápices de colores o plumones, cinta adhesiva.	



SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 6° básico	TAXONOMÍA: Formular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Interpelar con acciones concretas para ayudar a las personas que me rodean.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>Recordar el tema desarrollado en el encuentro anterior. Profundizar sobre las acciones positivas y las personas que se han comprometido en ello. Mencionar algunos ejemplos de personas que han realizado acciones de bondad, solidaridad y de ayuda. Por ejemplo: el padre Alberto Hurtado con el Hogar de Cristo, que acoge a personas en situación de calle.</p> <p>¿Alguien de ustedes conoce a una persona o personas que hayan realizado alguna acción de ayuda por el otro? Se invita a compartir.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Considerar la explicación de un marco conceptual. ¿Por qué/para qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: importancia de la bondad en las relaciones de los seres humanos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor anima a realizar la siguiente actividad, que tiene la misión de elegir acciones concretas que permitan ayudar en la familia.</p> <p>Escribir en la pizarra: ¿Cómo puedes ayudar en casa?</p> <p>Ejemplo: cooperando con el aseo, pero se debe ser más preciso. Lavar la loza dos días a la semana. Haciendo mi cama. Escuchando con atención. Ayudar a tener ordenadas las cosas en la casa, en mi pieza.</p> <p>Ejemplo de hoja de trabajo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ayudando a los demás</b></p> <p>Nombre: .....</p> <p>Fecha: .....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir cinco acciones que se pueden realizar para ayudar a alguien en la familia.</li> <li>• Elegir una de ellas y realizar un compromiso personal de cumplimiento. (Escoger acciones realizables y que tengan la seguridad de que se podrá cumplir con la entrega personal).</li> <li>• Compartir con el compañero el dibujo y las acciones posibles de realizar.</li> </ul> <p>Yo,....., me comprometo a realizar: .....</p> <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;">Firma</p>	<p>Trabajo personal y en parejas:</p> <p>El profesor puede contar con hojas impresas para cada estudiante de la actividad o escribirla en la pizarra para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p>
CIERRE	Se invita al curso a aplaudir por el compromiso que vamos a realizar y se insta a cumplirlo.	
RECURSOS	Cuadernos o hojas blancas, lápices de colores o plumones.	

SESIÓN: 12

MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.

NIVEL: 6° básico

TAXONOMÍA: Confeccionar

**OBJETIVO GENERAL:** Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Transformar las semillas en frutos, mis acciones y emociones en positivo.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo inicial.</p> <p>Escribir el objetivo de la clase.</p> <p>El profesor comenta que se ha visto un crecimiento, un cambio, una transformación de las semillas en plantas. Ahora deben imaginar que tienen esos frutos.</p>	<p>Motivar a que conserven la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor motiva a cada estudiante a dibujar cinco canastas con los frutos que se cosecharon después de cultivar cada semilla plantada. Identificar cada canasta con el nombre de la semilla.</p> <p>Ejemplo de hoja de trabajo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ayudando a los demás</b></p> <p>Nombre: .....</p> <p>Fecha: .....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responder las siguientes preguntas:           <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo sientes que se fue dando el crecimiento de esa semilla hasta dar frutos?, ¿fue fácil o difícil? ¿hubo dificultades?</li> <li>• ¿Qué significa que yo puedo cambiar?</li> <li>• Comparte</li> </ul> </li> </ul>	<p>Trabajo personal o en parejas</p> <p>El profesor puede contar con hojas impresas para cada estudiante de la actividad o escribirla en la pizarra para que los estudiantes lo copien en su cuaderno.</p>
CIERRE	<p>Terminada la actividad, el profesor motiva a los estudiantes a que puedan compartir las ideas más importantes de su reflexión. Finaliza con un aplauso grupal por el trabajo compartido. Motivar con el siguiente lema: «Siempre es posible dar buenos frutos».</p>	
RECURSOS	<p>Hojas, lápices de colores o plumones.</p>	

# Introducción

## 7° y 8° básico

Estimado profesor:

Sabemos que esta vuelta a clases es diferente, más aún después de una pandemia mundial, y es por ello que es importante generar instancias para el proceso de adaptación. Los niños y jóvenes manifiestan sus emociones a través de somatizaciones, por lo que como profesores debemos extremar nuestros sentidos activando el «**wifi emocional**». Solo así podremos comprender la interioridad del estudiante. Te invitamos a que puedas tomar esta experiencia como una instancia de aprendizaje mutuo con tus alumnos, ya que no se trata solo de diagnosticar las emociones, sino de desarrollarlas y transformarlas a través de la empatía.

DATO: Tenga en consideración que los estudiantes de este nivel se encuentran en proceso de transición de ciclos, de básica a media, el cual fue interrumpido. Esto puede llevar a aumentar la ansiedad y el estrés.

TIPS: ¿Cómo actúan y se expresan según su edad?

- Comienzan a experimentar sentimientos contradictorios (amor-odio, soledad-compañía).
- Se hacen más reservados con sus emociones y la expresión de ellas.
- Son muy cuestionadores de lo que escuchan y ven. Críticos al momento de opinar de un tema.

TIPS: ¿Qué hacer y qué no hacer?

- Explicar que estamos siendo parte de un momento histórico. A pesar de lo doloroso de la circunstancia, hacerlos sentir importantes y protagonistas de un suceso que en el futuro será un tema de estudio.
- Más que preguntarles directamente, es bueno comentarles cómo uno los ve. Esto lo percibirán como interés y se podrá crear un espacio para el diálogo.

«Escribir me suele alegrar; siempre me suaviza el ánimo y me regala un día ingenuo, tierno, infantil. Es la sensación de haber estado por unas horas en mi patria real, en mi costumbre, en mi suelto antojo, en mi libertad total».

Texto leído por Gabriela Mistral en Montevideo, 1938.

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 7° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar distintas emociones según las experiencias vividas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Bienvenida a los estudiantes por medio de las siguientes preguntas: ¿cómo están?, ¿cómo se han sentido los últimos meses?</p> <p>Se les solicita alzar la mano cada vez que se identifiquen con alguna emoción nombrada por el profesor: tristeza, alegría, nostalgia, incertidumbre y miedo.</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>Luego de enfrentarnos a una nueva forma de vida, resulta de vital importancia identificar cómo hemos llegado emocionalmente a clases y de qué manera podemos expresar esto sin sentirnos presionados. Estas respuestas nos permitirán conocernos a nosotros mismos y a los demás.</p>	<p>Motivar a a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Responder de un banco de preguntas motivadoras: ¿qué cosa aprenderé este nuevo año? ¿Qué nuevos amigos tendré? ¿Qué actividades haremos como curso? ¿Qué deseo lograr este año?</p>
DESARROLLO	<p>¿Qué haremos el día de hoy?</p> <p>Jugaremos por medio de la técnica de la pantomima para explorar qué pasa con nosotros y nuestros sentimientos.</p> <p>Cada pareja de estudiantes recibe las preguntas que deberán responder por medio de mímicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué aprendieron durante este período? (Mantener la distancia, usar mascarilla, lavarse muy bien las manos, hacer pan, jugar, conectarse a una clase por internet).</li> <li>2. ¿Qué hicieron estos meses? (Jugar, comer, dormir, ayudar en casa...).</li> <li>3. ¿Cómo se sintieron? (Felices, aburridos, tristes, desconcertados, agobiados...).</li> <li>4. ¿Cómo se sienten ahora? (Tristes, cansados, aburridos, felices, entusiasmados, etc.). Las preguntas se plantean en voz alta. La pareja correspondiente realiza la mímica y el resto de los estudiantes debe adivinar.</li> </ol> <p>A continuación, voluntariamente, cada pareja realiza la mímica de la pregunta asignada. Los demás compañeros deberán adivinar la acción representada.</p>	<p>Incentivar a los estudiantes a realizar la actividad fuera del aula. Da a conocer el título de la actividad: «Los mimos», la ubicación designada (patio, gimnasio, sala de clases, CRA, entre otros.) y las indicaciones para desarrollar la actividad:</p> <p>Salen al patio.</p> <p>Se reúnen en parejas.</p> <p>Las parejas reciben un papel con preguntas.</p> <p>Resuelven una interrogante y comparten reflexiones.</p> <p>Es importante enfatizar el rol de los mimos en cuanto a la capacidad de expresar por medio de lo no verbal (imágenes, sonidos, gestos), lo que aporta a la comunicación.</p>
CIERRE	<p>Finalizamos la jornada creando colectivamente un lema acerca de lo experimentado en la sesión:</p> <p>«NO SOMOS LOS MISMOS PORQUE...».</p> <p>Por ejemplo: ha cambiado nuestra forma de pensar y actuar, estamos más unidos, preocupados, solidarios, etc.</p>	
RECURSOS	Cartulinas o papelógrafos, plumones, lápices, tiza.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Comprender
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Ilustrar las emociones experimentadas durante este período por medio de un afiche.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Bienvenida a los estudiantes por medio de las siguientes interrogantes: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten? Se recuerda la actividad de la semana anterior («Los mimos»): ¿cómo se sintieron trabajando en ella?</p> <p>Presentación del objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>Luego de todo el tiempo que hemos vivido, es importante identificar en cada uno de nosotros las emociones experimentadas. Esto nos permite visualizar la experiencia de vida y proyectarnos a partir del ahora.</p> <p>Hay emociones que, al quedar encerradas en nuestra historia y realidad, pueden «ahogarnos» y «oscurecernos». Pero si las reconocemos y hablamos de ellas, se transforman en una clave de lectura para analizar nuestro pasado y en energía para asumir los desafíos del mañana.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Se reúnen en parejas.</p>
DESARROLLO	<p><b>¿Qué haremos hoy?</b> Vamos a explorar el mundo de las emociones a través de la creación de un afiche.</p> <p>Cada estudiante recibe una cartulina o papelógrafo con tres preguntas que orientarán el quehacer: ¿cómo se sienten?, ¿qué emociones están experimentando?, ¿cuál de ellas se manifiesta con mayor frecuencia?</p> <p>Para la confección del afiche, utilizan imágenes, eslóganes u otros elementos de revistas y diarios que puedan ayudar a expresar sus emociones. Si algún estudiante lo desea, puede hacer un dibujo.</p> <p>Al lado de cada pregunta pueden acomodar una imagen, dibujo o una frase elaborada de recortes. También, pueden ocupar la letra de una canción o la opción que el estudiante sugiera.</p> <p>Preguntas para desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ha sucedido en estos meses?</li> <li>• ¿Qué ha cambiado durante este tiempo?</li> <li>• ¿Cómo me siento con todos los cambios vividos o experimentados?</li> </ul>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Construyendo un afiche con las emociones».</p> <p>Para ello se debe contar con un lugar despejado para que los estudiantes puedan trabajar con mayor libertad.</p> <p>La finalidad es que el alumno se pueda expresar. De ahí la importancia de que las imágenes, palabras o dibujos representen sentimientos y emociones.</p>
CIERRE	<p>Una vez terminada la actividad, cada estudiante pega en la pared su afiche. Posteriormente, se invita a la clase a observar, por turnos, los trabajos. Se comenta que la próxima semana se realizará una nueva actividad considerando lo importante de compartir las emociones.</p> <p>Para finalizar la clase, completemos, en conjunto, la siguiente frase:</p> <p><b>«NOS SENTIMOS» ...</b></p> <p>Ejemplo: contentos, tristes, entusiastas, frustrados, entre otras emociones.</p>	
RECURSOS	Papelógrafo o cartulina, revistas, diarios o material reciclable, tijeras y pegamento.	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Aplicar
OBJETIVO GENERAL: Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Compartir distintas emociones por medio de la construcción de afiches.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a los estudiantes a través de preguntas: ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué emoción reconocen sentir ahora?</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Observamos el cortometraje Alike para luego conversar en torno a las siguientes preguntas: ¿qué sintieron al ver este cortometraje?, ¿por qué? ¿Cuál es la importancia, según el video, de las emociones? ¿Qué hace sentir feliz al niño y al padre?</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>Hoy vamos a continuar el trabajo de la semana pasada, pero dando a conocer los beneficios que conlleva el compartir las emociones entre ellos: mejoramos la autoestima al sentirnos escuchados, comprendidos y aceptados, aunque tengamos malos pensamientos o emociones.</p> <p>Fortalecemos relaciones con las personas a las que les comunicamos nuestros sentimientos y creamos una conexión. Inspiramos confianza y credibilidad al ser honesto.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Se sugiere presentar como recurso motivador el cortometraje <i>Alike</i>: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss">https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss</a></p>
DESARROLLO	<p><b>¿Qué vamos a hacer hoy?</b> Tomar conciencia de las emociones que hemos experimentado durante el tiempo de pandemia a través de los afiches diseñados la semana anterior, acogiendo las expresiones de los compañeros.</p> <p>Lo primero que vamos a realizar es un paseo en silencio mientras escuchamos música ambiental de fondo.</p> <p>Observaremos los afiches que están pegados en la sala de clases. Buscaremos el que más nos llame la atención o con el cual nos sintamos identificados.</p> <p>Al culminar la música, nos volvemos a sentar en el puesto correspondiente.</p> <p>Invitamos a los estudiantes a compartir el afiche que han elegido y escuchamos con atención la respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué emoción creen que quiso expresar el creador del afiche?</p> <p>Luego, solicitamos al «autor» del afiche ponerse de pie para contar brevemente qué emociones quiso expresar. Le damos un aplauso al creador del afiche y continuamos con otros estudiantes voluntarios.</p>	<p>El profesor debe contar con un equipo de audio.</p> <p>Sugerencia: utilizar música ambiental como ayuda para delimitar el tiempo del recorrido a los estudiantes.</p> <p>Considerar en la participación no más de 5 estudiantes.</p> <p>Dar a conocer el título de la actividad: «Un paseo por las emociones».</p>
CIERRE	<p>Cada uno de los estudiantes recibe su afiche, observa la frase escrita la clase anterior y reflexiona sobre las impresiones generadas por los demás compañeros sobre su trabajo.</p> <p>Para finalizar, un estudiante elegido al azar por el profesor comparte su reflexión como conclusión.</p>	
RECURSOS	Equipo de audio (radio, computador, parlantes, entre otros.), afiches creados la clase anterior.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Construir un decálogo de ambientes acogedores y respetuosos con el entorno.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a los estudiantes: ¿cómo están?, ¿qué emoción reconocen haber sentido durante esta semana?, ¿cómo se sienten hoy?</p> <p>Luego de mirar el cortometraje, responden las siguientes preguntas: ¿qué emoción identifican al inicio, desarrollo y desenlace de la historia?, ¿qué rol cumple la protagonista para el desarrollo de la historia?, ¿creen que existen personas como la protagonista?</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>Hoy, vamos a profundizar en ser «<b>constructores de ambientes acogedores y respetuosos</b>» de los sentimientos de los demás. Todos hemos experimentado lo importante y fundamental que son las personas que nos rodean para sentirnos bien y alegres. Habitualmente, ese rol les corresponde a los adultos, nuestros padres y madres, abuelitos y abuelitas, tíos y tías, dentro de nuestras familias, pero hoy debemos reconocer que también nosotros somos constructores de buenos ambientes para todos.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Se sugiere presentar como recurso motivador el cortometraje:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw">https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw</a></p>
DESARROLLO	<p><b>¿Qué vamos a hacer hoy?</b> Tomar conciencia de las emociones que hemos experimentado durante el tiempo de pandemia mediante la creación de un decálogo, recordando lo expresado en los afiches de la clase anterior.</p> <p>El objetivo del decálogo no se centra en conseguir logros individualistas, sino el bien común.</p>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Construir un decálogo».</p> <p>Recordar la actividad que se realizó la clase anterior para mantener la continuidad de las temáticas.</p> <p>Las emociones nos acompañan a todos; es bueno reconocerlas y expresarlas.</p> <p>Las emociones se experimentan de distintas formas en las personas, y está en nosotros saber acogerlas.</p> <p>Cada uno de nosotros tiene emociones distintas. Para comprenderlas y acogerlas, debemos aprender a escucharnos.</p>
CIERRE	<p>Compartimos qué nos ha parecido el confeccionar un decálogo considerando no solo el bienestar propio sino el bien común.</p> <p>Motivar a quienes quieran compartir sus creaciones con el curso.</p> <p>Para finalizar, los trabajos los recibe el profesor.</p>	
RECURSOS	Hojas de cuaderno, lápices o crayones de colores.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Construir un decálogo que propicie relaciones asertivas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo y bienvenida a los estudiantes: ¿cómo están?, ¿qué emociones han experimentado durante la semana?, ¿cómo se sintieron creando un decálogo en la clase anterior?</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>Al momento de reflexionar sobre las emociones, es bueno tomar conciencia de lo que «sentimos» cuando algo ocurre y no podemos manejarlo o controlarlo.</p> <p>A medida que crecemos, nos volvemos más hábiles en torno de las emociones; podemos identificar lo que sentimos, expresarlo en palabras y reconocer qué nos hace sentir así.</p> <p>Esta habilidad es conocida como conciencia emocional.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Para obtener más información, se sugiere indagar en la siguiente página: <a href="https://kidshealth.org/es/teens/understandemotionsesp.html">https://kidshealth.org/es/teens/understandemotionsesp.html</a>, específicamente, el artículo «Comprender tus emociones».</p>
DESARROLLO	<p><b>¿Qué vamos a hacer hoy?</b> Construir colaborativamente un gran decálogo para el curso considerando los trabajados de la clase anterior.</p> <p>A continuación, los estudiantes:</p> <p>Forman grupos (máximo cuatro participantes).</p> <p>Se entrega a cada estudiante su decálogo creado la semana anterior.</p> <p>Buscan coincidencias y diferencias en los decálogos personales.</p> <p>Cada grupo deberá llegar a un consenso y elegir una norma con su acción concreta para ser incluida en el gran decálogo del curso.</p>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Decálogo colectivo».</p> <p>Considerar los decálogos elaborados la clase anterior.</p>
CIERRE	<p>Colocar el decálogo del curso en un lugar visible.</p> <p>Para finalizar entrega una breve encuesta que cada estudiante debe completar, pues en la próxima clase trabajarán con ella.</p>	<p>Encuesta:</p> <p>Escriba el nombre de la persona encuestada y su parentesco: papá, mamá, abuela, tío, primo.</p> <p>_____</p> <p>¿Cuál de estas emociones has sentido con mayor intensidad en estas últimas semanas?</p> <p>Cada emoción debe ser valorada del 1 a 7.</p> <p>a) Miedo. b) Ira. c) Tristeza. d) Aburrimiento. e) Alegría. f) otra _____</p>
RECURSOS	Papelógrafo o cartulina, plumones, Decálogos personales.	



SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
OBJETIVO GENERAL: Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Construir un decálogo de ambientes acogedores y respetuosos con el entorno.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Bienvenida a los estudiantes.</p> <p>Generar un breve diálogo en torno a las preguntas: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten hoy?, ¿cómo ha funcionado el decálogo en el curso?</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>¿Emociones positivas o negativas? Las emociones permiten a todo individuo establecer su posición respecto al entorno que lo rodea, siendo impulsada hacia otras personas, objetos, acciones o ideas. Las emociones pueden generar sensaciones placenteras cuando nuestros pensamientos son positivos. Por ejemplo, me va a ir bien en la reunión; soy capaz de afrontar el día de hoy. Este tipo de pensamientos provocan emociones más agradables de experimentar, como la alegría, la tranquilidad, el amor y la ternura.</p> <p>En cambio, hay ocasiones que podemos experimentar miedo, tristeza y enfado, sintiéndonos tensos, angustiados o con ganas de llorar. A priori, estas sensaciones pueden parecer desagradables porque nuestro cuerpo se encoge y se contrae. Por eso muchas veces se les llama emociones «negativas», pues nos hacen experimentar sensaciones que rechazamos, pero se tratan de <b>sensaciones displacenteras</b>, necesarias para crecer emocionalmente.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Video introductorio para el encuentro: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=24XlgLGR8cw">https://www.youtube.com/watch?v=24XlgLGR8cw</a> «Emociones Intensamente».</p> <p>Invitar al diálogo por medio de las siguientes preguntas: ¿qué emociones identifican claramente en este video?, ¿qué pueden decir de las emociones: pena, alegría, furia, asco, miedo?, ¿cuáles han sentido con mayor frecuencia en estas últimas semanas?</p> <p>Puede ser reemplazado con imágenes, o un diálogo dirigido por el profesor.</p> <p>Se sugiere revisar la información del artículo «Las emociones negativas no existen, todas son necesarias». <a href="https://www.psicomocionat.com/lasemocionesnegativasnoexisten/">https://www.psicomocionat.com/lasemocionesnegativasnoexisten/</a></p>
DESARROLLO	<p>¿Qué vamos a hacer? Asumir que todos hemos tenido distintas emociones durante estos meses y que esto no es negativo, sino una invitación a conocernos y superarnos a través de encuestas familiares.</p> <p>Cada estudiante trabaja con la pequeña encuesta realizada a sus padres o a los familiares con los que viven.</p> <p>Con los datos obtenidos, indicaremos en un gráfico (entregado por el profesor) el nivel o intensidad que tuvieron algunas de las emociones en cada integrante de la familia.</p> <p>A continuación, pegaremos, en un lugar designado de la pizarra, los distintos gráficos separándolos en grupos: papás y abuelos; mamá y abuelas; hermanos menores y hermanos mayores.</p> <p>Se invita a los estudiantes a mirar detenidamente cada gráfico expuesto conservando la distancia adecuada.</p>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Encuestadores», y la ubicación para desarrollar el trabajo (sala de clases, CRA u otro).</p> <p>Dar las indicaciones correspondientes para realizar la encuesta y nombrar la persona encuestada (papá, mamá, abuela, tío, primo, entre otros):</p> <p>_____</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de estas emociones ha sentido con mayor intensidad en estas últimas semanas?</li> <li>Cada emoción debe ser valorada del 1 a 7.       <ol style="list-style-type: none"> <li>Miedo.</li> <li>Ira.</li> <li>Tristeza.</li> <li>Aburrimiento.</li> <li>Alegría.</li> <li>Otra _____</li> </ol> </li> </ol>

DESARROLLO	<p>Luego, responden en sus cuadernos las preguntas expuestas en la pizarra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué grupo predominó el sentimiento de MIEDO? ¿Por qué creen que sucedió esto en el grupo?</li> <li>• ¿En qué grupo predominó el sentimiento de IRA? ¿Por qué creen que eso les pasó a ellos?</li> <li>• ¿En qué grupo predominó el sentimiento de TRISTEZA? ¿Por qué creen que eso les sucedió a ellos?</li> <li>• ¿En qué grupo predominó el sentimiento de ABURRIMIENTO? ¿Por qué creen que eso les ocurrió a ellos?</li> <li>• ¿En qué grupo predominó el sentimiento de ALEGRÍA? ¿Por qué creen que eso les pasó a ellos?</li> <li>• ¿Cuál es el nuevo sentimiento que más se repitió? ¿Por qué creen que sucedió eso?</li> </ul>	
CIERRE	<p>Para culminar la clase se invita a los estudiantes a reflexionar considerando la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué emoción predominó en tu familia durante este tiempo?</p> <p>Se hace entrega de un papel para que ellos anoten la reflexión acerca de su familia.</p> <p>Luego, se les indica que se recibe el trabajo y que se les devolverá en un par de clases más.</p> <p>También, reciben un «gráfico» con los sentimientos que cada uno ha tenido durante el transcurso de estos meses.</p>	Entregar a cada estudiante un gráfico que tenga los indicadores emocionales.
RECURSOS	Hojas en blanco.	

SESIÓN: 7	MES 1: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Analizar
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Distinguir diversas emociones que faciliten el diálogo comunitario.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Bienvenida: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué piensan de la actividad realizada la clase anterior?</p> <p>Para instaurar el diálogo, se invita a observar el video Momento más triste de Intensamente. Enseguida, se enuncia la pregunta: ¿por qué creen que «alegría» actuó de esa manera?</p> <p>Breve marco conceptual: ¿Por qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad?</p> <p>Por ejemplo: Las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones. Compartir las emociones para gestionarlas, especialmente las «displacenteras», para enfocarlas hacia nuestro beneficio y el de los demás.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Contar idealmente con el video Momento más triste de Intensamente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XND6jjVcG3o">https://www.youtube.com/watch?v=XND6jjVcG3o</a></p> <p>De lo contrario, se puede utilizar alguna imagen que evoque la tristeza o narrar algún momento que contenga esta emoción.</p>
DESARROLLO	<p>¿Qué haremos hoy? Vamos a trabajar en nosotros y en nuestros sentimientos generando una conversación a partir de los gráficos que cada uno de nosotros ha traído.</p> <p>Para eso, vamos a solicitar voluntarios que deseen compartir: ¿cuál fue el sentimiento que predominó en ti durante estos meses?</p> <p>Se otorga el tiempo para que algún estudiante comience con la intervención.</p> <p>Enseguida se agradece la participación y se pregunta al curso si alguien más se identificó con la misma emoción.</p> <p>Cuando esto ocurre se le pregunta al otro estudiante: ¿qué hiciste para integrar o controlar esa emoción?</p>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Mi termómetro».</p> <p>Dar la ubicación para el desarrollo del trabajo: puede ser la sala de clases, CRA, u otro.</p>
CIERRE	<p>Para finalizar se invita a los estudiantes a crear un lema completando la siguiente consigna: <b>«NUESTRAS EMOCIONES NOS INVITAN A» ...</b></p> <p>Verbigracia: unirnos, preocuparnos por los demás, escuchar a nuestra familia, prestar atención a los compañeros de curso, entre otras.</p> <p>El lema elegido queda escrito en la pizarra.</p>	
RECURSOS	Gráficos con indicadores emocionales.	



SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Diseñar una forma de agradecimiento para las personas que han estado junto a nosotros en diversas etapas de la vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Bienvenida a los estudiantes: ¿cómo están?, ¿qué emoción reconocen sentir ahora?, ¿qué les ha parecido trabajar en torno a las emociones, a sus emociones?</p> <p>Presentar del objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>¿Por qué vamos a hacer la actividad?, ¿cuál es el sentido de la actividad?</p> <p>Por ejemplo: las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones.</p>	Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.
DESARROLLO	<p>¿Qué vamos a hacer hoy? Trabajaremos con nuestras emociones «ocupándonos» de ellas y no preocupándonos de lo que «sentimos». Para esto, vamos a recordar a una persona que nos haya ayudado a entender y comprender nuestras emociones, o a aquella que ha estado en situaciones complejas o felices, y le agradeceremos por medio de una tarjeta.</p> <p>Se sugiere que las actividades que se realizarán respondan a los siguientes criterios:</p> <p>¿Qué me gustaría decirle? ¿Qué me gustaría que supiera él o ella? ¿Cómo puedo agradecerle? Quizás no quieras hacer una tarjeta, pero sí un compromiso. Lo importante es instaurar el hábito de agradecer.</p>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Tarjeta de agradecimiento»,</p> <p>Dar las indicaciones para realizar el trabajo: recordar la actividad que se realizó el día anterior para mantener la continuidad de las temáticas.</p>
CIERRE	<p>Al finalizar la sesión, dejar un espacio para dar a conocer algunos agradecimientos o compromisos realizados.</p> <p>La clase termina con un gran aplauso para todos.</p>	
RECURSOS	Hoja de bloc, cartulina, hojas de oficio, lápices, destacadores.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Descubrir que las emociones pueden ayudarnos a formar relaciones socioemocionales efectivas.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué emoción reconocen sentir en este momento?</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual: La importancia de trabajar la empatía</p> <p>La empatía nos permite actuar teniendo en cuenta a las otras personas. Además, desarrollar la empatía también fortalece nuestro desarrollo personal, mejora la resiliencia y favorece la autoestima.</p> <p>Un niño sin empatía es un niño sin habilidades sociales y con muy poca inteligencia emocional. Los niños sin empatía pueden llegar a desarrollar peligrosas patologías, como el trastorno negativista desafiante y, en casos muy extremos, pueden llegar a la edad adulta con rasgos de personalidad psicópata.</p> <p>Para evitar que los pequeños crezcan sin esta valiosa capacidad, podemos proporcionarles herramientas para que, poco a poco, aprendan a deducir los estados emocionales de la persona con la que están hablando. Estas herramientas evolucionan en la medida que los niños y niñas van creciendo. Esto debido a que hay ciertas actividades que despiertan más o menos interés según la etapa evolutiva de los pequeños.</p> <p><b>Cómo enseñar empatía a los niños</b></p> <p>El primer paso para enseñar a un niño a ser empático es mostrar empatía hacia él o ella. Cuando somos pequeños, aprendemos a través de la observación de los mayores. A esto lo llamamos aprendizaje delegado. Por lo tanto, si ellos ven que nos comportamos con los demás teniendo en cuenta sus emociones, probablemente ellos hagan lo mismo con su círculo de amigos, en la escuela, con otros familiares...</p> <p><b>¿Qué es la empatía para los niños?</b></p> <p>Debemos tener en cuenta que su concepto de empatía es ligeramente distinto al nuestro. Durante los primeros años de vida, los bebés actúan por instinto, dado que aún no han desarrollado correctamente las herramientas adecuadas para relacionarse. Más adelante, los pequeños empiezan a entender que las demás personas también sienten emociones, que incluso tienen una vida y la viven con la misma intensidad que ellos. Entre los 10 y los 12 años, los niños ya son capaces de hacer el ejercicio de ponerse en el lugar del otro y comprender más fácilmente sus sentimientos.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p>

INICIO	<p><b>La comunicación: la base de la empatía</b></p> <p>Una herramienta para fomentar la inteligencia emocional (y con ella, la empatía) es una <b>buena comunicación</b>. Debemos hacer que el niño entienda lo importante que son las emociones de los demás mediante un discurso calmado y sin discusiones.</p> <p>Cuando nos pida consejo, o veamos que está enfrascado en un conflicto con otra persona, podemos ayudarlo mediante consejos que trabajen su educación emocional, por ejemplo: decirle que escuche lo que tenga que decirle la otra persona, que no actúe llevado por la rabia, que no sea egoísta con los demás.</p> <p>En resumen, promover la inteligencia emocional a través del discurso.</p>	
DESARROLLO	<p><b>¿Qué vamos a hacer hoy?</b> Vamos a trabajar la EMPATÍA, esa capacidad que tenemos todos de ponernos en los «zapatos» del otro. Esta capacidad no nace con nosotros, sino más bien la debemos desarrollar por medio de la escucha a los demás, pero también realizando actos que nos hagan mirar y sentir cómo los demás miran y sienten.</p> <p>Todos nos sentamos en círculo, conservando la distancia correspondiente. El profesor narrará un cuento: «El cuento de las emociones: El cumpleaños de Sara».</p> <p>Luego de la lectura, los estudiantes responden las siguientes preguntas: ¿por qué estaba contenta Sara?, ¿por qué motivos se enfadó Pedro?, ¿por qué se puso triste Sara?, ¿qué llevó a Pedro a cambiar?, ¿qué ocurriría en mí si fuese Pedro o Sara?, ¿te ha pasado alguna situación similar?, ¿cómo la resolviste?</p>	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Cuenta cuentos».</p> <p>Dar las indicaciones para realizar la actividad:</p> <p>Buscar con antelación el texto «El cuento de las emociones», disponible en la página de internet Emociones básicas: <a href="http://emocionesbasicas.com/2015/11/22/juegosparadesarrollarlaempatia/">http://emocionesbasicas.com/2015/11/22/juegosparadesarrollarlaempatia/</a></p>
CIERRE	<p>Se invita a los niños a crear un microcuento, en no más de 100 palabras, en el que le explican a un extraterrestre qué ha sucedido en el planeta y cómo se han sentido o cómo han enfrentado esta situación.</p>	
RECURSOS	«El cuento de las emociones: El cumpleaños de Sara»	

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Generar instancias de trabajo en equipo para reforzar la colaboración y liderazgo desde las emociones.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué emoción reconocen sentir ahora?</p> <p>Presentar el objetivo de la clase.</p> <p>Breve marco conceptual: ¿Qué es la solidaridad?</p> <p>La solidaridad es aquel sentimiento y valor a través del cual las personas se sienten y reconocen unidas, compartiendo las mismas obligaciones, intereses e ideales. Cuando dos o más personas colaboran mutuamente para conseguir un fin común, hablamos de solidaridad.</p> <p>Este valor es de gran trascendencia para el género humano, pues gracias a él se logró hacer frente a grandes desafíos y embates de la adversidad.</p> <p>Ser solidario implica interesarse por los demás, esmerarse por brindar ayuda a quienes se encuentran en dificultades.</p> <p>Esta manera de ser de las personas se ve inspirada por el deseo de sentirse útil y hacer el bien y se ve recompensada cuando las condiciones de vida de aquellos a quienes se quiere ayudar mejoran.</p> <p>La base de la solidaridad radica en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saber, sentir y asumir que la condición humana nos hermana con las otras personas;</li> <li>• respetar las diferencias entre las personas;</li> <li>• asumir la responsabilidad hacia los otros, y ante la historia, de construir y compartir un mundo mejor.</li> </ul>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p>
DESARROLLO	<p><b>Qué vamos a hacer hoy? Poner texto sobre solidaridad</b></p> <p>Trabajaremos sobre la EMPATÍA, cuando somos capaces de ponernos en los “zapatos” del otro, escuchando a los demás y también realizando actos que nos hagan mirar y sentir cómo los demás miran y sienten.</p> <p>Formaremos grupos entre 2 a 5 personas. Cada jugador sostiene una cuerda con la mano y debe coordinarse con el resto para mover la pintura hasta escribir la palabra SOLIDARIDAD.</p> <p>Al finalizar, se pueden compartir preguntas: ¿cómo me sentí en la actividad?, ¿dos personas hubieran sido capaces de completar la tarea?, entre otras.</p>	<p>Título de la actividad: «El lápiz cooperativo».</p> <p>Dar la ubicación de algún sitio adecuado para el trabajo (sala de clases, CRA, u otro).</p> <p>Dar las indicaciones para realizar la actividad: observar con antelación el siguiente link: <a href="https://docplayer.es/131598809Guiadeactividadesobrelasolidaridad.html">https://docplayer.es/131598809Guiadeactividadesobrelasolidaridad.html</a></p>
CIERRE	<p>Para culminar la clase, se invita a elaborar en conjunto una frase que pueda resumir lo trabajado y vivido en la actividad.</p>	
RECURSOS	<p>Plumones, papel afiche, cuerdas, hilos de lana.</p>	



SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 7° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Trazar nuevas formas de relaciones intra- y extra personales para el bienestar socioemocional de todos.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor																				
INICIO	<p>Saludo: ¿cómo están?, ¿cómo se sienten hoy?, ¿qué emoción experimentaron al trabajar en equipo la clase anterior?</p> <p>Presentar el objetivo.</p> <p>Breve marco conceptual:</p> <p>¿Por qué, para qué vamos a hacer la actividad? ¿Cuál es el sentido de la actividad? Por ejemplo: las habilidades socioemocionales hacen referencia al conjunto de herramientas que permiten a las personas poder entender y regular sus propias emociones.</p> <p>Es tiempo de «recoger» el trabajo realizado durante estas semanas por medio de una síntesis de los marcos conceptuales trabajados hasta el momento.</p>	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.																				
DESARROLLO	<p>¿Qué vamos a hacer hoy? Cerraremos el proceso que iniciamos hace dos meses revisando rápidamente las distintas actividades realizadas para plantearnos una gran pregunta: ¿cómo puedo ayudar a transformar mi entorno, mi curso, mi familia, mi colegio luego de lo que hemos vivido por la pandemia?</p> <p>Estimados estudiantes: haremos una síntesis de lo vivido. Los invito a ver el recorrido realizado en estos tres meses:</p> <p>¿Cuál actividad les gustó más?</p> <p>¿Cuál les causó un sentimiento distinto al que esperaban?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Actividades</th> <th>MES 1</th> <th>MES 2</th> <th>MES 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Semana 1</td> <td>Mímica</td> <td>Decálogo del curso</td> <td>Tarjeta de agradecimiento</td> </tr> <tr> <td>Semana 2</td> <td>Afiche Emociones</td> <td>El termómetro de mi familia</td> <td>Cuento de Sara y Pedro</td> </tr> <tr> <td>Semana 3</td> <td>Revisión Afiches</td> <td>Mi termómetro</td> <td>Lápiz solidario</td> </tr> <tr> <td>Semana 4</td> <td>Decálogo</td> <td>Diálogo</td> <td>Resumen</td> </tr> </tbody> </table>	Actividades	MES 1	MES 2	MES 3	Semana 1	Mímica	Decálogo del curso	Tarjeta de agradecimiento	Semana 2	Afiche Emociones	El termómetro de mi familia	Cuento de Sara y Pedro	Semana 3	Revisión Afiches	Mi termómetro	Lápiz solidario	Semana 4	Decálogo	Diálogo	Resumen	<p>Dar a conocer el título de la actividad: «Nueva ruta»</p> <p>Dar las indicaciones para el óptimo desarrollo del trabajo:</p> <p>Lo importante es generar un diálogo intenso y profundo, recogiendo posibles acciones o actividades que puedan sugerir los estudiantes para los próximos meses. Puede ser algún tipo de ayuda para ellos mismos o para colaborar con otros cursos. Si no se dan iniciativas, se podría dirigir a partir de alguna acción solidaria del colegio o que el curso quiera realizar.</p>
Actividades	MES 1	MES 2	MES 3																			
Semana 1	Mímica	Decálogo del curso	Tarjeta de agradecimiento																			
Semana 2	Afiche Emociones	El termómetro de mi familia	Cuento de Sara y Pedro																			
Semana 3	Revisión Afiches	Mi termómetro	Lápiz solidario																			
Semana 4	Decálogo	Diálogo	Resumen																			
CIERRE	Para finalizar, se invita a crear una frase que pueda resumir lo que han vivenciado y pueda ser expresada como lema.																					
RECURSOS	Plumones, papel afiche.																					

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## 8° básico

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer los estados emocionales actuales del grupo-curso para ser conscientes de ellos en la vida cotidiana.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes y les lee la siguiente frase: «La vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia. Di adiós al miedo, dale la bienvenida a la vida».</p> <p>Finaliza el saludo explicando el objetivo.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Señalar que el lugar de trabajo será la sala de clases.</p> <p>Entregar recortes de emoticones: felicidad, tristeza, enojo y confusión.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor pondrá en medio de la pizarra la pregunta «¿Cómo estoy hoy?» y dará cuatro opciones. Cada una tendrá una emoción escrita, o un «emoticon» o una cara representándola. Las emociones serán: felicidad, tristeza, enojo y confusión.</p> <p>Los estudiantes se identificarán con una de las cuatro emociones y con los plumones o tiza pondrán su nombre y el sentimiento que los representa.</p>	<p>Resguardar que la pregunta escrita en la pizarra sea clara y visible para todos y que los emoticones se visualicen con sus respectivas emociones.</p>
CIERRE	<p>El curso observa la pizarra y da una mirada general de cómo se encuentran en ese momento, sentimiento que está centrado en el retorno a clases.</p> <p>Después de dar algunas opiniones o reflexiones sobre lo realizado, se cierra la clase invitándolos a ser conscientes sobre las emociones que tiene cada uno y que está viviendo.</p>	
RECURSOS	Pizarra, plumones, tiza.	

SESIÓN: 2	MES 1: Conociendo mis emociones
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Presentar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Presentar diferentes experiencias del contexto mundial vivido trabajando el valor de la empatía.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes haciendo que estos se sienten en círculo para que puedan observarse y generen una conversación. Luego explica el objetivo de la clase, dando énfasis al valor de la empatía.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Señalar que el lugar de trabajo será la sala de clases.
DESARROLLO	El profesor presenta 3 historias vividas durante la pandemia: una localizada en el extranjero, otra de Chile y la última de la ciudad en la que viven. Pide la ayuda de tres estudiantes para la lectura de estas. Luego plantea las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento al escuchar la experiencia vivida?</li> <li>• ¿Qué hubiera hecho yo en el lugar de la persona que contó su experiencia?</li> </ul> Se realiza un conversatorio acerca de las diferentes opiniones y reflexiones que se obtienen sobre las experiencias leídas y sobre la importancia de la empatía en tiempos de crisis.	Presenta tres historias en lecturas separadas.
CIERRE	El profesor pide a los estudiantes que se paren, manteniendo la distancia física, en el mismo círculo en el que están y les recuerda las emociones captadas en la pizarra en la clase anterior. De esta forma los invita a ser conscientes de que todos viven de manera diferente una misma experiencia, pero que siempre se puede ayudar o ponerse en el lugar de otra persona. Se toma como símbolo de unión las manos extendidas de los estudiantes para acoger con empatía el sufrimiento del otro.	
RECURSOS	Tres relatos o experiencias de personas sobre la pandemia, uno de contexto mundial, otro de contexto chileno y el último de contexto ciudad.	

SESIÓN: 3	MES 1: Conociendo mis emociones
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Compartir

**OBJETIVO GENERAL:** Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Compartir a partir de las experiencias personales de los estudiantes y profesor pensamientos, reflexiones y símbolos que reflejen sus sentimientos.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes y explica el objetivo de clase. En ella se centrarán en sus experiencias personales durante el período de la pandemia.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	Cada estudiante tendrá una hoja blanca en la cual dibujarán algún símbolo, objeto o escribirán una palabra que represente su experiencia durante la pandemia. Deben utilizar su creatividad para plasmar o redactar en su hoja.  Luego de terminado el trabajo, se sociabilizan los símbolos dibujados o escritos.  El profesor explicará el símbolo y la experiencia que refleja. Invita a los estudiantes a continuar con la sociabilización.	El profesor puede involucrarse en la actividad.
CIERRE	Para finalizar, el profesor pide a los estudiantes que pongan todas las hojas sobre la mesa de él.  Motiva a que recuerden estos símbolos como un aprendizaje de vida que nunca olvidarán.	
RECURSOS	Hojas de papel, lápices de colores, plumones, lápiz grafito, marcadores.	

SESIÓN: 4	MES 1: Conociendo mis emociones
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Crear frases que motiven a la comunidad educativa a tener un mejor bienestar emocional.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes, les explica el objetivo de la clase y les pide salir del aula. Lleva a los estudiantes a algún lugar del colegio en el que puedan trabajar cómodamente o al aire. Antes de salir del aula, los estudiantes reúnen sus materiales para trabajar.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Recomendar que el trabajo de grupo sea de 4 manteniendo la distancia física.
DESARROLLO	El profesor retroalimenta a los estudiantes con las tres actividades anteriores, las cuales se centran en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser consciente de sus emociones.</li> <li>• Ser empáticos con el resto de las personas.</li> <li>• Aprender de sus experiencias personales.</li> </ul> Para la clase, se reúnen en grupos para crear frases motivadoras con las cuales expresen a la comunidad educativa el apoyo que pueden brindar a aquellos que no tienen aún un bienestar emocional, inclusive ellos mismos.	Solicitar que formen grupos de máximo cuatro alumnos.
CIERRE	Para finalizar, pegarán sus carteles diseñados en el establecimiento, y como símbolo final se tomarán una fotografía con la frase, expresada en los carteles, que más los refleje como curso.	Pedir que peguen los carteles distanciados y que, al sacarse la foto entre todos, mantengan la distancia física.
RECURSOS	Pliegos de papel blanco, papel de envolver, marcadores, témpera, pinceles, lápices de colores, crayones, cinta adhesiva.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Dialogar sobre las diferentes perspectivas de las emociones «ira y tensión» dentro del contexto de la pandemia	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes, les explica el objetivo de la clase y lee las definiciones de las emociones «ira y tensión» del libro <i>Emocionario</i> .	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Disponer del libro <i>Emocionario</i> .
DESARROLLO	El profesor pide a los estudiantes que escojan una de las dos emociones narradas anteriormente (ira y tensión) y que escriban en sus cuadernos un cuento sobre un acontecimiento sucedido en sus vidas durante la pandemia que tenga relación con esa emoción. El profesor solicita a algunos estudiantes que lean en voz alta el cuento redactado para sociabilizar el acontecimiento ocurrido y empatizar entre compañeros.	
CIERRE	Se finaliza la clase empatizando con los estudiantes sus emociones, haciéndolos conscientes de que todos vivieron en algún momento de la pandemia estos sentimientos, los cuales pueden enseñarnos muchas cosas. Los cuentos son guardados por el profesor.	
RECURSOS	Fragmento de libro <i>Emocionario</i> . Cuaderno y lápiz.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Constatar
OBJETIVO GENERAL: Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Dialogar y comprender las emociones «tristeza y desaliento» durante el proceso de pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes, les explica el objetivo de la clase y lee las definiciones de las emociones «tristeza y desaliento» del libro Emocionario.	Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos. Disponer del libro Emocionario.
DESARROLLO	El profesor pide que se reúnan en grupos de 4 a 5 estudiantes y a cada uno le entrega una emoción. Ellos representan con un dibujo la emoción. Además, se les otorga un tiempo para que sociabilicen y reflexionen como grupos.	
CIERRE	Cada grupo muestra y explica de forma breve lo dibujado. Se finaliza pidiendo a cada grupo que forme un «círculo de fuerza» en el cual se puedan mirar unos con otros y decir « <b>Yo estoy contigo</b> » para sentirse apoyados.	
RECURSOS	Fragmento del libro <i>Emocionario</i> . Cuaderno, hojas de oficio o carta.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Confeccionar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Confeccionar un gráfico dando cuenta de la emoción de la «alegría» en los procesos vividos durante la pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes y les explica el objetivo de la clase. Tomando en cuenta que las clases anteriores reflejaron sentimientos negativos, esta vez se enfocarán en algo positivo. Para eso, el profesor lee la definición de la emoción «alegría» del libro <i>Emocionario</i> .	Motivar a a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Disponer del libro <i>Emocionario</i> Prepara un organizador gráfico.
DESARROLLO	El profesor solicita a los grupos que trabajaron en la clase anterior que vuelvan a reunirse. A cada uno le entrega el cuento escrito de forma individual junto con su dibujo realizado grupalmente en la clase anterior, que corresponde a las emociones ira, tensión, tristeza y desaliento. Luego se reflexiona respecto a los momentos reflejados en estas dos actividades y se destacan los aspectos positivos dentro de contextos negativos. Se pide a los grupos que escojan uno de los siguientes elementos como un reflejo de alegría durante la pandemia: «padres o familiares», «amigos» o «yo mismo» y que elaboren un organizador gráfico en el que expliquen las diferentes razones de por qué ese elemento les produjo la emoción de la alegría en esa vivencia específica.	
CIERRE	Se consulta a los grupos por los elementos escogidos y que expliquen la importancia de los entes positivos dentro de un contexto negativo. Se pegan en la sala de clases los organizadores gráficos realizados por los estudiantes.	
RECURSOS	Fragmento del libro <i>Emocionario</i> . Cuaderno. Lápices de colores. Hojas de oficio, bloc, hojas de cuaderno.	



SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Vincular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Vincular las emociones trabajadas para llegar a la «gratitud».	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes, les explica que la clase se enfocará en la «gratitud». Para eso les lee la definición de la emoción ya nombrada del libro <i>Emocionario</i> .	Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos. Disponer una caja para cada uno.
DESARROLLO	El profesor solicita a los estudiantes que reflejen la gratitud en un regalo que se entreguen entre ellos mismos, dando gracias por su valentía, esfuerzo mental y físico durante el proceso de pandemia. Para esto escribirán su regalo para sí mismos en una hoja de cuaderno, luego la doblarán y la colocarán en una cajita que posea el profesor.	
CIERRE	El profesor explica que la caja reflejará «los regalos» que cada uno de los estudiantes merece con el fin de dar gracias por la vida y poder disfrutarla mucho más luego de pasar por un proceso difícil. La caja se pondrá en el aula de clases como símbolo de gratitud, una entrada a la felicidad.	
RECURSOS	Fragmento de libro <i>Emocionario</i> . Cuaderno, lápices, caja de regalos.	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Lograr
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Generar agentes de cambio con las vivencias personales del curso durante la pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida a los estudiantes y explica el objetivo de la clase, la que se centrará en sus vivencias personales como un agente de cambio para la comunidad.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.
DESARROLLO	El profesor pide a los estudiantes que escojan una de sus vivencias durante la pandemia en la que se sintieron sin solución o salida alguna. Luego, cada uno creará una solución a la problemática escogida y la escribirá en su cuaderno.	
CIERRE	Se sociabiliza en voz alta algunas de las soluciones creadas, ya que pueden ayudar a muchas otras personas y ser de utilidad dentro de las vivencias del curso.	
RECURSOS	Cuaderno, lápices.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Elaborar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Elaborar lluvias de ideas para empatizar con el curso y continuar con los desafíos de la vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida al curso, solicita que se sienten en círculo y luego explica el objetivo de la clase, en la cual se sociabilizarán los nuevos desafíos que tendrán como curso durante el año.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Se sugiere que la lluvia de ideas se escriba en la pizarra.
DESARROLLO	Ya teniendo claras las diferentes perspectivas de cada uno y siendo conscientes de lo vivido durante la pandemia, como curso se realizará una lluvia de ideas en la que el profesor será el mediador. Para esto se propondrán diferentes actividades que el curso pueda realizar una vez al mes, para animar, motivar y empatizar en el proceso de retorno a la «normalidad». Estas actividades dependen de la personalidad de cada curso y sus propósitos para avanzar.	
CIERRE	Se finaliza leyendo las actividades propuestas y dando un gran aplauso por el esfuerzo del curso para continuar trabajando y avanzando en el proceso de retorno a clases.	
RECURSOS	Plumón de pizarra, cuaderno, lápices.	

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Formular
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Formular diferentes estrategias de acción dentro de la comunidad educativa.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor da la bienvenida al curso y explica el objetivo de la clase, el cual se centrará en plantear diferentes estrategias al colegio o escuela para generar acciones en la comunidad educativa.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Se vuelve a escribir en la pizarra las lluvias de ideas.
DESARROLLO	Ya planteados los diferentes desafíos para el curso (lluvia de ideas clase anterior), ahora deben pensar en la comunidad educativa en general. En grupos pequeños los estudiantes crearán diferentes instancias de actividades para que la comunidad educativa o convivencia escolar pueda considerarlas y llevarlas a cabo durante el año escolar.	
CIERRE	Cada estrategia, actividad o propuesta se entregará al profesor a cargo del curso para que este pueda proporcionarlo a los funcionarios correspondientes y para que puedan considerar las ideas propuestas por los estudiantes.	
RECURSOS	Cuaderno, lápices.	

SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: 8° básico	TAXONOMÍA: Producir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Producir un afiche que exprese lo vivido durante la pandemia en un aprendizaje consciente y significativo para la comunidad educativa.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El profesor les recuerda la frase leída en la primera clase de orientación y la escribe en la pizarra: «La vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia. Di adiós al miedo, dale la bienvenida a la vida». Se explica el objetivo de la clase.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Tener presente, a la hora de pegar las propagandas en el colegio, que mantengan la distancia correspondiente.
DESARROLLO	El profesor solicita a los estudiantes reunirse en grupos de cuatro personas y diseñar propagandas en alguna hoja de bloc, oficio, carta o lo que puedan tener a disposición, en las que reflejen la frase escrita en la pizarra, es decir, que manifiesten la idea de «darle la bienvenida a la vida» nuevamente. Para eso pueden utilizar toda la creatividad que deseen.	
CIERRE	Las propagandas serán pegadas dentro del establecimiento o en algún panel a la entrada del colegio como medio de motivación para la comunidad educativa. Puede estar acompañada de un panel de convivencia escolar.	
RECURSOS	Lápices de colores, plumones, hoja de bloc, oficio, carta, cuaderno.	

# Introducción

## I y II medio

Estimado profesor:

Sabemos que esta vuelta a clases es diferente, más aún después de una pandemia mundial, por lo que es importante generar instancias para el proceso de adaptación. Los niños y jóvenes manifiestan sus emociones a través de somatizaciones, por lo que como profesores debemos extremar nuestros sentidos activando el «wifi emocional». Solo así podremos comprender la interioridad del estudiante. Te invitamos a que puedas tomar esta experiencia como una instancia de aprendizaje mutuo con tus estudiantes, ya que no se trata solo de diagnosticar las emociones, sino de desarrollarlas y transformarlas a través de la empatía.

**DATO:** Los estudiantes de esta edad tienen más acceso a información, principalmente a través de redes sociales. Esto puede llevar a que tengan conceptos o ideas erradas de lo que ocurre realmente y cómo abordarlo. Es importante guiar este proceso desde la confianza y la credibilidad.

**TIPS:** ¿Cómo actúan y se expresan según su edad?

- Se cuestionan todo, incluso sus propios pensamientos y sentimientos.
- Se enfadan por cosas más maduras y tienen su propia perspectiva de lo que es injusto.
- Toma un rol importante la empatía y las relaciones sociales.

**TIPS:** ¿Qué hacer y qué no hacer?

- Las respuestas a sus interrogantes pueden tener mayor análisis, conceptos más abstractos.
- Debido a que se vuelven más reservados con sus emociones, es bueno comentarles cómo uno los ve. Esto lo percibirán como interés y se podrá crear un espacio para el diálogo.

«Vivir las teorías hermosas. Vivir la bondad, la actividad y la honradez profesional».  
Gabriela Mistral

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## I medio

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar y reconocer mis emociones y sensaciones frente al retorno al colegio.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la actividad y se les motiva a participar en esta sesión de percibirnos.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: identificar y reconocer mis emociones y sensaciones frente al retorno al colegio.</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. El cierre en un ambiente cerrado.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase: interacción con alumnos y luego permanencia y acompañamiento en el trabajo personal.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: El percibir tus emociones, identificarlas y reconocerlas se vuelve fundamental para entender cómo nos vincularemos con esta etapa de regreso al espacio de interacción con otros y con la realidad escolar. También nos permitirá trabajar en la autorregulación de nuestras emociones.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y uno cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor trae un set de emoticones que representan distintas emociones y cada estudiante recibe un set. También en una hoja recibe la silueta de un ser humano. Tendrán que personalizar ese ser como ellos se perciben y rodearlo con las emociones que actualmente los rodean. Colocan a la altura del corazón la emoción que más fuerte sienten en este regreso. Los estudiantes van pegando sus trabajos de emociones.</p>	
CIERRE	<p>El profesor agradece que se hayan representado y les cuenta que la sesión siguiente retomará la actividad.</p>	
RECURSOS	<p>Set de emoticones para cada alumno y silueta humana para personalizar. Lápices, tijera y pegamento.</p>	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Reconocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer nuestras emociones: las que me ayudan a seguir construyendo y las que debo manejar, pues me afectan negativamente.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes. Para retomar la actividad, el profesor trae su figura personalizada con sus emociones actuales y recupera lo realizado en la sesión anterior. Enuncia lo importante que es ir entendiendo nuestras emociones.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: percibir y manifestar nuestras emociones, las que me ayudan a seguir construyendo y las que debo manejar, pues me afectan negativamente.</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. Si es abierto, procurar que estén frente a una muralla y sentados en medialuna. Si es en un ambiente cerrado, evitar la posición clásica frente a la pizarra.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: El percibir tus emociones, identificarlas y reconocerlas se vuelve fundamental para entender cómo nos vincularemos con esta etapa de regreso al espacio de interacción con otros y con la realidad escolar. También nos permitirá trabajar en la autorregulación de nuestras emociones.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y uno cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Cada estudiante presentará dos emociones: una positiva y una negativa señalando: Me siento ..... cuando ..... y me siento .....porque .....</p> <p>Una vez señalada la emoción, pegará la imagen junto a la de la profesora y progresivamente se irá construyendo el curso con sus emociones.</p>	
CIERRE	<p>El profesor plantea a los alumnos: ¿qué nos permiten ir construyendo nuestras emociones positivas? ¿Cómo podemos transformar nuestras sensaciones negativas en algo bueno?</p>	
RECURSOS	Trabajo terminado de cada alumno en la sesión anterior.	



SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Compartir
OBJETIVO GENERAL: Compartir nuestras emociones: ¿Cómo estoy viviendo y enfrentando lo que siento?	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Identificar y reconocer mis emociones y sensaciones frente al retorno al colegio.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes y se les invita a interactuar con sus pares a través de un juego. Para lo anterior se les solicita organizarse en tríos.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: compartir nuestras emociones. ¿Cómo estoy viviendo y enfrentando lo que siento?</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. Si es abierto, procurar tener los grupos en una zona delimitada y de acuerdo con las distancias exigidas. Si es en un ambiente cerrado, evitar la posición clásica frente a la pizarra.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual. El valorar nuestras emociones y las del otro nos aporta una forma de entender cómo debemos ir actuando en este tiempo de tanta presión y agobio. Los jóvenes deben ser capaces de discutir las situaciones y de dar una apreciación del conflicto.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y otro cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Cada grupo recibirá una paleta con una cara feliz y otra triste. Proponer cuatro situaciones que deben dialogar y levantar su paleta si creen que se sobrellevó adecuadamente o no.</p>	
CIERRE	<p>El profesor plantea cada situación y los alumnos levantan la paleta que predominó en cada grupo.</p> <p>Acompañe este proceso con la idea de que como seres humanos en ciertas situaciones y contextos reaccionamos de una determinada forma, pero que esas experiencias nos permiten poder evaluar si actuamos o no adecuadamente ante una circunstancia determinada.</p>	
RECURSOS	Set de paletas: una paleta con una cara feliz y otra triste y set de situaciones por grupo.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Valorar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Valorar la importancia de vivir nuestras emociones en un nuevo tiempo. ¿Cómo podemos vivir y apoyarnos en torno a lo que sentimos?	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes y se les motiva a realizar en esta sesión un trabajo para vivirlo como grupo curso. Se dividen en 10 grupos.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: valorar la importancia de vivir nuestras emociones en un nuevo tiempo. ¿Cómo podemos vivir y apoyarnos en torno a lo que sentimos?</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. Si es abierto, procurar tener los grupos en una zona delimitada y de acuerdo con las distancias exigidas. Si es en un ambiente cerrado, evitar la posición clásica frente a la pizarra.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: El vivir en comunidad y compartir experiencias a diario no ayuda a insertarnos socialmente. Entonces, después de este tiempo encerrados, ¿cuáles deberían ser nuestras consignas emocionales para vivir y crecer juntos?</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y uno cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Los jóvenes separados en grupos elaboran consignas para sobrellevar las emociones del grupo durante este nuevo tiempo. En el pizarrón anotarán las diez más mencionadas en las sesiones anteriores y cada uno creará un aspecto del decálogo del nuevo tiempo juntos. Cada grupo recibe una tira larga de papel para escribir su oración.</p> <p>Ejemplo: Cada vez que siento ira, respiro profundo, converso y me desahogo.</p>	
CIERRE	<p>Cada grupo presenta su punto del decálogo y se pega en distintas zonas de la sala de clases.</p>	
RECURSOS	Hojas de oficio blancas y scotch para pegarlas en posición horizontal, plumón grueso rojo y negro.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Reflexionar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reflexionar en torno al sentido e impacto del miedo y la ira en nuestra vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la actividad y se les motiva a participar en esta sesión en la que debemos reconocer las emociones intensas que como seres humanos a veces nos embargan, gobiernan o invaden, pero que a la vez nos permiten crecer y conocernos. Observan el video de las emociones de la película Intensamente.</p> <p>Se explicita el objetivo de hoy: reconocer y reflexionar en torno al sentido e impacto del miedo y la ira en nuestra vida.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: La ira y el miedo son emociones que debemos primero aceptar para comenzar a manejarlas, sentirlas y una vez procesadas cuestionarnos qué buscamos, qué exigimos con estas emociones, cómo nos afectan. Una vez que las exploramos, podemos aceptarlas y resignificarlas para seguir creciendo. El miedo y la ira son expresiones de nuestras búsquedas y frustraciones, y bien encaminadas nos ayudan a crecer.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y otro cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Se realiza una actividad de exploraciones personal para que cada uno indague cómo actúa frente al miedo y la ira. Se colocan todos los alumnos en una columna con la distancia social adecuada, mirando al frente y con los ojos cerrados. Cada vez que hayan actuado como la situación descrita, darán dos pasos hacia adelante; si no les ha ocurrido, deben quedarse en el mismo lugar.</p> <p>Ejemplo: cuando no consigo lo que quiero, grito y me enojo con quien impide lograr mi objetivo. Los que lo han hecho avanzan dos pasos. Esto se repite ante cada situación. Al terminar las situaciones, se les pide abrir los ojos y observarse para ver que las emociones nos invaden a todos y se pasa al cierre.</p>	
CIERRE	<p>Los estudiantes abren los ojos y notan las diferencias de actuar frente al miedo y la rabia.</p> <p>El profesor les pide meditar sobre la situación que vivieron. Puede guiarlos con las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué me están diciendo este miedo y esta rabia o este miedo expresado en rabia que a veces estoy sintiendo?  ¿Lo que quiero y exijo es real o inalcanzable? ¿Con esto qué busco ante los demás?, ¿es el recurso adecuado?</p> <p>Oriente la importancia de sentir, meditar y aceptar el miedo y la rabia para avanzar.</p> <p>Cada estudiante lo registra en un papel que recibirán y este se pega en una zona de la sala donde dirá ZONA DE EMOCIONES QUE DEBEMOS CUIDAR.</p>	
RECURSOS	Equipo de video, película Intensamente.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Reconocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer el aburrimiento y la tristeza como emociones que son normales, pero no permanentes.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la actividad y se les recuerda lo vivido en torno a la ira y el miedo, reforzando la importancia de reconocerlos y saber cómo nos afectan.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se les cuenta que en esta sesión trabajaremos dos emociones muy propias de la vida humana: la tristeza y el aburrimiento. Se explicita el objetivo de hoy: reconocer el aburrimiento y la tristeza como emociones que son normales, pero no permanentes.</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio cerrado.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase la interacción con alumnos, y luego la permanencia y acompañamiento en el trabajo personal.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: El aburrimiento es un estado emocional desagradable cuando hay discordancia entre una actividad y la falta de satisfacción que provoca esta. Nos podemos sentir aburridos en distintos momentos, pero esto en el tiempo de encierro pudo haberse acentuado y no poder encontrar algo que realmente satisfaga ese proceso. A veces ese aburrimiento se puede volver constante y llevarnos a sentir tristeza. Para desafiar el aburrimiento hay que aprender a mantenerse activo y reconocer nuestras motivaciones. La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico para superar situaciones dolorosas o complejas y a la vez nos permite empatizar con otros. También esta emoción pudo haber aparecido en los meses en casa.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y uno cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Cada joven recibe una ficha de trabajo en la que aparece lo que es el aburrimiento y la tristeza. En ella deberán registrar situaciones que provocan esas emociones: dos que sintieron en el proceso del hogar y dos que crean que podrían aparecer en este período en que vuelven a estar juntos como curso. Una vez que están identificadas, se comparten en un plenario y se pegan en el mismo espacio destinado la semana anterior a la ira y el miedo.</p>	
CIERRE	<p>El profesor agradece que hayan compartido algunas de sus tristezas y aburrimientos y valora lo fundamental que es reconocerlos, pero también les habla de las motivaciones y los gustos, que serán factores protectores para sobrellevar estas emociones y transformarlas a otro momento que se trabajará la semana siguiente: la alegría.</p>	
RECURSOS	Ficha de trabajo en anexo.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Identificar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar las acciones que me hacen sentir bien y que me conducen hacia la alegría.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la actividad y se les motiva a participar en esta sesión en la que debemos reconocer y dialogar sobre las emociones que nos rodean y vivimos. Una de ellas debe ser la alegría.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: identificar las acciones que me hacen sentir bien y que me conducen hacia la alegría.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase la interacción con alumnos, y luego permanencia y acompañamiento en el trabajo personal.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual</p> <p>La alegría es una emoción que todo ser humano conoce. Esta es una emoción agradable, que produce un sentimiento de placer cuando se vivencia. La alegría suele ser observable, pues nuestro cuerpo es capaz de comunicarla. La alegría trae muchos beneficios a nuestra salud mental y física, pues mejora nuestro sueño, el sistema inmune, aumenta la autoestima, disminuye el estrés y da mayor fortaleza para enfrentar adversidades. Es un sentimiento pasajero y momentáneo, pero que se repite ante los estímulos agradables que nos generan gozo. La alegría se puede entrenar con algunos pasos y tareas: conocerse a sí mismo, aprender a pensar de manera positiva, aprender a querernos, trabajar el asertividad, ser empáticos, saber pedir ayuda, trabajar la resolución de conflictos. La felicidad no es sinónimo de la emoción de alegría, que es un proceso diferente.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de un espacio abierto y uno cerrado.</p> <p>Generar un ambiente de confianza</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. El cierre en un ambiente cerrado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor les muestra el muro de las emociones trabajadas las semanas anteriores y les plantea que, si bien esas emociones son difíciles de afrontar, vivimos constantemente la oportunidad de sentirnos alegres.</p> <p>Les plantea la pregunta: ¿qué les hace sentirse alegres? Cada vez que un compañero conteste, se pondrán de pie los que también experimenten la alegría con esa acción. Ejemplo de lo que podrían contestar: me siento alegre al ver que pudimos volver al colegio, me siento alegre cuando puedo reencontrarme con mis amigos, me siento alegre cuando mis padres van recuperando su trabajo y vida normal. Si otro alumno se siente alegre por lo mismo, se sumará poniéndose de pie. Si no desean decirlo en voz alta, el profesor puede ir aportando con algunos enunciados para estimular la participación.</p>	

DESARROLLO	<p>Se les plantea que la alegría debe ser constante, pero que para encontrarse con ella lo primero es saber qué me hace sentir gozo, qué me hace ser positivo y agradado.</p> <p>Cada estudiante recibe cinco caritas felices en las que colocará qué le gusta hacer y lo pone feliz al realizarlo y las pegan junto a las emociones de las sesiones anteriores. Se les pide que compartan algunas.</p>	
CIERRE	<p>El profesor destaca lo importante que es, además de las labores de la casa, hacer tareas de asignaturas que no nos gustan, realizar lo que te hace sentir alegre muchas más veces.</p> <p>Trabajar y reconocer lo que nos agrada nos hace tender hacia esta emoción que aporta muchos elementos positivos.</p>	
RECURSOS	Caritas alegres en anexo.	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Valorar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Valorar las emociones y desafiarlas para seguir creciendo.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo Se saluda a los jóvenes para iniciar la actividad. Se les hace un recorrido de las sesiones anteriores.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: valorar las emociones y desafiarlas para seguir creciendo.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase: interacción con alumnos, y luego permanencia y acompañamiento en el trabajo personal.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: Trabajar las emociones positivas y negativas implica descubrir nuestro ser, significa aprender a autoexplorarnos y dar espacio a cada dimensión de nuestra vida. Se vuelve un desafío el poder entenderlas y sobre todo aprender a potenciarlas o disminuirlas de acuerdo con lo que ellas están provocando en nuestra vida. Este es también un aprendizaje, pues el equilibrio emocional es fundamental para alcanzar la felicidad.</p> <p>Para vivir en comunidad tenemos que regular estas emociones, porque directamente afectan la vinculación con los otros.</p> <p>Saber expresar emociones reconocidas es fundamental para la educación emocional.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de espacio abierto y cerrado.</p> <p>Generar ambiente de confianza</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. El cierre en un ambiente cerrado.</p>
DESARROLLO	<p>Los estudiantes y las estudiantes trabajan en parejas o grupos de 3 personas, idealmente ocupando los bancos para mantener la distancia necesaria y que puedan a la vez compartir. Conversarán sobre qué reacción vinculada a la ira, tristeza, aburrimiento o miedo deben trabajar y transformar. Por otro lado, seleccionarán una acción que les agrada mucho hacer, pero que no la realizan tan seguido. Se les entrega un papelógrafo o cartulina donde dibujarán las figuras humanas de ellos y cada uno se colocará un desafío de las dos acciones conversadas.</p> <p>Ejemplo: Cuando me sienta enojado, diré lo que me molesta de buena forma. Debo jugar más a las cartas con mis padres, porque me hace sentir alegre.</p>	
CIERRE	<p>El profesor comparte algunos desafíos y los anima a concretarlos para trabajar el bienestar emocional personal, pero también la vinculación con los otros.</p>	
RECURSOS	Papel o cartulina.	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Compartir experiencias de estar al servicio del otro. En esta etapa nuestras experiencias las pondremos al servicio de los demás.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los estudiantes y se les anima a iniciar una nueva etapa de trabajo.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: compartir experiencias de estar al servicio del otro. En esta etapa nuestras experiencias las pondremos al servicio de los demás.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase: interacción con alumnos.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: Nuestras experiencias y vivencias nos hacen crecer como persona, pero también nos permiten crecer en comunidad, generar lazos, ayudar a los otros y provocar cambios.</p>	<p>Motivar a que mantenga la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de espacio abierto y cerrado.</p> <p>Generar ambiente de confianza</p> <p>Ubicación: La actividad se debe llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado.</p>
DESARROLLO	<p>El círculo de las experiencias: El profesor media un trabajo de curso cuidando siempre las indicaciones de distancia; genera un círculo para compartir experiencias en torno al otro. ¿Qué experiencia has vivido en torno a ayudar a los demás? Hacen una ronda de situaciones. Luego pregunta: ¿qué nos impulsa a ayudar a otros?</p>	
CIERRE	<p>El profesor valora cada una de las experiencias compartidas y hace un cierre remarcando la importancia de reconocer esas interacciones con otros. Cierra la sesión contándoles que esto se vincula a la empatía y la solidaridad que trabajaremos las semanas siguientes.</p>	
RECURSOS	Preguntas de interacción mencionadas en sección de actividad.	



SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Acompañar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Acompañar a los otros en situaciones emotivas que requieran ayuda cercana y de confianza.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la actividad. Toda vinculación con el otro nos fortalece como sociedad y nos da la posibilidad de mirar y reconocer a los demás.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Continuaremos lo iniciado la semana anterior con las distintas experiencias de vinculación con el otro, pero avanzaremos hacia la capacidad de comprender al otro, la empatía. El objetivo de hoy es: acompañar a los otros.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase: interacción con alumnos, y luego permanencia y acompañamiento en el trabajo grupal.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: La empatía es una capacidad cognitiva y emocional que nos permite comprender lo emocional y mental que está sobrellevando el otro y dar una respuesta de apoyo. La empatía como habilidad social nos permite escuchar con atención, aprender a formular preguntas fundamentales, potenciar la buena comunicación para establecer buenas y profundas relaciones.</p> <p>Es importante en la vinculación con el otro mostrarse cercano e interesado en lo que está viviendo.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de espacio abierto y cerrado.</p> <p>Generar ambiente de confianza</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado. El cierre en un ambiente cerrado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor preparará previamente esta sesión con tres alumnos. Le asigna a cada uno una problemática que deben ejemplificarla con lenguaje no verbal. Situaciones para representar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer alumno ha vivido hace poco la pérdida de un familiar y sufre pensando en lo que no pudo hacer para estar más cerca y presente.</li> <li>• El segundo alumno está enamorado de una compañera e iba todo bien, pero los meses separados hicieron que se sienta inseguro y no sabe cómo decirle que siente que algo se fracturó entre ellos.</li> <li>• El tercer alumno quiere un regalo para su cumpleaños que es caro, pero sus padres no pueden costearlo, pero él aun así lo quiere y ha discutido con ellos. No sabe qué hacer.</li> </ul> <p>El profesor conduce y acompaña las interacciones y va valorando las preguntas que van haciendo. ¿Permite comprender al otro? ¿Te acerca a lo que está viviendo? ¿Te permite empatizar con su sufrimiento?</p>	
CIERRE	El profesor cierra esta sesión preguntándoles: ¿qué implica la empatía respecto a nuestra relación con el otro?	
RECURSOS	Preparación previa con tres alumnos voluntarios.	

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Transformar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Transformar y tocar la vida de otros, vivir la solidaridad	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la sesión y recordarles lo valioso que es acercarse a las emociones, sensaciones y pesares de los demás y que eso implica, en muchas ocasiones, moverse por el otro.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy.</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio cerrado.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase: interacción con alumnos.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: La solidaridad es un valor que implica hacer conciencia de lo que necesitan los otros, implica la voluntad de querer colaborar, ayudar, contribuir con algo que se necesita. La solidaridad implica varios procesos, pues se aprende y se refuerza desde que estamos en vinculación con el resto. Este valor se trabaja en casa, en la escuela, en las relaciones familiares y de amistad, con los conocidos y los que no conocemos, pero reconocemos alguna necesidad en la que con nuestras capacidades podemos aportar.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de espacio abierto y cerrado.</p> <p>Generar ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Leer el cuento “Un alto en el camino”.</p> <p>Posterior a la lectura, trabajan las siguientes preguntas: ¿qué opinas sobre lo ocurrido? ¿L</p> <p>Descargar el cuento en la siguiente página web: <a href="http://www.cuentosparadormir.com">www.cuentosparadormir.com</a></p> <p>rte en alguno de esos ricos o has visto situaciones como la del cuento? ¿A qué estamos llamados frente a los que tienen alguna necesidad de apoyo? De acuerdo con la realidad, puedes escoger trabajar las preguntas de manera individual y después compartir o ir en el momento preguntando e interactuando.</p>	<p>Descargar el cuento en la siguiente página web: <a href="http://www.cuentosparadormir.com">www.cuentosparadormir.com</a></p>
CIERRE	<p>El profesor destaca, de acuerdo con la realidad en la que está inserto, que la solidaridad es un valor fundamental que se ejerce horizontalmente, es decir, de igual a igual, y que a veces es una acción material que ayudará un instante, pero es necesaria (frente a una tragedia donde se ha perdido todo, en una situación como la que vivimos hace poco, entre algunos ejemplos). Otras veces transformará la vida de las personas y les dará nuevas oportunidades y en otras ocasiones serán interacciones sencillas con tus pares y familia, pero que es fundamental vivir la solidaridad.</p>	
RECURSOS	Cuento de la sesión.	

SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: I medio	TAXONOMÍA: Motivar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Valorar nuestras vivencias y poner nuestro ser en acción por los demás.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se saluda a los jóvenes para iniciar la sesión. Se retoma la idea de estos 3 meses de trabajo desde nuestras emociones hasta la vinculación con los demás.</p> <p>¿Qué vamos a hacer hoy? Se explicita el objetivo de hoy: valorar nuestras vivencias y poner nuestro ser en acción.</p> <p>Ubicación: La actividad se puede llevar a cabo en un espacio abierto o cerrado.</p> <p>Espacio de vinculación: Trabajar durante toda la clase: interacción con alumnos, y luego permanencia y acompañamiento en el trabajo grupal.</p> <p>Desarrollar un breve marco conceptual: Poner nuestras capacidades al servicio de los demás es un desafío fundamental para vincularnos con los otros. No significa hacer por los demás lo que yo creo que necesitan, sino que implica alertar a nuestros sentidos y permitirles diagnosticar la realidad para aportar, intervenir y transformar. No como una acción egoísta y egocéntrica, sino como una oportunidad de tejer redes que permitan a otros avanzar.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Disponer de espacio abierto y cerrado.</p> <p>Generar ambiente de confianza</p>
DESARROLLO	<p>Dispuestos en grupos se coloca en la pizarra la pregunta: ¿Qué he logrado estos meses y a qué me siento desafiado? Cada joven recibe un trozo de papel donde consignará a qué se siente desafiado luego de haber recorrido sus emociones y pensar en ponerse al servicio del otro. Cada estudiante coloca su desafío o compromiso en una línea de meta dibujada en el pizarrón.</p> <p>Se les invita a compartir en voz alta algunos aprendizajes de este período.</p>	
CIERRE	<p>El profesor los motiva a concretar su desafío, a no olvidar la importancia de entender sus emociones, encauzarlas, poner sus capacidades y emociones al servicio del otro y sobre todo aprender a estar alegres frente a cada realidad que nos toca enfrentar.</p>	
RECURSOS	Trozos de papel para el compromiso, plumón de pizarra, cinta de papel para pegar los desafíos.	

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## II medio

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: ¿Cómo me siento?
OBJETIVO GENERAL: Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Rescatar las experiencias que han enriquecido y sostenido este nuevo período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor realizará un saludo acogedor, considerando el retorno de los estudiantes pos-pandemia.</p> <p>¿Qué haremos hoy?: Conocer las diversas emociones que hemos experimentado durante la pandemia</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Ubicación: sala de clases (los estudiantes se puedan sentar formando un círculo).</p> <p>Marco conceptual: Una crisis tan profunda como la que nos ha tocado vivir nos puede permitir ir conociendo emociones que no sabíamos que existían o que no nos había tocado experimentar anteriormente. Es por ello que resulta importante entender y regular nuestras propias emociones, considerando que estas juegan un rol clave en nuestras vidas.</p>
DESARROLLO	<p><b>Actividad: La cadena de las emociones.</b></p> <p>Cada estudiante recibe un trozo de lana con el cual deberá ir realizando nudos por cada pregunta que realice el profesor. Los nudos corresponderán con la cantidad de veces que experimentó la emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántas veces sentí temor o miedo durante este período?</li> <li>• ¿Cuántas veces lloré?</li> <li>• ¿Cuántas veces me molesté o enojé?</li> <li>• ¿Cuántas veces sentí alegría?</li> <li>• ¿Cuántas veces experimenté la esperanza?</li> </ul> <p>El profesor puede agregar más preguntas si lo estima conveniente, considerando los tiempos de ir realizando los nudos.</p> <p>El profesor invita a comentar los nudos que fueron descubriendo que no sabían que existían. Lo importante es que, una vez que han terminado de hacer los nudos, puedan desanudar la lana y entender que la vida nos pone en distintos escenarios. Para ello, es imperativo descubrir lo que sentimos, pero también liberar las emociones.</p>	<p>Introducción a la actividad: Este tiempo de pandemia y crisis social nos ha enfrentado a una nueva forma de vivir, fuera de lo que estábamos acostumbrados, cambiando nuestros hábitos de relacionarnos, la forma en que hemos accedido a la educación, donde, además, muchos de nuestros familiares, amigos y cercanos han perdido sus trabajos, sus hogares, incluso, en muchos casos la vida misma. Sin lugar a duda, esta pandemia trajo consigo cambios significativos a nuestra sociedad.</p>
CIERRE	<p>Los estudiantes, guiados por el profesor, comentan la actividad.</p> <p>Se cierra la sesión invitando a los estudiantes a guardar el trozo de lana como signo de cuánto hemos experimentado durante este período y de lo valioso de reconocer nuestras emociones, puesto que estas son claves y significativas para la formación de nuestra identidad.</p>	
RECURSOS	Trozo de lana.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: Rostros
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reflexionar sobre la importancia de compartir nuestras emociones considerando esta nueva experiencia de vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se sugiere al profesor realizar un saludo acogedor y recordando la última sesión.</p> <p>¿Qué haremos hoy?: Identificar los distintos rostros que ha dejado la pandemia.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Ubicación: Sala de clases (los estudiantes se puedan sentar formando un círculo).</p> <p>Marco conceptual: Nuestra sociedad se ha visto obligada, a partir de la pandemia, a cambiar drásticamente la forma en la cual era habitual vivir. Ello nos ha llevado a identificar rostros que nunca habíamos visto. Esto nos demuestra lo variada que es nuestra sociedad y cómo nosotros podemos, a partir de esta identificación, transformarnos en verdaderos agentes de cambio, de equidad y de solidaridad.</p>
DESARROLLO	<p>Actividad: Rostros</p> <p>El profesor proyectará una serie de imágenes (si no es posible proyectar, también se puede hacer con recortes o dibujos; lo importante es tener un material de apoyo) e invitará a sus alumnos a reflexionar, identificando los diversos rostros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es lo que ven?</li> <li>• ¿Qué emoción representa?</li> <li>• ¿Qué les provocan las imágenes proyectadas?</li> <li>• ¿Qué podemos hacer como estudiantes de segundo medio ante estas diversas situaciones?</li> </ul> <p>Pensando en los diversos rostros que ha dejado la pandemia, es importante identificar actitudes que contribuyan a reconstruir nuestra sociedad trazando un plan de acción concreto, donde los estudiantes se transforman en un eje central de cambio.</p>	<p>Introducción a la actividad: Durante el período de pandemia, hemos identificado los diversos rostros que tiene nuestra sociedad: pobreza, la falta de empleo, la hambruna, pero también un lado amable y comprometido con las personas: la solidaridad, la empatía.</p> <p>Por medio de esta actividad, se pretende que los alumnos logren hacerse conscientes de las diversas realidades que aquejan nuestra sociedad.</p> <p>El profesor puede agregar más preguntas si lo estima conveniente en la actividad.</p>
CIERRE	<p>Para cerrar la sesión, el profesor dejará una pregunta abierta a los estudiantes: ¿qué rostro quiero ser para la sociedad?</p>	
RECURSOS	<p>Imágenes de las diversas situaciones que trajo consigo la pandemia (no necesariamente deben ser desde lo negativo, sino que es importante mostrar imágenes que representen la esperanza de la sociedad).</p>	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: Redes sociales
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Rescatar las experiencias que han enriquecido y sostenido este nuevo período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Se sugiere al profesor realizar un saludo acogedor, ¿cómo están hoy?, ¿cómo se han sentido con el retorno a las clases?</p> <p>¿Qué haremos hoy?: Compartir, por medio de una experiencia relevante, el cómo nos ha tocado esta nueva realidad</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Ubicación: Sala de clases (los estudiantes se pueden sentar formando un círculo).</p> <p>Marco conceptual: Las dinámicas de grupo son procesos significativos que permiten descubrir diversas conductas, personalidades, sentimientos y actitudes, ya sea de manera individual como también grupal.</p>
DESARROLLO	<p>Actividad: Red social</p> <p>El profesor entregará a cada estudiante una hoja en blanco y solicitará que simule una red social (la que le resulte más cómoda o con la cual más se identifique).</p> <p>Posteriormente, deben realizar una publicación de aquello que los conmovió (puede ser una situación personal, como también algo que les haya llamado la atención de la sociedad durante la emergencia sanitaria).</p> <p>Una vez finalizado el ejercicio, cada uno pegará su red social en un espacio del salón, y se invitará a que puedan ir leyendo las diversas experiencias y dejar un mensaje plasmado en el papel.</p> <p>Para finalizar la actividad, cada estudiante recoge su red social.</p>	<p>Introducción a la actividad: Cuando los estudiantes se han enfrentado a una situación tan compleja como la pandemia, una de las formas de liberar sus emociones es la utilización de las diversas redes sociales. De este modo la emergencia sanitaria ha llevado a la utilización de internet como nunca se había vivido.</p>
CIERRE	<p>Se pide a los estudiantes observar los distintos mensajes recibidos y resaltar aquello que más llame su atención.</p> <p>Es importante cerrar la sesión indicando que las redes sociales deben estar al servicio de las personas, por lo tanto, el buen uso que les damos es significativo para construir una sociedad desde la verdad y la empatía.</p>	
RECURSOS	Hoja en blanco (oficio u hoja de cuaderno).	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: ¡Comprometámonos! Huellas...
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer las experiencias vividas durante la pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Nos encontramos en nuestra cuarta sesión; la invitación es a realizar un saludo afectuoso</p> <p>¿Qué haremos hoy?: Crear un compromiso que permita guiar a una verdadera preocupación tanto por sí mismo como por los demás.</p> <p>Ubicación: Podemos realizar la actividad en la sala de clases o en un espacio abierto del colegio.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Se sugiere comenzar la sesión invitando a los estudiantes a encontrarse en un abrazo si las condiciones sanitarias lo permiten; sin embargo, el profesor puede generar cualquier otro tipo de saludo que esté en esta línea.</p> <p>Marco conceptual: Asumir un compromiso implica la propuesta de metas personales para mejorar nuestros aprendizajes, pero también equivale a detenernos a mirar nuestro entorno y visualizar en conjunto el cómo podemos transformarnos en un aporte para nuestra escuela, así como con la sociedad en general.</p>
DESARROLLO	<p><b>Actividad: ¡Comprometámonos!</b></p> <p>Cada estudiante recibe una hoja con una huella (huella de pie o zapato).</p> <p>El profesor solicitará que cada uno pueda escribir un compromiso dentro de la huella pensando en la marca que se quiere dejar en cuanto a la preocupación que debemos tener por los demás, en especial considerando los tiempos que se han vivido. Posteriormente, el estudiante podrá adornar su huella, recortarla y pegarla dentro de la sala formando en conjunto con sus compañeros y compañeras de curso el camino que han de seguir. Es importante que las huellas se ordenen hacia una meta (compromiso de curso).</p>	<p>Introducción a la actividad: Sin lugar a duda, durante este último tiempo nos hemos enfrentado a una situación que jamás imaginamos vivir. Por lo mismo, se hace urgente comprometernos con nosotros mismos (con nuestro proyecto futuro), así como con la sociedad completa, considerando que los jóvenes son el verdadero agente de cambio para nuestra fragmentada sociedad.</p>
CIERRE	<p>El cierre de la clase debe estar enfocado en realzar la importancia de establecer un compromiso como curso, considerando que la cooperación y la preocupación por los demás es vital para edificar una sociedad más justa y equitativa.</p>	
RECURSOS	Hoja impresa, tijeras, lápices de colores (lo que se estime conveniente para adornar la huella).	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
-----------	--

NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: El globo
-----------------	---------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Identificar las emociones presentes en el tiempo de pandemia Comprender que las emociones son el camino para pasar de preocuparnos a ocuparnos por lo vivido durante este período.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: Comenzamos una nueva etapa de este retorno. ¿Qué haremos hoy?: Distinguir aquellos momentos de rabia o ira que experimentamos durante la pandemia	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Ubicación: Sala de clases Marco conceptual: El enojo es un estado emocional que se puede manifestar de múltiples formas. Oscila entre un leve malestar hasta una fuerte ira.
DESARROLLO	Actividad: El profesor invita revisar el siguiente video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kAGlu_asMjQ#action=share">https://www.youtube.com/watch?v=kAGlu_asMjQ#action=share</a> . Posteriormente se entrega un globo a cada estudiante y deberá comenzar a inflar según las preguntas que realice profesor (por cada respuesta afirmativa, deberá echar aire al globo) <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sentí rabia durante este período?</li> <li>• ¿Me enojé con alguna persona cercana?</li> <li>• ¿Me enojé con algún familiar?</li> <li>• ¿Me disgustó algo que me haya dicho un amigo o una amiga?</li> <li>• ¿Me sentí enojado por estar encerrado?</li> <li>• ¿Me sentí molesto conmigo mismo?</li> </ul> Una vez finalizada la actividad, es importante que el estudiante realice una reflexión del estado en que se encuentra el globo.	Introducción a la actividad: Una de las emociones que han acompañado este período de pandemia ha sido sin lugar a duda la rabia, el enojo, la ira, solo por nombrar algunas. Y es que de la noche a la mañana nuestras vidas cambiaron drásticamente, sin comprender del todo lo que estaba ocurriendo. Es importante que el profesor pueda realizar también una reflexión a partir de las experiencias recogidas con la actividad.
CIERRE	Se cierra la sesión con una reflexión general	Para finalizar se invita a los estudiantes a reventar el globo, explicando que las emociones necesitan ser liberadas primero como reconocimiento de lo que sentimos, pero, además, comprendiendo que todo aquello que callamos o nos guardamos puede ser perjudicial para la salud. Tal como el globo se va llenando de aire, llega un momento en que explotará y eso justamente es lo que nos ocurre cuando nos guardamos aquello que sentimos. Llegado un momento nuestro cuerpo comienza a sentir el peso de esas rabias o pesares. Se hace necesario ir liberando.
RECURSOS	Proyector, globos.	



SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: ¡A veces estoy triste!
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reflexionar sobre la importancia de compartir nuestras emociones considerando esta nueva experiencia de vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: La sesión del día de hoy nos invita a comenzar con un abrazo muy apretado, sabiendo y reconociendo los tiempos difíciles que nos ha tocado enfrentar (Se sugiere al profesor revisar la normativa sanitaria vigente antes de abordar el saludo desde los abrazos). ¿Qué haremos hoy?: Conectar aquello que hemos vivido durante la pandemia con la emoción de la tristeza.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Ubicación: Sala de clases Marco conceptual: La tristeza se puede entender como una reacción ante una pérdida o situación adversa por la que nos vemos superados.
DESARROLLO	Actividad: El profesor invita a sus estudiantes a escribir una carta a aquella persona especial que pudo haber partido de esta vida durante la pandemia o a alguien significativo que haya provocado tristeza. Lo importante de esta actividad es que el estudiante pueda expresar su tristeza. Para finalizar se sugiere que la carta la puedan guardar como signo de que esa persona especial siempre estará en nuestros corazones.	Introducción a la actividad: Probablemente, durante los tiempos de pandemia muchos tuvimos que ver partir a nuestros seres queridos, amigos o cercanos sin lograr despedirnos, sin poder realizar una ceremonia como nos hubiera gustado. La tristeza llegó a nuestros hogares y nuestros corazones transformando todo a nuestro alrededor. Es por ello que queremos invitarte a participar de esta actividad llamada ¡A veces estoy triste!
CIERRE	Tal como se inició la clase con un abrazo, podemos cerrar la sesión con un abrazo más fuerte, entendiendo lo importante que es expresar que ahora estamos juntos y debemos acompañarnos en este nuevo proceso.	
RECURSOS	Hoja en blanco, lápices.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: Cosquillas en el corazón
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Rescatar las experiencias que han enriquecido y sostenido este nuevo período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: Se invita a los estudiantes realizar un saludo fraterno, desde la esperanza, desde la alegría de volver a encontrarnos. ¿Qué haremos hoy?: Construir la cajita de las cosquillas	Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos. Ubicación: Sala de clases. Marco conceptual: La alegría es un estado de ánimo que se produce a raíz de acontecimientos favorables.
DESARROLLO	Actividad: El profesor invita a sus estudiantes a decorar la caja de zapatos, la cual deberá llevar por nombre: «Cosquillas en el corazón». Lo importante de esta actividad es que, una vez finalizado la decoración, los estudiantes puedan depositar en ella aquellos momentos que resultaron ser alegres, dinámicos, felices. Así, cada vez que se sientan tristes, puedan revisar su caja de cosquillas y recordar y disfrutar de esos momentos tan valiosos.	Introducción a la actividad: ¡Qué tiempos difíciles nos han tocado!... La pandemia ha dejado huellas imborrables en cada uno de nosotros. Lo importante es destacar no solo aquello que nos trajo dolor, sino también aquellos momentos de alegría, como, por ejemplo, cuando recibí una buena noticia, conversé con alguien a quien extrañaba o el tan anhelado encuentro pospandemia. Esos momentos son valiosos. Son aquellos momentos que provocan cosquillas en el corazón. Se sugiere acompañar la actividad con música que sea agradable para los estudiantes.
CIERRE	Se finaliza la sesión recogiendo las impresiones de los estudiantes.	
RECURSOS	Caja de zapatos, materiales para decorar (hojas de colores, papel lustre, goma Eva, lana, tijeras, pegamento, etc., Los materiales pueden variar, de preferencia que sean reciclables).	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: Haciendo camino juntos
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reflexionar sobre la importancia de compartir nuestras emociones considerando esta nueva experiencia de vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: El profesor saluda de forma afectuosa a los estudiantes haciéndolos sentir importantes.</p> <p>¿Qué haremos hoy?:</p> <p>Introducción a la actividad: Después de haber recorrido un largo camino, desde la pandemia hasta el volver a encontrarnos, pudimos identificar diversos problemas, afecciones, tristezas, alegrías, etc. Hoy es tiempo de hacer un cambio, pasar de preocuparnos a ocuparnos. Formemos un nuevo camino, asumiendo los distintos desafíos y oportunidades que se nos presentan en el Chile actual.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Ubicación: Sala de clases</p> <p>Marco conceptual: «La preocupación responde a un intento mental de encontrar una solución a una situación que nos produce ansiedad. Es una actividad cognitiva que nos prepara para lo que creemos que está por venir, por lo tanto, surge como mecanismo para generar acciones y afrontar así distintas dificultades. Es una etapa previa a la ocupación y como tal es necesaria, pero en su justa medida» (Cecilia Gutiérrez, psicóloga Unidad Desarrollo Organizacional UCSC)</p>
DESARROLLO	<p>Actividad: El profesor solicita a sus estudiantes formar grupos de 5 integrantes. Cada grupo recibe un trozo de lana y cinco trozos de papel. La idea es que puedan conversar sobre cuáles son los nuevos desafíos que nos presenta el Chile actual y qué podemos hacer para ocuparnos desde el lugar en el que nos encontramos.</p> <p>Sobre cada trozo de papel se escribe el desafío o problema identificado y más abajo la solución o cómo podemos ocuparnos de ellos. Una vez finalizado, se van pegando sus resultados escritos en el trozo de lana o cuerda. Cada grupo expone lo realizado.</p>	
CIERRE	<p>Se sugiere hacer una reflexión de lo vivido en la sesión y finalizar pegando en algún lugar significativo de la sala los resultados de la actividad.</p>	<p>Es relevante destacar la gran tarea de contribuir con nuestra nación para generar los cambios suficientes que permitan desarrollarnos de manera más plena en la vida en sociedad.</p>
RECURSOS	Lana, tijeras, pernos de ropa, pegamento, trozos de papel (de preferencia de colores).	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: ¡Acompañémonos!
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Rescatar las experiencias que han enriquecido y sostenido este nuevo período.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Saludo: Queda a sugerencia del profesor.</p> <p>¿Qué haremos hoy?: Descubrir que, desde el encuentro, desde el acompañarnos, podemos descubrir nuevas realidades y desde allí generar nuevos agentes de cambio.</p> <p>Introducción a la actividad: Hemos pasado de todo durante la pandemia, donde probablemente el escucharnos o comunicarnos puede resultar, en ocasiones, muy complejo y/o difícil.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>Ubicación: Patio del colegio.</p> <p>Marco conceptual: Acompañarnos no solo significa estar presente junto a otra persona, sino que, además, implica el saber comunicarnos, saber expresar lo que realmente queremos decir en conjunto con el saber escuchar lo que otros quieran decirme.</p>
DESARROLLO	<p>La idea de esta actividad es que los acompañantes puedan guiar a su compañero o compañera sin que choque con ninguno de los obstáculos que se puedan presentar en el camino.</p> <p>Una vez que todos hayan pasado la experiencia de tener la vista vendada, es importante dejar un espacio para la reflexión, que puede ser todos sentados en círculo en el mismo patio, como también en la sala de clases.</p> <p>La reflexión debe ser abordada desde la perspectiva de saber acompañarnos, de que a pesar de las dificultades que se nos presentan, la confianza es la clave para volver a levantarnos.</p>	<p>Actividad: El profesor solicita que formen grupos de tres integrantes. Una vez conformados los grupos, se pide a los estudiantes ir al patio donde se llevará a cabo la actividad. Cada grupo deberá elegir a uno de sus integrantes para que su vista sea vendada. Los otros dos estudiantes tendrán la misión de guiar a quien tiene la vista vendada, pero no podrán tocarlo, solo guiar desde las indicaciones verbales que puedan otorgar.</p>
CIERRE	Se sugiere finalizar la sesión reflexionando sobre lo que experimentaron los estudiantes a partir de la actividad realizada.	
RECURSOS	Pañuelo para vendar los ojos.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: Mirando a los ojos
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer las experiencias vividas durante la pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: Queda a sugerencia del profesor. ¿Qué haremos hoy?: Animar la capacidad de mirar las distintas realidades que nos rodean desde la empatía.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Ubicación: Sala de clases Marco conceptual: Tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro es la base de cualquier tipo de relación social. En consecuencia, cuanto más la desarrollemos, más exitosas serán nuestras relaciones.
DESARROLLO	Actividad: El profesor invita a sus estudiantes a que se puedan sentar en parejas, mirándose de frente y que puedan reflexionar acerca de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento hoy? (Establecer el tiempo que ha pasado del retorno a clases).</li> <li>• ¿Cómo veo mi vida ahora?</li> <li>• ¿Cómo veo mi vida en la escuela?</li> <li>• ¿Cómo veo la vida de mi barrio?</li> <li>• ¿Qué podemos hacer para mejorar la situación que afecta a miles?</li> </ul> Se sugiere que esta actividad se realice durante 10 minutos para luego hacer una reflexión final a partir de la siguiente pregunta: Y ahora que estamos aquí nuevamente, ¿qué podemos hacer como curso para aportar a nuestra sociedad?	Introducción a la actividad: Probablemente, durante los tiempos de pandemia no solo experimentamos en nuestras vidas momentos complejos, sino que pudimos ver, ya sea por los canales de televisión, redes sociales, o inclusive en nuestro barrio, personas que se enfrentaron a un escenario muy difícil: angustia, quedar sin empleo, personas sin tener lo necesario para subsistir, etc.
CIERRE	Para finalizar la sesión del día de hoy, se invita a revisar el siguiente video sobre la empatía: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg">https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg</a>	
RECURSOS	Proyector, sillas.	

SESIÓN: 11	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: ¿Hagamos un regalo?
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reflexionar sobre la importancia de compartir nuestras emociones considerando esta nueva experiencia de vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: El saludo de hoy ha de ser muy especial, ya que después de ir recogiendo cada historia durante las sesiones, nos hemos dado cuenta, de que, a todos, sin excepción, la vida nos cambió sin previo aviso, pero aquí estamos y por eso tenemos que celebrar la vida. ¿Qué haremos hoy?: Crear un regalo (simple) para aquella persona que, con su historia de vida, logró tocar mi corazón	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Ubicación: Sala de clases Marco conceptual: La solidaridad es la capacidad de colaborar con quien lo requiera. Se trata de aprender a compartir tanto lo sentimental como lo material.
DESARROLLO	Actividad: En la actividad de hoy el profesor solicita a sus estudiantes elaborar un lindo regalo (el significado del regalo es la clave) para aquella persona cuyo relato, su experiencia de vida, le haya marcado profundamente. La idea es hacer un reconocimiento desde la solidaridad, desde el decir: aquí estoy acompañándote y este regalo es la muestra de mi humilde forma de estar contigo. Una vez finalizada la elaboración del regalo, es conveniente que se realice un breve espacio para hacer entrega de dicho presente. El profesor invita a finalizar la sesión con una breve reflexión.	Introducción a la actividad: A lo largo de las distintas sesiones, hemos escuchado diversos relatos que han dejado al descubierto los tantos rostros de la pandemia. Es por ello que, en esta sesión, te invitamos a preparar algo muy especial.
CIERRE	El cierre de esta sesión debe ser especial, de preferencia por medio de un fraternal abrazo si las condiciones sanitarias lo permiten o buscar otra modalidad de cierre fraternal.	
RECURSOS	Materiales reciclados, tijeras, pegamento (Estos materiales, deben ser solicitados la semana anterior).	

SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando un bienestar propio y comunitario.
NIVEL: II medio	TAXONOMÍA: ¡Llegó el momento!... Colores de esperanza
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reflexionar sobre la importancia de compartir nuestras emociones considerando esta nueva experiencia de vida.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	Saludo: Queda a sugerencia del profesor. ¿Qué haremos hoy?: El curso realiza una intervención a nivel de establecimiento para promover el tomar conciencia de lo que se ha vivido y cómo estamos llamados a ser verdaderos agentes de transformación.	Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos. Ubicación: Establecimiento Marco conceptual: La transformación es esencial si queremos volver a levantarnos, llenar nuestras vidas de colores de esperanza.
DESARROLLO	Actividad: Los estudiantes, utilizando letreros, disfraces, música, realizan una breve intervención llamando e invitando a todos a unirse en esta fiesta por la alegría de estar juntos. Lo ideal es pasar por cada una de las salas, oficinas, pasillos, patios.	Introducción a la actividad: ¡Vaya que tiempos nos han tocado! Es por ello que, por medio de esta actividad, el llamado es a llenar el establecimiento educacional de colores, música, alegría de estar juntos otra vez y por, sobre todo, volver a pintar nuestros rostros de esperanza.
CIERRE	Cuando haya terminado la actividad y los estudiantes regresan a su sala, el profesor agradece la colaboración y motiva a que esos colores de esperanza los mantengan vivos, no solo por ellos, sino también por todos quienes los rodean.	
RECURSOS	Disfraces, plumeros, silbatos, música, parlante. (Se sugiere que esto sea conversado al finalizar la penúltima sesión).	

## III y IV medio

Estimado profesor: sabemos que esta vuelta a clases es diferente, más aún después de una pandemia mundial. Por ello es importante generar instancias para el proceso de adaptación. Los niños y jóvenes manifiestan sus emociones a través de somatizaciones, por lo que como profesores debemos extremar nuestros sentidos activando el “**wifi emocional**”, ya que solo así podremos comprender la interioridad del estudiante. Te invitamos a que puedas tomar esta experiencia como una instancia de aprendizaje mutuo con tus estudiantes, ya que no se trata solo de diagnosticar las emociones, sino de desarrollarlas y transformarlas a través de la empatía.

**DATO:** Los estudiantes de esta edad están en una de las etapas más complejas tanto académica como emocionalmente. Están en constante cambio y cuestionamiento sobre lo que ocurre con ellos y su entorno (familia, amigos, pareja, colegio, proyección a futuro, entre otros).

### TIPS: ¿Cómo actúan y se expresan según su edad?

- Se esfuerzan por autorregular sus emociones. Tratan de aunar ideas entre lo que piensan, sienten y cómo interactúan con los demás.
- Están en mayor estado de agitación y/o ansiedad debido principalmente a sus proyecciones a futuro y todo lo que esto conlleva.
- Son capaces de tomar y justificar sus decisiones. Logran distinguir lo correcto de lo incorrecto.

### TIPS: ¿Qué hacer y qué no hacer?

- Hablar acerca de sus preocupaciones, sociabilizar experiencias para disminuir la ansiedad. Prestar atención a cambios en el comportamiento: distraído, triste, ansioso, irritable, etc.
- El profesor en esta etapa toma un rol importante. Es quien debe convertirse en interlocutor válido para el estudiante, capaz de transmitir confianza y credibilidad.

“Es imposible no comunicar; todo comportamiento comunica; el silencio es comunicación”



# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## III medio

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Conocer
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conocer las diferentes experiencias en relación con lo vivido en la crisis sanitaria.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda y presenta los objetivos de la clase, además de las actitudes y las habilidades sociales.</p> <p>El profesor explica que hoy reconoceremos nuestras emociones que surgieron en el tiempo que vivimos en cuarentena y las diferentes formas de abordar la pandemia en nuestros hogares y lugares de reclusión voluntaria.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad puede ser desarrollada en espacios abiertos o cerrados, dentro del aula de clases o en el patio, como estime conveniente el profesor a cargo.</p> <p>Conocer lo que nos sucede y ser capaces de dialogar sobre ellos vincula los contenidos de la asignatura con los espacios emocionales fundamentales para hacer de la escuela un espacio de acogida en este retorno.</p>
DESARROLLO	<p>Se pide a los estudiantes que se puedan dividir en equipos de trabajo (máximo 10 integrantes) A cada equipo se invita a que elijan a un coordinador de equipo. Este tendrá la misión de moderar el trabajo realizado.</p> <p>El profesor le entrega al coordinador del equipo un Tótem o elemento representativo, el cual se utilizará para moderar el trabajo. Este Tótem tiene la facultad de entregar la palabra a los equipos de trabajo, es decir, solamente la persona que tiene el Tótem puede hablar o comentar algo, los demás deben respetar esta dinámica, pues es la que sostiene de manera administrativa el trabajo.</p>	<p>Se invita a los equipos a dialogar sobre tres preguntas: ¿Cómo me siento? ¿Cómo llegué a este retorno? ¿Cómo cambié? (O las que considere pertinente el profesor, siempre pensando en el tema de lo que sienten los estudiantes frente a la experiencia vivida en el encierro voluntario).</p>
CIERRE	<p>El profesor cierra la clase preguntando a los coordinadores cómo resultó el trabajo en sus equipos, recordando que la finalidad, en esta primera etapa, es hablar de esas emociones, ser capaces de dialogar sobre lo que vivieron para luego, en las próximas clases, abordar con mayor profundidad.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	<p>Un tótem, que puede ser un objeto cualquiera, de un tamaño prudente, que sea capaz de ser entregado de mano en mano. Sillas o bancos de clase.</p>	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Presentar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar las acciones y actitudes que más predominaron en el encierro voluntario.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se saluda a los estudiantes y se les pregunta cómo se encuentran. Se escriben los objetivos de la clase en la pizarra y las habilidades sociales.</p> <p>Se comenta que hoy deben identificar las actitudes, emociones o sensaciones que más predominaron en el tiempo de encierro voluntario.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad de desarrolla en la sala de clases o en el exterior.</p> <p>Se deben explicitar y abordar sin mayor profundidad las emociones que predominaron en el tiempo de encierro voluntario, pues esto dará un marco para ser derivado a otras instancias colaborativas del establecimiento. Quizás esto dé las luces para distintas acciones psicológicas o sociales de los y las estudiantes.</p>
DESARROLLO	<p>Se invita a los estudiantes a conformar los mismos equipos de trabajo de la clase anterior con la finalidad de respetar la decisión y la libre elección de vínculos afectivos entre los estudiantes.</p> <p>Cada equipo tendrá el mismo u otro coordinador de equipo, a quien deben elegir de manera representativa.</p> <p>Se le entregará a cada estudiante un papelógrafo o cartulina de trabajo donde deben anotar de manera desordenada todas las emociones y sensaciones que vivieron en el tiempo del encierro voluntario. Si se llegaron a repetir, también anotarlas, puesto que esto dará pie al segundo momento de trabajo.</p> <p>Luego deberán jerarquizar desde la que más se repite o la que consideran que fue más intensa en todo el tiempo de encierro.</p>	<p>Introducción a la actividad: A lo largo de las distintas sesiones, hemos escuchado diversos relatos que han dejado al descubierto los tantos rostros de la pandemia. Es por ello que, en esta sesión, te invitamos a preparar algo muy especial.</p>
CIERRE	<p>El profesor recoge los paleógrafos trabajados con los estudiantes agradeciendo el trabajo realizado e invita a los coordinadores a comentar a viva voz cómo fue el trabajo de cada equipo.</p> <p>Se despide a los estudiantes no sin antes revisar si se cumplió el objetivo de la clase y de las habilidades sociales.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	Papelógrafos o cartulinas, plumones de colores, sillas o bancas de trabajo.	

SESIÓN: 3	MES 1: Conociendo mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Compartir
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Analizar las experiencias vividas en el momento del encierro voluntario.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se saluda a los estudiantes y se les pregunta cómo se encuentran. Se presentan la destreza intelectual y las habilidades sociales.</p> <p>Se analizarán las experiencias vividas sobre el momento de encierro con la finalidad de que sean capaces de entender y ponerse en las distintas perspectivas de lo vivido.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad de desarrolla en la sala de clases</p> <p>Se deben presentar las cifras actuales de lo sucedido en nuestro país sobre la pandemia, cifras en torno a fallecidos y a personas contagiadas. Esta información, que se encuentra en sitios oficiales del gobierno y otras instituciones públicas, debe ser analizada por los estudiantes, pues esto los conectará con la realidad que se vive. No podemos centrarnos solamente en las vivencias particulares, siendo importante el poder analizar y vincular todo lo vivido con la realidad misma de la pandemia.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor presenta a los estudiantes información oficial hasta la fecha de la clase sobre las cifras de contagios y fallecidos en nuestro país producto de la pandemia mundial.</p> <p>Luego de esto se invita a los estudiantes a comentar qué piensan, cuál es su opinión sobre esta situación a nivel mundial y nacional.</p>	<p><a href="https://www.gob.cl/coronavirus/">https://www.gob.cl/coronavirus/</a> (<a href="https://www.minsal.cl/">https://www.minsal.cl/</a>)</p> <p>Se invita a los estudiantes a reflexionar en torno a tres preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frente a estas cifras, ¿qué siento personalmente?</li> <li>• ¿Cuál es mi relación con esta pandemia, cómo me afectó lo vivido en el país?</li> <li>• ¿Qué fue correcto en esta situación y que fue incorrecto?</li> </ul> <p>El profesor les pide a los estudiantes si quieren compartir lo reflexionado en clases.</p>
CIERRE	<p>Se despide a los estudiantes argumentando que es importante entender que lo vivido nos ha modificado como personas, que no somos los mismos después de esta pandemia, que debemos reflexionar sobre todo lo que nos fue sucediendo. Es importante dialogarlo y conversarlo para saber qué hicimos bien y qué hicimos mal.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o videos lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	PowerPoint, computador.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Crear
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Conocer, por medio de la reflexión personal y comunitaria, las emociones vividas en el contexto de emergencia sanitaria caminando hacia el bienestar emocional.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Crear un decálogo de las acciones que se deben realizar frente a situaciones de emergencia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y les pregunta como están. Se presenta el objetivo de la clase y las habilidades sociales.</p> <p>Se les comenta a los estudiantes que elaborarán un decálogo de acciones que deben realizar para poder tenerlas siempre en cuenta.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad se desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Se deben presentar soluciones que nazcan de los mismos estudiantes. Esto genera en ellos responsabilidad social sobre cada una de sus acciones y las de los demás.</p>
DESARROLLO	<p>Se invita a los estudiantes a conformar los equipos de trabajo que han estado laborando en clases anteriores. Cada equipo tiene un coordinador, quien modera el trabajo.</p> <p>Se entrega a cada equipo un papelógrafo o cartulina con la finalidad de que en ella escriban un decálogo de acciones que consideran que son beneficiosas para abordar la pandemia; pueden ser actitudinales o de acciones concretas.</p> <p>Cada equipo trabaja en sus decálogos para luego invitar a los coordinadores a que puedan presentar frente al curso lo realizado.</p>	
CIERRE	<p>El profesor revisa y felicita a cada equipo por su trabajo. Luego despide a cada estudiante y argumenta que este decálogo estará de manera visible en la actividad que se desarrolla en la sala de clases o en algún lugar de patio para recordar y entender lo vivido como experiencia.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	Papelógrafo, plumones.	

SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Identificar las emociones que vivimos en el proceso de encierro voluntario.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y presenta el objetivo de la clase junto con las habilidades sociales.</p> <p>Se dialogará sobre las emociones más relevantes de este proceso.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.</p> <p>La actividad de desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Ser capaces de identificar las emociones que más influyeron el proceso ayuda a los estudiantes a conocerse a ellos mismos como una forma de autocuidado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor presenta una serie de emociones en la pizarra e invita a los estudiantes a elegir cuatro de ellas. Cada estudiante escoge emociones y luego se les invita a formar equipos de trabajo.</p> <p>En cada equipo se dialogará sobre las emociones escogidas.</p> <p>Luego se les pide que de esas emociones puedan seleccionar como grupo cuatro emociones que sintieron ellos en el tiempo del encierro voluntario y respondan las preguntas.</p>	<p>Preguntas para los estudiantes:</p> <p>¿Por qué escogieron esas emociones?</p> <p>¿En qué momento sintieron esas emociones?</p>
CIERRE	<p>El profesor le pide a cada equipo que escoja un representante para que este pueda comentar al curso por que eligieron esas emociones.</p> <p>Luego agradece el trabajo de los estudiantes y recuerda que para la próxima clase deben traer distintas noticias asociadas al tiempo de la pandemia.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	Cartulinas, plumones de colores.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
-----------	--

NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Dialogar
------------------	---------------------

**OBJETIVO GENERAL:** Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Identificar emociones: tristeza, aburrimiento, ira y miedo.

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y les presenta el objetivo de la clase junto con las habilidades sociales.</p> <p>Los estudiantes trabajarán sobre la tristeza y el miedo para que sean capaces de identificarlas y reconocerlas. El profesor entrega a los grupos de trabajo distintas noticias que él ha seleccionado, las que transmiten deliberadamente miedo, ira, aburrimiento y tristeza con la finalidad de que los estudiantes puedan identificarlas.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad se desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Ser capaces de identificar las emociones que más influyeron en el proceso ayuda a los estudiantes a conocerse a ellos mismos como una forma de autocuidado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor pide a los estudiantes que se agrupen y a cada grupo le entrega una noticia que él ha traído.</p> <p>Les solicita a los equipos de trabajo que identifiquen la emoción que les produce y la describan con sus propias palabras en una cartulina.</p> <p>Luego cada equipo debe presentar al curso su descripción.</p> <p>Se darán cuenta de que las noticias son similares y que a todos les generan casi las mismas emociones.</p> <p>El profesor explica que este tipo de emociones es muy recurrente en tiempos como el que hemos vivido y que es similar a la que puedan haber vivido en tiempos de encierro voluntario.</p>	
CIERRE	<p>Se cierra la clase argumentando que cada estudiante puede sentir de manera distinta, pero que en la raíz de la emoción del miedo y la tristeza siempre está este mismo sentir y ese es el que es posible que ellos y ellas hayan vivido en el tiempo del encierro.</p>	<p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>
RECURSOS	Noticias de la prensa en tiempo de COVID, papelógrafos, plumones de colores.	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer la emoción de la alegría o el amor a los demás.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y les pregunta cómo se encuentran, presenta los objetivos de la clase y las habilidades sociales que desarrollarán.</p> <p>Se mostrará un video sobre una vivencia particular de entrega generosa a los demás como acto de amor profundo.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad de desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Ser capaces de identificar las emociones que más influyeron en el proceso ayuda a los estudiantes a conocerse a ellos mismos como una forma de autocuidado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor presenta un reportaje de voluntarios en el área de la salud contra la pandemia del coronavirus.</p> <p>Invita a que los estudiantes sean capaces de identificar qué emoción les provoca este tipo de iniciativas, qué sienten y qué piensan sobre estas personas que voluntariamente han decidido ayudar para que esta pandemia no nos afecte tanto.</p> <p>El profesor les entrega una hoja con las preguntas sobre su sensación e invita a los estudiantes a compartir con el curso qué es lo que sienten frente a este tipo de iniciativas.</p>	<p><a href="https://www.t13.cl/videos/nacional/reportajes-t13-segunda-linea-combate-al-covid-19-trabajo-del-personal-medico-voluntario">https://www.t13.cl/videos/nacional/reportajes-t13-segunda-linea-combate-al-covid-19-trabajo-del-personal-medico-voluntario</a></p>
CIERRE	<p>El profesor cierra la clase argumentando que como estas iniciativas hay muchas más, que miles de personas no se quedaron con los brazos cruzados, sino que fueron capaces de salir y aportar con sus capacidades en apoyo y ayuda de quienes lo necesitaban.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	Proyector o data, computador, hojas o papelógrafos, plumones.	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Diseñar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Diseñar un proyecto solidario o de acción social en torno a una necesidad de la comunidad educativa.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer la alegría o el amor a los demás.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y presenta el objetivo de la clase y las habilidades sociales.</p> <p>Se realizará un proyecto de ayuda social o de acompañamiento en alguna necesidad que el establecimiento presente.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad se desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Ser capaces de identificar las emociones que más influyeron en el proceso ayuda a los estudiantes a conocerse a ellos mismos como una forma de autocuidado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor presenta una serie de problemas del establecimiento o de la comunidad previamente identificados para los que sea necesario un trabajo o involucramiento de parte de los estudiantes, quizás algún compañero de otro curso que necesite ayuda en alimentos o algún integrante del establecimiento, o quizás un lugar aledaño al colegio que puedan ayudar de manera asistencial.</p> <p>El profesor debe motivar de tal manera a los estudiantes para que sean capaces de generar un proyecto solidario o de acompañamiento social en torno a un tipo de necesidad que ellos determinen.</p> <p>Se genera una campaña y se ayuda a quien corresponda.</p>	
CIERRE	<p>El profesor cierra la clase apoyando y motivando a los estudiantes a que puedan concretar el servicio solidario, recordando lo importante que es ayudar a los demás cuando estos lo necesitan.</p> <p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>	
RECURSOS	Lápices, cuadernos.	



SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Dialogar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Dialogar sobre las emociones vividas durante este tiempo que me permiten vincularme con mi entorno de forma asertiva.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Diseñar un proyecto solidario o de acción social en torno a una necesidad de la comunidad educativa.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y presenta el objetivo de la clase y las habilidades sociales.</p> <p>Se realizará un proyecto de ayuda social o de acompañamiento en alguna necesidad que el establecimiento presente.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad de desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Ser capaces de identificar las emociones que más influyeron en el proceso ayuda a los estudiantes a conocerse a ellos mismos como una forma de autocuidado.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor presenta un cuadro tipo FODA que los estudiantes deberán completar con preguntas para generar un espacio reflexivo.</p> <p>Se invita a cada uno de los estudiantes a que de manera personal le pida a otro integrante del curso o a su compañero de puesto que le ayude a responder las preguntas que necesiten opinión externa.</p> <p>Luego deberán crear un afiche en el que sean capaces de presentar fortalezas y debilidades personales que será presentado en un cuadro de curso o panel donde estarán todos los estudiantes del curso.</p>	<p>Preguntas para los estudiantes: ¿Qué habilidades tengo? ¿Qué debilidades tengo? ¿Cómo me ven los demás? ¿Cómo me veo frente a los demás?</p>
CIERRE	<p>El profesor cierra la clase argumentando que cada uno de nosotros tiene fortalezas y también debilidades y que es muy importante trabajar desde esa perspectiva. Cada uno de nosotros debe reconocer y saber cuáles son esas fortalezas y debilidades porque al conocerlas sabremos cómo podemos apoyar y ayudar a los demás.</p>	<p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>
RECURSOS	Guía de trabajo, lápices.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Interpelar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Analizar mis capacidades en virtud del trabajo comunitario y social.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y presenta las habilidades sociales e intelectuales.</p> <p>Se creará un proyecto solidario con la finalidad de dar respuesta a una de las necesidades del establecimiento.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad se desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Los estudiantes son capaces de reconocer sus propias habilidades y dar curso a sus capacidades en servicio a los demás.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor invita a los estudiantes a analizar nuevamente sus fortalezas y virtudes para que como curso puedan crear distintas comisiones de trabajo solidario. Estas comisiones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comisión de escucha. (Disponen sus habilidades al servicio de sus compañeros o compañeras para escuchar sus necesidades y sus problemas con la finalidad de comentárselas a quien corresponda).</li> <li>• Comisión de levantamiento de necesidades. (Este espacio es para conocer o visibilizar las problemáticas y necesidades del establecimiento o de distintas personas en el curso).</li> <li>• Comisión de activación de acciones. (Esta comisión debe ejecutar las acciones para que se puedan resolver los problemas planteados).</li> <li>• Coordinaciones generales. (Se deben determinar al menos tres coordinadores generales, quienes son los encargados de recibir las ideas de las comisiones y las acciones para que sean puestas en diálogo con el profesor o con quien corresponda en el colegio).</li> </ul>	<p>Invitar a los estudiantes a conformar distintas comisiones de trabajo con la finalidad de disponer sus habilidades al servicio de los demás. Estas comisiones pueden ser la mencionadas o quizás otras que en el curso se determinen como importantes.</p>
CIERRE	<p>El profesor cierra la clase y agradece a los estudiantes el trabajo realizado argumentando que poner las habilidades a disposición de los demás es una de las formas más importantes para construir esta nueva realidad.</p>	<p>El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.</p>
RECURSOS	Cartulinas y plumones de colores.	

SESIÓN: 11	MES 3: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Interpelar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Implementar un proyecto solidario en el establecimiento.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda a los estudiantes y presenta las habilidades sociales e intelectuales</p> <p>Se creará un proyecto solidario con la finalidad de dar respuesta a una de las necesidades del establecimiento.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad de desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Los estudiantes son capaces de reconocer sus propias habilidades y dar curso a sus capacidades para servir a los demás.</p>
DESARROLLO	<p>El profesor invita a los estudiantes a realizar y programar un proyecto solidario y de ayuda social en relación con algún tipo de necesidad levantada por ellos mismos en las clases anteriores.</p> <p>El ejercicio será organizado por los estudiantes, pero diagramado por el profesor. La idea no es complejizar tanto el trabajo, sino más bien rescatar las iniciativas de los estudiantes para llevar a cabo las ideas y las necesidades que ellos mismos determinaron.</p>	
CIERRE	Los estudiantes presentan el proyecto que se discutió entre todos. El profesor los felicita por el trabajo realizado.	El profesor registra por medio de fotos o video lo realizado en clases.
RECURSOS	Guía de trabajo, lápices.	

SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuvo que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: III medio	TAXONOMÍA: Transformar
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Generar nuevas formas de relacionarnos socioemocionalmente con los demás y nuestro entorno a partir de las experiencias vividas durante este tiempo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Analizar el sentir de nuestro trabajo frente al tema de la ayuda social.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>El profesor saluda los estudiantes y presenta el objetivo de la clase y las habilidades sociales</p> <p>El profesor presentará un análisis final de este proceso y de sus emociones, en el que los estudiantes comentarán cómo terminan este proceso después de haber vivido todas estas clases en torno a las vivencias del COVID-19.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La actividad se desarrolla en la sala de clases.</p> <p>Los estudiantes son capaces de reconocer sus propias habilidades y dar curso a sus capacidades para servir a los demás.</p>
DESARROLLO	<p>Se invita a los estudiantes a que observan las imágenes que el profesor ha recobrado durante todas las sesiones con la finalidad de recordar el trabajo y las vivencias realizadas.</p> <p>El profesor pide a los estudiantes que respondan preguntas y compartan sus respuestas con el curso de manera voluntaria.</p> <p>Los estudiantes responden las preguntas y son invitados a comentarlas a viva voz con el curso.</p>	<p>Preguntas para los estudiantes: ¿cómo te sientes al finalizar este tiempo reflexivo? ¿Crees que ha sido un aporte para tu curso o tu establecimiento, cómo?</p>
CIERRE	<p>El profesor cierra la clase agradeciendo todo lo realizado tanto desde lo personal al momento de abrir sus emociones a los demás y a ellos mismos como en el tema solidario y de compromiso con los demás.</p>	
RECURSOS	Data, computador, PowerPoint,, fotos y videos recobrados.	

# ACTIVIDADES PARA ORIENTACIÓN

## IV medio

SESIÓN: 1	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Abrazos
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Compartir experiencias de amistad y cariño vividas este tiempo, valorándolas desde el significado que tiene el abrazo.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Valorar los abrazos como forma de simbolizar la comunicación del amor.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se da la bienvenida a todos y se les propone primeramente recordar este tiempo de cuarentena y cuidado que hemos tenido cada uno en sus espacios. Se agradece la presencia en este momento tan especial.</p> <p>Luego se les nombra la palabra clave de esta sesión: “abrazos” y se les cuenta el objetivo del encuentro.</p> <p>Se les invita a ver las imágenes de abrazos que se han visto en este tiempo de pandemia.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.</p> <p>Este primer encuentro tiene como propósito rescatar las experiencias que han enriquecido y sostenido el camino de este tiempo y valorar el bien que nos han hecho. Por ello, al iniciar este camino de incertidumbre, es propicio rescatar las certezas que brinda el símbolo del abrazo en este período de pandemia.</p> <p>(Preparar un PowerPoint con distintas imágenes de abrazo entre personas)</p>
DESARROLLO	<p>Se motiva a los estudiantes a recordar un abrazo significativo que hayan tenido este tiempo.</p> <p>Se da un minuto para pensar en él y se les plantean las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué abrazo recuerdas en este tiempo de pandemia que haya significado mucho para ti?</li> <li>• ¿Qué sucedió al recibirlo?, ¿qué produjo en ti?</li> <li>• ¿A quién abrazarías nuevamente si hoy tuvieras la oportunidad de hacerlo y agradecerle por este tiempo vivido?</li> </ul> <p>Idea fundamental:</p> <p>Los abrazos sostienen porque comunican un anhelo profundo de amor.</p> <p>Lo vivido este tiempo lo sostiene un abrazo...</p> <p>Damos gracias por las personas que han acompañado nuestro caminar este tiempo...</p>	
CIERRE	<p>Pensar en un compañero del curso con el que tenemos poca relación. Dedicarle una frase o pensamiento positivo.</p> <p>¡Concluimos nuestro encuentro con un abrazo entre todos!</p>	
RECURSOS	PowerPoint con Imágenes de abrazos de personas de distintas edades.	

SESIÓN: 2	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Miradas
OBJETIVO GENERAL: Identificar experiencias comunes y significativas vividas por todos en el tiempo de cuarentena.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Compartir historias y miradas de eventos significativos a nivel personal y social.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se da la bienvenida a este segundo encuentro y se les propone dar un paso en el camino de recordar y compartir la experiencia vivida en este tiempo de pandemia.</p> <p>Se nombra el título de este segundo encuentro: "Miradas" y se les menciona el objetivo del encuentro. Se les dice que este es un espacio protegido para compartir las experiencias individuales y para demostrar el respeto que se tendrá por cada una de ellas.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>El objetivo de este segundo encuentro propone observar e identificar acontecimientos significativos que permiten compartir inquietudes y desafíos que surgieron en este tiempo de pandemia.</p>
DESARROLLO	<p>Se presentan las imágenes de unos lentes como también de una pantalla de computador o de televisión.</p> <p>Se les motiva primeramente a mirar lo que fue este tiempo por medio de un PowerPoint que refleja acontecimientos vividos a nivel país y a nivel mundial.</p> <p>Se solicita identificar dos escenas que les hayan llamado la atención y de las cuales crean saber algo para poder referirse a ellas.</p> <p>Luego se motiva a la indagación en pequeños grupos de 4 personas por medio de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué miraron este tiempo de pandemia que recuerden como significativo para ustedes?</li> <li>• ¿En qué fijaste la mirada de forma más profunda?, ¿en la muerte, en la vida, en el dolor?</li> </ul> <p>Plenario breve.</p>	<p>Preparar un PowerPoint con imágenes de lentes, pantallas y distintas escenas que ha dejado esta pandemia en Chile y el mundo.</p>
CIERRE	<p>Se cierra este segundo encuentro dándonos un momento para fijar la mirada en un compañero de curso.</p> <p>Se les invita a mirarse un momento y a pensar en lo que ha podido vivir en este tiempo.</p> <p>Luego cerrarán los ojos y se darán un momento muy pequeño para también mirar en su interior, donde se encuentran las huellas de todo este camino recorrido.</p> <p>Terminamos agradeciendo la presencia y la participación de cada uno.</p>	
RECURSOS	<p>Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad.</p> <p>PowerPoint con imágenes de lentes, pantallas de TV y de computador junto con distintos acontecimientos vividos en esta pandemia a nivel país y a nivel mundial.</p>	

SESIÓN: 3	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Pasos
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Reconocer los pasos que se dieron en este tiempo en busca de ciertas certezas en diferentes ámbitos: política, economía, salud, etc., y, junto con ello, los pasos que cada estudiante considera haber dado en busca de su bienestar.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Propiciar una mirada crítica hacia lo vivido para reafirmar las claves de desarrollo que esperamos a nivel personal y social.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se da la bienvenida y se les agradece la oportunidad de encontrarse esta nueva semana.</p> <p>Se nombra la palabra clave del tercer encuentro: "Pasos"</p> <p>Se les invita a hacer un listado común de acciones o avances que muchos países consideran aportaron a responder a la emergencia y supuestamente fueron en ayuda de las personas y de los pueblos. Se escribe la lista en la pizarra.</p> <p>Se les invita a ir votando de modo personal por medio de dos signos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ticket si consideras que es un avance</li> <li>• Una X si no consideras que es un avance</li> </ul> <p>Luego se hace un sondeo a partir de las elecciones que han hecho como curso.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>Este tercer encuentro busca advertir cómo el mundo y sus habitantes se pusieron en pie para buscar mejoras, que, en muchos sentidos, permitieron avizorar aspectos en el ser humano que considerábamos olvidados, como la empatía y la solidaridad.</p>
DESARROLLO	<p>Se sugiere reflexionar colectivamente formando cuatro grupos que analicen una de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál de estos avances descritos consideras que ayudó a dar un paso más como sociedad?</li> <li>• ¿Qué pasos creen que se dieron en nuestro país? ¿De qué modo consideran que aportó al desarrollo de las personas y los pueblos?</li> <li>• ¿Qué pasos debiésemos haber dado este tiempo para crecer y desarrollarnos más?</li> </ul>	
CIERRE	<p>Para cerrar este encuentro, cada uno recibe un dibujo de un pequeño ladrillo en el cual se le pide escribir un valor o un deseo para nuestro país y el mundo que habitamos. Con cada ladrillo se irá construyendo una pared. Pegarlos en algún lugar de la sala o fuera de ella.</p> <p>Se concluye el encuentro agradeciendo la participación y el compromiso de seguir colaborando con esta experiencia de recordar y analizar lo vivido en pandemia.</p>	
RECURSOS	Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad en cuatro grupos. Dibujo de ladrillo para cada participante, lápices scripto o plumones, cinta adhesiva.	

SESIÓN: 4	MES 1: Período de diagnóstico: Conociendo mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Cosechando
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Reflexionar incorporando elementos que se consideren importantes para el proyecto de vida que cada uno está construyendo en relación con otros.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Recoger lo vivido y reflexionado en esta primera etapa (semana) de encuentros.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se da la bienvenida y se les propone que a la luz del nombre de este encuentro: "Cosechando" se pueda generar un espacio para recoger lo que hemos conversado en este tiempo.</p> <p>(Se tienen puestos en el centro de la sala los tres nombres de los encuentros anteriores: Abrazos, Miradas, Pasos. A cada uno se le pasa un papel en blanco y se le pide que escriba lo que rescata y recuerda de cada uno de estos encuentros).</p> <p>Se les motiva a dar un salto hacia el interior y brindarnos un tiempo para pensar en lo que ha realizado cada uno en este tiempo.</p> <p>Se les invita a pensar y desear lo mejor para cada uno luego que respondan la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Si tuvieras la oportunidad de escribirte a ti mismo, qué te dirías?</li> </ul> <p>Piensa en los abrazos, en las nuevas miradas que quizás te gustaría explorar, o en los nuevos pasos que quisieras dar...</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>Este tiempo de pandemia ha gestado un camino interior de mucha transformación que necesita ser atisbado y reconocido. Es necesario darse el tiempo. Ello nos permite ir certificando y confiando en que el camino de desarrollo que hemos ido viviendo de manera personal en este contexto puso en juego toda nuestra manera o forma de ser.</p> <p>Por ello una carta a mí mismo permite auscultar aquellos espacios que muchas veces no nos detenemos a reconocer ni valoramos como un avance para el desarrollo personal.</p>
DESARROLLO	<p>Se les entregan los criterios y partes que debe tener la carta:</p> <p>Carta para mí</p> <p>Sugerencias para mí mismo.</p> <p>Agradécete a ti mismo.</p> <p>Pídetes perdón a ti mismo.</p> <p>Solicita algún paso que tengas que dar para seguir creciendo como persona.</p> <p>Relata lo que consideras ha sido lo más importante para ti en este tiempo.</p> <p>Disponen de 10 minutos para escribir la carta.</p> <p>Luego se comentan brevemente algunas reacciones de la actividad y lo que sucede cuando nos empezamos a mirar interiormente.</p>	<p>Preparar un PowerPoint con imágenes de lentes, pantallas y distintas escenas que ha dejado esta pandemia en Chile y el mundo.</p>
CIERRE	<p>Para cerrar este encuentro, cada uno escribe en una hoja de papel el nombre del compañero que está a la derecha y luego pide en voz alta un buen deseo para ella o para él.</p> <p>Terminamos este momento agradeciendo a cada uno la disposición que tuvieron para realizar esta actividad.</p> <p>Damos por concluida esta primera etapa</p>	
RECURSOS	<p>Idealmente este encuentro debe contar con dos espacios: uno grupal y otro que permita a cada estudiante tener un momento de mayor intimidad e introspección para escribir la carta.</p> <p>Hojas blancas, lápiz.</p> <p>Formato de carta con los criterios aludidos.</p>	



SESIÓN: 5	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Multitud de emociones
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Identificar las emociones presentes en el tiempo de pandemia desde una dimensión social y familiar junto al modo en que fueron abordadas.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Reconocer las emociones que estuvieron más presentes en la familia de cada uno durante la pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Los alumnos se saludan mostrando la expresión facial con que expresan la emoción con la que vienen este día (contento, bajoneado, rabioso).</p> <p>Luego, conocen el objetivo del encuentro, que consistirá en detectar las emociones presentes en este tiempo de pandemia.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>Durante el tiempo de pandemia fluyeron muchas emociones que no entran en las categorías de buenas o malas. En esta primera parte es relevante recoger cada una de ellas a partir de una mirada cuantitativa, pero también desde las que los estudiantes consideran que han sido más significativas en el tiempo de pandemia.</p>
DESARROLLO	<p>A continuación, los estudiantes observan el cuadro de emociones y eligen las tres que consideren que han estado presentes a nivel familiar y a nivel social.</p> <p>Luego se comparten en pequeños grupos y añaden un ejemplo real vivido por ellos y que se asocie a la emoción que han elegido.</p> <p>Para esto se les pasa una hoja que contenga la siguiente información:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoción elegida 1:</li> </ul> <p>Ejemplo real:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoción elegida 2:</li> </ul> <p>Ejemplo real:</p> <p>Se comparten en pequeños</p>	<p>Tener preparada la presentación de un cuadro con las emociones. Puede encontrar la infografía en internet.</p>
CIERRE	<p>Se hace un cierre nombrando en voz alta a aquellas personas a las que se les han acercado de alguna forma por medio de esta experiencia, agradeciendo por ellas y pidiendo algún deseo relacionado con la transformación y canalización de esas emociones.</p>	
RECURSOS	Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad. Data y computador por PowerPoint que contenga el cuadro de emociones.	

SESIÓN: 6	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Miedo / Incertidumbre
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Compartir sentimientos y emociones que se han vivido de maneras similares a propósito de la emergencia sanitaria presente.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Conversar en torno a un par de emociones que fueron recurrentes en muchas personas durante esta pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Los alumnos escuchan el testimonio de Paola Medina, 43 años</p> <p>Cuando sintió los primeros síntomas del coronavirus -problemas gástricos y fiebre intermitente-, el 17 de marzo pasado, llevaba varios días bajo un estricto aislamiento voluntario en la casa de su hermana Rosa, en el campo, a las afueras de Temuco, camino a Labranza. “La primera vez que llegué al hospital me hicieron unas preguntas, no me hicieron la prueba para confirmar el virus, pero de todas formas me pidieron que me mantuviera en cuarentena”, relata Paola.</p> <p>Pero en vez de mejorar, todo se complicó. Una semana después, su hermana Rosa también enfermó. “Le costaba respirar, consultó en el Hospital Regional de Temuco y le diagnosticaron una faringitis. La mandaron de vuelta a la casa, pero en la noche estaba tan mal que tuvieron que llevarla en ambulancia al centro asistencial. Ahí dio positivo a la prueba del Covid-19”. Para Paola, cada día era más difícil respirar. El menor esfuerzo físico la dejaba botada en la cama. Ni siquiera tenía fuerzas para comer. “El martes 31 de marzo, cuando fui por segunda vez al hospital, ya no podía ni siquiera hablar por la falta de aire. Me pasaron de inmediato a una pieza en la que me colocaron oxígeno”, relata.</p> <p>Dos días tardó en estar listo el resultado del examen que confirmaría lo que ya era obvio: coronavirus.</p> <p>Solo entonces la trasladaron a una habitación de aislamiento en el séptimo piso del Hospital Dr. Hernán Henríquez Aravena, donde se mantendría todo el tiempo con oxigenación. No estaría sola. En la misma habitación había dos mujeres más, entre ellas una señora de 83 años, contagiada también de covid-19.</p> <p>“Fue terrible. Ella gritaba todo el tiempo que le dolía mucho y se sacaba el oxígeno. Nosotros teníamos que levantarnos como podíamos para ir a ayudarla. El sábado 4 de abril en la noche ella murió. Ver eso es tremendo. Uno ve en las noticias cómo a las personas que mueren las echan en bolsas selladas y uno piensa si será tan así. Pero realmente es así. Sellaron la bolsa y nadie más, ni sus familiares pudieron volver a verla. Eso me impactó mucho, ver la muerte al lado tuyo”.</p> <p>Paola es enfática. “Uno realmente tiene que poner mucho de su parte. Todo el tiempo veíamos a los médicos y enfermeras corriendo de un lado a otro porque llegaban pacientes nuevos o alguien se estaba muriendo. Sentía miedo, especialmente de haber contagiado a mis hijos” (de cinco y 10 años).</p>	<p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>Durante este tiempo de pandemia, la vida se ha visto frágil y la posibilidad de enfermarnos a muchos nos ha hecho sentir vulnerables. Muchos lo han vivido desde el miedo y la incertidumbre, sin contar con resguardos positivos que le permitan avanzar. Hoy nos damos la posibilidad de reconocer algunas historias de ese tipo y buscar estrategias que permitieron y permiten salir adelante. Se busca conocer y compartir ¿Cómo se han manifestado estas emociones? ¿Qué estrategias existen para solucionarlas o encauzarlas?</p>

INICIO	<p>“La gente es muy egoísta hoy. Mientras no tengas un familiar o ellos mismos se contagien, muchos siguen saliendo. Pero esta es una enfermedad terrible. Yo tuve mucho miedo de morirme. Realmente piensas que te vas a morir. Pero mientras no lo vivas directamente, a muchos les cuesta tomar conciencia. Los médicos cuando nos iban a ver a la pieza nos pedían que rezáramos para salir de esta”.</p> <p>El miércoles pasado le dieron el alta, pero deberá permanecer 14 días más en cuarentena en el Hotel Frontera, el que fue habilitado como centro de aislamiento en Temuco. “Yo fui afortunada, porque ya estoy saliendo de esto”, cuenta Paola.</p>	
DESARROLLO	<p>A partir de esta experiencia, los estudiantes conversan en pequeños grupos (no más de 4 a 5 personas) sobre cuándo y en qué momento sintieron miedo e incertidumbre en este tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué preguntas surgieron en este tiempo de pandemia?</li> <li>• ¿Qué fue aquello que te generó mayor miedo?</li> <li>• ¿Por medio de qué o de quién fuiste aclarando o compartiendo este miedo?</li> <li>• ¿Qué certidumbres hoy aún permanecen?</li> </ul>	
CIERRE	<p>Se hace un cierre encendiendo una vela y cada uno de los estudiantes comparte un momento de su vida en que haya sentido como una luz que iluminara sus miedos.</p>	
RECURSOS	<p>Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad. Una vela por grupo. Una hoja con las preguntas para compartir para cada grupo.</p>	

SESIÓN: 7	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Del miedo a la esperanza
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Reconocer experiencias de esperanza que aportan y ayudan a asumir lo vivido y que podrían ser significativas para ir transformando la vida personal y comunitaria.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Recordar frases o slogans que expresen sentimientos de esperanza.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Los alumnos escriben en un papelógrafo o cartulina algunas de las frases de esperanza que más escucharon este tiempo.</p> <p>En un lugar visible de la sala de clases se colocan carteles con frases que reflejan esperanza:</p> <p>“La esperanza es como el sol, si solo crees en él cuando lo ves, nunca superarás la noche”. (Star Wars VIII)</p> <p>“Aquí es donde empieza todo. Todo comienza aquí, hoy”. (David Nicholls)</p> <p>“La esperanza puede ser una fuerza muy poderosa. Tal vez no haya magia real en ella, pero cuando sabemos lo que deseamos y lo sostenemos como una luz en nuestro interior, podemos hacer que las cosas sucedan, casi como si fuera verdadera magia”. (Laini Taylor)</p> <p>“Aférrate a tus sueños, porque si los sueños mueren, la vida es como un pájaro con las alas rotas, que no puede volar”. (Langston Hughes).</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>La esperanza activa se transforma en una gran herramienta para ir aprendiendo a vivir desde un modo personal y comunitario.</p> <p>De allí que percibir mensajes de esperanza promueve una cultura y un modo especial de vivir.</p>
DESARROLLO	<p>Luego de escribir las frases que los estudiantes rescataron en este tiempo, se leen en voz alta y se hace alusión al mensaje de esperanza que contienen.</p> <p>Pueden ayudar a esta reflexión compartida las siguientes preguntas:</p> <p>¿De qué modo nos sirven estas frases para el proceso que hoy estamos viviendo?</p> <p>¿Cuál de estas frases creemos que puede ser viable de implementar en nuestra propia vida?</p> <p>Breve plenario</p>	
CIERRE	<p>Cada alumno piensa en una persona cercana a su familia o a su grupo y elige una de las frases que se han conversado el día de hoy como un regalo para ella, pensando en lo que podría ayudarle en su proceso de vida.</p>	
RECURSOS	<p>Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad. Papelógrafo o cartulina. Carteles escritos con las frases sugeridas. Stick fix, masking tape o scotch.</p>	

SESIÓN: 8	MES 2: Período de trabajo y desarrollo: Comprender y dar nombre a mis emociones.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Cosechando
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Reflexionar incorporando elementos que se consideren importantes para el proyecto de vida que cada uno está construyendo en relación con otros.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Recoger lo vivido y reflexionado en esta segunda etapa (semana) de encuentros.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Luego de esta segunda semana, y a la luz de las temáticas abordadas, se les pide a los estudiantes responder brevemente y en forma personal las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué conclusiones sacas de esta semana?</li> <li>• ¿Cómo adaptarías estas temáticas para crear un camino diferente?</li> </ul> <p>Se organizan trabajos de grupo.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>Este tiempo de pandemia ha sido un camino interior de mucha transformación, por lo que es necesario tener el tiempo para atisbarlo y reconocerlo. Darse el tiempo para ello nos permite ir certificando y confiando en el camino de desarrollo que hemos ido viviendo de manera personal en este contexto que puso en juego toda nuestra manera y forma de ser.</p>
DESARROLLO	<p>Para profundizar en esta síntesis se propone a los estudiantes ejercitar la técnica 3,2,1.</p> <p>Para ello, de forma individual, cada uno propondrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cosas aprendidas en esta segunda etapa.</li> <li>• 2 cosas interesantes que encontró y que incorporaría en su proceso.</li> <li>• 1 pregunta que considera que aún no ha sido resuelta.</li> </ul>	
CIERRE	<p>Como cierre se propone ir diciendo en voz alta la pregunta que quedó escrita en la sesión y abriendo la posibilidad de que alguno de los compañeros la quiera responder.</p> <p>Se despiden los estudiantes con un gran abrazo.</p>	
RECURSOS	<p>Idealmente este encuentro debe contar con dos espacios: uno grupal y otro que permita a cada estudiante tener un momento de mayor intimidad e introspección. Hojas con las preguntas iniciales, lápiz.</p>	

SESIÓN: 9	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Tesoros
OBJETIVO GENERAL: Generar propuestas que hayan surgido de este proceso y ayuden al desarrollo personal y social.	
OBJETIVO ESPECÍFICO: Verbalizar aquellas lecciones de vida que nos quedan luego de esta pandemia.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Para iniciar el encuentro se invita a pensar en 3 “tesoros” que cada uno ha descubierto durante este tiempo.</p> <p>El curso se divide en cuatro o cinco grupos de igual cantidad de personas.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>Lo que hemos vivido este tiempo de pandemia tiene características especiales...</p> <p>Nos ha servido como una escuela de humanidad: esa escuela que nos permite crecer y desarrollarnos.</p> <p>Estos descubrimientos son tesoros para la vida que construimos y construiremos.</p>
DESARROLLO	<p>Cada estudiante describirá en un papelito sus tres tesoros descubiertos.</p> <p>Todos los tesoros que han descubierto este tiempo se depositan en un “cofre” que cada grupo tiene.</p> <p>Como grupo resuelven el siguiente desafío. Imaginen la siguiente situación:</p> <p>Un niño ha nacido y quiere escuchar lo que ha ocurrido este tiempo en el mundo y ustedes han sido elegidos para contarle lo que sucedió y cuáles han sido los tesoros que han descubierto a propósito de lo que todos hemos vivido.</p> <p>¿Qué le dirían?</p> <p>¿Cómo se lo dirían?</p> <p>Si tuvieran que elegir dos tesoros de los que tienen como grupo,</p> <p>¿cuáles serían los que elegirían?</p>	
CIERRE	<p>Se comparten en plenario los tesoros que cada grupo eligió y se reflexiona sobre la siguiente frase que está escrita en un cartel y se ha puesto visible en un lugar de la sala de clases:</p> <p>“Esto es el amor. Es nuestro único tesoro. Con él nada puede faltarnos. Es la alegría de estar juntos; la tristeza de separarnos es una vida dentro de otra vida que es más que la misma vida”.</p>	
RECURSOS	Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad. Un cofre por grupo. Hojitas blancas pequeñas, lápices. Cartel con el párrafo que se reflexionará en conjunto al final.	

SESIÓN: 10	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Bandidos y Posadas
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Identificar los desafíos que hemos asumido y la posibilidad de dirigirlos a distintos lugares con el fin de crecer y desarrollarse asumiendo los riesgos.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Proyectar el estilo de vida o las acciones que cada uno realizará el próximo año 2021.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se les invita a pensar en la siguiente idea fuerza: “El camino de la vida tiene pequeñas metas que todos debemos alcanzar para ser felices”.</p> <p>Se propone a los estudiantes describir un pequeño camino de vida para el 2021.</p> <p>Se les pedirá que incluyan, metafóricamente, 3 lugares de bandidos y 3 posadas que deberá sortear para llegar a buen puerto al finalizar el 2021.</p> <p>(Lugares de bandidos = riesgos, malas o peligrosas decisiones, bajos estados de ánimo o problemas.</p> <p>Lugares de posada = tranquilidad, personas nutritivas, lugares y actividades que hacen bien).</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>La posibilidad de extender un proceso de crecimiento personal y de desarrollo relevante es saber hacia dónde dirigir el camino de la vida. De allí que el símbolo de las flechas nos lleve a reflexionar en torno al sentido que este nos otorga.</p>
DESARROLLO	<p>Dividido en dos momentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Momento personal: Cada estudiante arma el desafío propuesto.</li> <li>• Segundo momento: Se comparte en pequeños grupos lo elaborado. Se buscan semejanzas y diferencias de cada una de las exposiciones.</li> </ul>	
CIERRE	<p>El cierre propone definir que la vida no se construye sola. Que hay que tener muy claras las posadas que nos darán cobijo, así como también los bandidos de los que hay que tener resguardo para que no destruyan o arriesguen el camino realizado.</p> <p>Se comparten ideas finales y se concluye agradeciendo sinceramente la participación el día de hoy.</p>	
RECURSOS	Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad. Hojas blancas, lápices.	

SESIÓN: 11	MES 3: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Inventos
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Proponer sueños que, aunque parezcan imposibles, se hacen posibles por el mismo hecho de ser propuestos.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Pensar en inventar algunas cosas o situaciones que puedan ayudar y mejorar la vida de otras personas que lo necesiten.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se invita a los estudiantes a juntarse por afinidad en grupos de no más de cuatro personas y se presenta el siguiente desafío:</p> <p>Piensen en este tiempo que hemos vivido en pandemia, en los avances que se han ido consiguiendo y que han tratado de servir...</p> <p>Por ejemplo: hace un par de décadas nadie podría haber imaginado que las personas no videntes tendrían la oportunidad de ver este mundo. Pero los científicos han creado un implante biónico que recibe información visual de una cámara pequeña integrada en gafas especiales y la convierte en una serie de impulsos.</p>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>La posibilidad de crear es el anhelo de construir algo para alguien en la medida que esto beneficie el desarrollo personal y comunitario.</p> <p>De esta idea fundamental surge la posibilidad de crear inventos que respondan a una necesidad, pero también a nueva posibilidad que espera ser desarrollada.</p>
DESARROLLO	<p>Se invita a los estudiantes a formar grupos de seis personas para pensar y proponer tres inventos que, aunque suenen imposibles, puede que ayuden a hacer posible una mejor vida en común.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué necesidad resolvería?</li> <li>• ¿Qué valor desarrollaría en las personas?</li> <li>• ¿Qué impacto tendría a nivel personal y social?</li> <li>• Se otorga el tiempo para resolver el desafío en grupos.</li> </ul>	
CIERRE	<p>Se comparte en plenario pensando en una persona real a la que quisieras hacer llegar el invento que han creado como grupo.</p> <p>Luego se comenta la impresión personal y grupal con la que se quedan una vez concluida la actividad.</p>	
RECURSOS	Sala de clases, sillas en círculo o un lugar propicio para desarrollar la actividad.	



SESIÓN: 12	MES 3: Período transformacional: Generar una ruta de las cosas que tuve que pasar para caminar mirando el bienestar propio y comunitario.
NIVEL: IV medio	PALABRA CLAVE: Cosechando y celebrando
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Reflexionar lo vivido en esta tercera etapa a partir de elementos que consideren importantes para el proyecto de vida que cada uno está construyendo en relación con otros.	
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Sintetizar personalmente los aprendizajes o las emociones que surgen al concluir estos doce encuentros vividos en el curso.	

	Actividades	Indicaciones para el profesor
INICIO	<p>Se inicia este encuentro recordando cada uno de los ya realizados.</p> <p>Recordar el nombre de cada sesión.</p> <p>Se pregunta a todos los estudiantes: ¿qué recuerdan de este tiempo en que hemos tenido la oportunidad de compartir estos encuentros?</p> <p>Se les pide ahora elegir una de las siguientes preguntas y compartir su respuesta en voz alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué quisieras agradecer este día?</li> <li>• ¿Quieres decir algo o pedir por algo o por alguien?</li> <li>• ¿Qué se nos viene al corazón luego de vivir este tiempo?</li> </ul>	<p>Motivar a que mantengan la distancia y el cuidado entre todos.</p> <p>La sesión dura 45 minutos de inicio a fin, centrando el saludo, la actividad y el cierre dentro de 30 minutos.</p> <p>La oportunidad de recuperar, repasar y celebrar todo el camino realizado durante este tiempo con los símbolos e intervenciones de cada una de las instancias vividas permite recordar, pero también sintetizar y tomar los mejores recaudos para el camino futuro.</p> <p>Este día se pide, por tanto, recordar y agradecer por el tiempo recorrido durante todas estas sesiones.</p>
DESARROLLO	<p>Se organizan pequeños grupos de seis personas.</p> <p>Cuando estén reunidos, se les pide sintetizar por medio de una frase o de un dibujo la experiencia vivida durante todo este tiempo.</p> <p>Se les invita a recordar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una frase importante que hayas escuchado.</li> <li>• Un momento relevante vivido.</li> <li>• Una temática significativa abordada para el proceso de reincorporación a las actividades presenciales.</li> </ul> <p>Comparten sus respuestas en el grupo.</p>	
CIERRE	<p>Cada estudiante nombra con una palabra lo que ha significado este tiempo para él.</p> <p>Luego se invita a una pequeña convivencia con lo que cada uno ha traído para compartir.</p>	
RECURSOS	<p>Idealmente este encuentro debe contar con algún lugar especial que permita destinar un tiempo para el agradecimiento y la celebración. En el encuentro anterior se les pide que traigan algo para compartir en una convivencia de curso.</p>	